

SAĞLIK İÇİN HEPİMİZ İÇİN

GEDİK İLE ÇOCUK BÜLTENİ

SAYI : 2



COVID 19 NEDİR?

1



Covid 19 nedir ?

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüstür.

Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç Koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir.

Varyantlar :

Hastalık; yüksek ateş, öksürük, nefes darlığı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas ve eklem ağrısı, halsizlik, koku ve tat alma duyusu kaybı, ishal gibi belirtilerle kendini göstermekle birlikte herhangi bir belirti göstermeyen hastalar da mevcuttur. Kesin tanı moleküler testlerle konulmaktadır. Bu testler kişiden alınan boğaz ve/veya burun sürüntüsünde virüsün genetik materyalinin aranması prensibine dayanır. Ülkemizde tanı PCR testi ile konulmaktadır.

ÇOCUKLARA KORONAVİRÜSÜ NASIL ANLATMALIYIZ ?

2

Çocuklarımızın endişeli olması bu zamanda anlaşılabilir bir durum. Çocuklar çevrim içi ortamda, virüs gözle görünmeyen bir tehdit olduğu için televizyonda gördüklerini ya da başkalarından duyduklarını anlamakta güçlük çekebilirler. Bu yüzden endişe, stres ve sıkıntı onları daha fazla etkileyebilir. Ancak, çocuklarınızla açık ve destekleyici bir dil kullanarak konuşursanız, bu onların durumu anlamalarına, baş etmelerine, hatta başkalarına bile olumlu katkılarda bulunmalarına yardımcı olabilir.

1. Açık sorular sorun ve dinleyin

Çocuğunuzu konuyla ilgili konuşmaya teşvik ederek işe başlayın. Önce ne kadar bilgi sahibi olduklarını anlayın ve sohbete o noktadan devam edin. Eğer çocuklar henüz çok küçükse ve salgın hakkında hiçbir şey duymamışlarsa konuyu gündeme getirmeyebilir ve bu durumdan yararlanarak, ortada korkulacak yeni bir durum varmış algısı yaratmadan, onlara temel hijyen uygulamalarından söz edebilirsiniz. En önemlisi, çocuklarınızın kaygılarını küçümsemeyin. Hissettiklerini ve duygularını anlayışla karşılayın ve böyle durumlardan korkmanın normal bir şey olduğunu anlatın.

2. Dürüst olun: Gerçeği çocuk dostu bir yaklaşımla açıklayın

Çocuklar dünyada neler olup bittiğine ilişkin doğru bilgiler edinme hakkına sahiptirler. Ancak yetişkinlerin bu sorunları çocukların anlayacağı ve korkmayacağı şekilde anlatmalıdır. Çocuğun yaşına uygun bir dil kullanın, tepkilerini gözleyin ve endişe düzeylerine göre duyarlılık derecenizi ayarlayın. Çocukları koronavirüsten ve diğer hastalıklardan korumanın en iyi yollarından biri düzenli el yıkamanın teşvik edilmesidir. Bu konuyu çocuğunuzun korkacağı bir dille değil de daha yumuşak ve yaşına uygun anlatabilirsiniz. İşin içine eğlence katmak için el yıkama sırasında şarkı söyleyip, dans bile edebilirsiniz. Çocuklara, öksürme ya da hapşırma esnasında ağız ve burunlarını kol içleriyle nasıl kapatacaklarını gösterin. Bu gibi durumları olan kişilere fazla yaklaşmamalarının iyi olacağını onlara anlatın.

3. Başkaları tarafından damgalanma ya da başkalarını damgalama gibi bir durumun içinde olup olmadıklarını kontrol edin

Koronavirüs salgını nedeniyle dünyanın farklı yerlerinden ayrımcılıkla ilgili haberler gelmeye başladı. Bu nedenle çocuklarınızın bu tür bir zorbalığa maruz kalıp kalmadığını veya bu tür bir ayrımcılığa katkıda bulunup bulunmadığını kontrol etmeniz oldukça önemli. Koronavirüsün insanın görünümüyle, nereden geldiğiyle ya da hangi dili konuştuğuyla hiçbir ilgisinin olmadığını anlatın. Okullarında kendilerine adlar takılıyorsa ya da zorbalığa maruz kalıyorlarsa böyle durumlar karşısında kendilerini kötü hissetmemelerini ve durumu mutlaka güvendikleri bir yetişkine açmalarını açıkça anlatın.

Herkesin okulunda güvende olma hakkına sahip olduğunu çocuklarınıza hatırlatın. Zorbalığın her koşulda yanlış bir davranış şekli olduğunu ve çevremize nazik davranıp birbirimizi desteklemek konusunda herkesin üzerine düşeni yapması gerektiğini söyleyin.

4. İyilik yapan insanları anlatın

Çocuklar için, insanların birbirlerine iyilik ve sevecenlik ile yaklaşarak destek olduklarını bilmek çok önemlidir. Salgını durdurmak ve insanların güvende olmalarını sağlamak için çalışan sağlıkçıların, bilim insanlarının ve gençlerin öykülerini onlara anlatın. Duyarlı insanların bu sorun karşısında bir şeyler yaptıklarını bilmek ciddi bir rahatlama sağlayabilir.

COVID-19 Salgını ve Çocuk Psikolojisi

3



Covid-19 salgını nedeniyle hepimiz zor ve farklı bir süreçten geçiyoruz. Salgın sadece fiziksel koşulları değiştirmekle kalmayıp aynı zamanda duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı da etkiledi. Bu süreçten ruhsal olarak çocukların ve ergenlerin nasıl etkilendikleri ve nasıl korunacakları gibi sorular ebeveynler için son derece önemlidir.

Salgınlar sırasında en sık yaşanan duygu, korku ve kaygıdır. Bu duygular son derece normaldir hatta riskleri belirlemek, önlemleri almak ve gerekeni yapmak için gereklidir ve hatta bize motivasyon sağlar. Kaygı ve korkularını aşırı yoğun yaşayan aileler bu süreçte çocuklarını da korkutup kaygılandırabilirler. Anne babanın aşırı tepkileri çocukta güvensizlik ve tedirginlik yaratarak onları olumsuz etkileyebilir.

Kaygı ve korkunun temelinde belirsizlik yatar. Bu durum her yaşta rahatsızlık verir. Doğru bilgilenecek ise bu belirsizliği azaltır. Doğru bilgilere sahip olunca güven duygumuz artar; neyi, nasıl ve ne kadar kontrol edebileceğimiz konusunda netleşiriz ve gerekenleri yapmak için daha kararlı oluruz.

Sosyal mesafe fiziksel uzaklık olarak açıklanırken insanlar sosyal mesafeyi arkadaşlarından uzak kalmak olarak anlamlandırdıkları için birçok olumsuzluk yaşamaktadırlar. Çocuklarda COVID-19 nispeten tam oluşmamış bağışıklık sistemlerinden dolayı yetişkinlere göre daha azdır ve bir şekilde COVID-19'dan korunmaktadırlar. WHO çocuklarda COVID-19'un daha hafif seyrettiğini bildirmektedir. Bununla birlikte, COVID-19'un yetişkinlerin yaşamları üzerindeki güçlü etkileri, çocukların hayatını da zorlaştırmıştır. Ülkeler okulları kapatarak çocukların evde izolasyonunu sağlamaya çalışarak, bulaşma riskini azaltmaya çalışmışlardır. Böylece akranları ile bir arada olma ve oyun alanlarından mahrum kalmışlardır. Bu gibi ani değişimler çocuk psikolojisi üzerinde olumsuz etki yaratmıştır. Toplumsal krizlerin pek çok türünün çocuklar arasında anksiyete, depresyon, sinirlilik ve hatta travma sonrası stres bozuklukları ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu süreçte çocukların yaşayabileceklerinin ortaya konulması ve önlem çalışmalarının yapılması büyük bir önem taşımaktadır.

COVID-19 ve İzolasyon Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Olası Psikososyal Etkileri

Virüs dünya çapında yaygın hale geldikçe farklı ülkelerde izolasyon süreçlerine ilişkin önlemler alınmaya başlanmış, birçok ülkede sosyal mesafeyi koruma ve ev ortamında bireysel izolasyon gibi uygulamaların hayata geçirilmesi ile yayılımın olabildiğince önlenmesi hedeflenmiştir. Ne var ki, yapılan bu düzenlemeler bireysel ve toplumsal yaşamın mevcut akışında önemli farklılıklara yol açarak toplumun tüm kesimlerini farklı düzeylerde etkilemiştir. Ayrıca, karantinanın sıklıkla korku, kaygı, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yaşanmasına neden olmuştur.

Psikososyal iyilik hali ve stres hali, genel olarak bireyin, ailenin ya da bir topluluğun sahip olduğu maddi, bilişsel, duygusal ve manevi gücün, pozitif sosyokültürel ilişkiler ve iyi ekonomik ve politik çevre ile birleştiği durumu ifade etmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda, psikososyal iyilik halinin çeşitli stres etkenleri ile sarsılabileceği, özellikle çocuklarda fiziksel, sosyal ve psikolojik iyilik halini sürdürmeye yönelik en koruyucu etkenlerden birinin, okul zamanında yapılandırılmış ve önceden planlanmış bir güne sahip olunması olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda COVID-19 salgını nedeniyle uygulanan izolasyon sürecinde çocukların akranları ile birlikte sürdürdükleri okul yaşantısından veya sosyal etkileşimlerden zorunlu olarak uzaklaştırılması fiziksel, sosyal ve psikolojik iyilik hali üzerinde doğrudan risk yaratabileceği öngörülmektedir. Nitekim, enfeksiyon korkusu, hayal kırıklığı ve can sıkıntısı, yetersiz bilgi, arkadaşlar ve öğretmenler ile yüz yüze temasın olmayışı ve ev ortamında kişisel alan eksikliği, ailenin mali kayıplarının doğrudan ve dolaylı sonuçları gibi stres etkenlerine maruz kalma süresinin uzaması çocuklar ve ergenler üzerinde psikososyal açıdan daha büyük ve kalıcı problemlere yol açabilmektedir.

Çocukların Kriz veya Travma Durumlarında Verdikleri Tepkileri Belirleyen Etkenler:

1. Yaşanan olayın doğası ve ölüm, yıkım ve hasar miktarı
2. Çocuğun kendisinin ve ailesinin mevcut duruma dâhil olma derecesi
3. Çocuğun kendisinin ve tüm toplumun olayın yaşanmasından önceki dönemde olduğu gibi güvenli ve konforlu rutinelere dönebilmesi için geçen süre
4. Stres etkeninin bir kez karşılaşılan ya da kronik bir olay olup olmaması
5. Çocuğa bakım veren kişilerin başa çıkma beceri düzeyleri
6. Çocukların önceden var olan zihinsel sağlık, gelişim düzeyi, temel duyarlılık ve başa çıkma becerileri
7. Yaşanan olayı takip eden ikincil stres etkenlerinin ve kayıpların niteliği

Kaynak: Schonfeld, D. J. & Demaria, T. (2015). Providing psychosocial support to children and families in the aftermath of disasters and crises. *Pediatrics*, 136(4), e1120-e1130.

Okul öncesi çağındaki çocukların önemli bir değişim olduğunu algılasalar da ne olduğunu tam kavrayamadıkları için öfkeli ya da hırçın davranışlar sergileyebileceklerini, içe kapanabileceklerini, uzun süre ebeveynleriyle sınırsız zaman geçirdikten sonra bu tür davranışların artabileceği göz önüne alınmalıdır.

Yeni normale geçiş dönemi, çocukların yalnız kalma korkusunu tetikleyebilir. Konuşmada gerilemeler, alt ıslatma gibi problemler görülebilir, iştah azalma veya artma olabilir. Çocuklara sabır ve tolerans göstermek, bu değişimlerin kalıcı olmayacağını bilmek önemli. Onlara zaman ayırmak, göz teması kurarak dikkatle dinlemek, destekleyici sözlerle karşılık vermek çok önemli. En önemlisi de onlara hem sözleriyle hem de sarılarak sevginizi belli etmeniz ve güven vermenizdir. Buna ek olarak, aile yapısı ve özellikle aile içi şiddet, ihmal ve istismar yaşantıları gibi bireyin psikososyal iyilik hali üzerinde doğrudan olumsuz ve kalıcı izler bırakabilen değişkenler de söz konusu olabilmektedir. Çocuklarınız fiziksel sağlığına gösterdiğimiz özeni, psikolojik sağlığına da göstermemiz çok önemlidir.

ÇOCUKLARINIZDA BUNLARI GÖZLEMLEYEBİLİRSİNİZ

KARANTİNA SÜRECİNDE ÇOCUK VE RUH SAĞLIĞI

Covid-19 salgınıyla mücadele kapsamında birçok ülkede uygulanan sosyal mesafe önlemleri nedeniyle bireylerin günlük rutinlerinde aksamalar meydana geldi. UNESCO verilerine göre 8 Nisan 2020 tarihinde 188 ülkede okullarda eğitim askıya alındı. Okulların kapanmasına ek olarak çocuklar ve ergenler için diğer sosyal ve ev dışı faaliyetlerin çoğu iptal edildi.

Çocuklar ve aileleri sınırlı kaynakların olduğu evde, sınırlı bir alanı paylaşmak zorunda olup günlük yaşam ve rutinlerini değiştirmek zorundadır. Bununla birlikte ev ortamında işlerini yürütmesi beklenen ebeveynler günlük bakım sorunları ile karşı karşıya kalır.

Okulların kapanması ve sokağa çıkma kısıtlamaları çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite ve sedanter yaşam tarzı, düzensiz fiziksel aktivitenin olduğu ya da fiziksel aktivitenin olmadığı bir yaşam tarzıdır. Sedanterlerin güçlü fiziksel aktiviteleri çok azdır veya hiç yoktur bu gibi davranışlar yaşam tarzına dönüşebilir. Yapılan bazı çalışmada Covid-19 salgını sırasında bireylerin fiziksel aktivitelerinde önemli bir düşüş ve ekran maruziyetinde artış olduğu saptanmıştır. Azalan fiziksel aktivite ve artmış fiziksel harekettten yoksun davranışlar, çocukların ve ergenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve buna bağlı olarak, bu tür kötüleşen sağlık koşulları fiziksel aktivite düzeyini daha da düşürür ve sedanter davranışların artmasını sağlar.



Stresli olaylar, bireyleri psikiyatrik bozukluklara, özellikle depresyona yatkın hale getirebilen güçlü olumsuz çevresel faktörlerdir. Yapılan çalışmalar salgın sırasında bireylerin anksiyete ve depresyon belirtileri gibi olumsuz duygusal tepkiler yaşadığını göstermiştir. En sık görülen psikolojik ve davranışsal sorunlar; ayrılmakta zorlanma, dikkat dağınıklığı, sinirlilik hali ve pandemi hakkında soru sormaktan korkma şeklinde saptanmıştır. Aynı çalışmada 3-6 yaş çocukların ayrılmakta zorlanma ve bakım verenlerin virüs bulaşacağı kaygısı gibi semptomların daha büyük yaşta çocuklara göre daha fazla gözlemlendiği gösterilmiştir. 6- 18 yaş arası çocukların en sık dikkatsizlik ve salgın ile ilgili aşırı soru sorma sergilediği gösterilmiştir. Tüm yaş gruplarında ise en sık ayrılmakta zorlanma, dikkatsizlik ve sinirlilik hali en yaygın görülen ruhsal durumlar olarak belirtilmiştir.

PANDEMİ DÖNEMİNDE AİLE İLİŞKİLERİ

COVID-19 Pandemi Döneminde Aile ve Ebeveyn-Çocuk İlişkileri

Okulların kapanmasıyla birlikte tüm kademelerdeki öğrenciler için çevrim içi kurslar, televizyonlardan eğitim içerikli programlar oluşturularak başlatılmıştır. Çocukların uzaktan eğitimi dışında, sokağa çıkma yasakları uygulamaya konmuş ve ev içi günlük rutinler değişerek ebeveynler çocuklarıyla birlikte "Evde Kal!" çağrısına uyumuştur. Toplu halde çalışılanlara da kısıtlamalar getirilmiş. Sağlık alanı gibi pandemi sürecinde çalışmak zorunda kalan alanlar dışında, evde çocuklarıyla birlikte yaşam düzeni kuran ebeveynler, bir taraftan çocuklarıyla ilgilenirken diğer taraftan evden çalışmaya başlamışlardır. Özellikle çalışan anneler ev işleri, çocuk bakımı, temizlik, uzaktan eğitim takibi, ödevler ve günlük rutinlerle birlikte çalışma hayatı gibi birçok rolü ev içine sığdırmak zorunda kalmıştır. Bazı ebeveynler için bu süreç, çocuklarıyla daha güçlü ilişkiler kurmak ve daha iyi iletişim kanalları oluşturmak için fırsat oluşturmuştur.

Çocukların ebeveynleri ve birbirleri ile aynı zamanda eşlerin birbirleri ile ve çocukları ile karşılıklı olarak duygu ve düşüncelerinin aktarılmasında, aile içi iletişim önem kazanır. İletişim ile karşınızdaki kişiyi tanımak ve ortak bir anlayış geliştirmek mümkündür. Aile içinde kurulan açık ve dürüst iletişim, son derece değerlidir. Olumlu iletişim, aile içindeki kişilerin kendilerini ve başkalarını anlamayı başarabilmesi ile ilgilidir. Aile içerisindeki kişilerin kendilerini ve düşündüklerini ifade edememeleri ise aile içindeki iletişim bozukluklarının göstergesidir. Bu süreci fırsat olarak değerlendirmek aile ilişkilerini onarmak ve güçlendirmek için kullanılması gerekmektedir. Ebeveynler çocukları ile eğitici, eğlenceli etkinlikler veya oyunlar oynayarak geçirmesi anne-baba ve çocuk iletişimini güçlendirmesine katkı sağlamaktadır. Çocuklarının sorunlarını dinlemek anlamak çözüm üretmek için etkili bir zaman olabilir.

Ebeveyn tutumları çocukların davranış yönetiminde önemli rol oynarlar. Ancak sık yapılan hatalar sonucu, çoğunlukla izlenen yöntemler ebeveynlerin istedikleri sonuçları vermez.

Sağlıklı ve davranış yönetiminde etkili bir ebeveyn tutumunda olması gerekenler şunlardır;

Duygusal yakınlık-Destek (eleştirici, tehdit, suçlama, şiddetle cezalandırma, öfke dışavurumu yerine övgü, onay, yüreklendirme, yardımcı olma, iş birliği, fiziksel şevkat)

Kontrol-Sınırlar içinde özgürlük (serbest, ihmalkâr, baskıcı, tutarsız kontrol ve sınırlar yerine dengeli kontrol ve net sınırlar)

Tutarlılık-Uyum (ebeveynler arası uyumsuzluk ve karmaşık mesajlar yerine netlik ve tutarlılık)



BAĞLAN AMA BAĞIMLI OLMA!

7

COVID 19 PANDEMİ SÜRECİNDE MEDYANIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİSİ

Toplumda yer alan bireyle iletişimi sağlayan basın yayın organlarının tümü medya olarak nitelendirilmektedir. Birey ve toplum üzerinde yapabileceği etkiler konusunda, birbirinden çok farklı görüşler ileri sürülmektedir. Bu görüşlerden biri de pandemi dönemlerinde oluşturduğu etkiyle alakalıdır. Bu anlamda değerlendirildiğinde modern toplumlarda, kitle iletişim araçları (televizyon, radyo, gazeteler, reklam panoları vb.) ile bulaşıcı hastalıklar arasında karmaşık bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Hastalıklar güncel hayatı da etkileyebildiğinden gerek görsel gerekse yazılı medyada kendisinden fazlasıyla söz ettirebilir ve sosyal medya aracılığı ile çeşitli bilgiler, farklı platformlardan ilgili konularda merak hisseden kullanıcılarla anlık olarak paylaşılabilir. Pandemi sürecinde kişilerin evden çalışmak zorunda kalması, yaşanan istihdam sorunları, hastalığın ne zaman kontrol altına alınabileceği sorularının belirsizliği, sosyal ve fiziksel izolasyon tedbirleri, fiziksel ve ruhsal sağlık için gerekli olan birçok sosyal ortamın kesintiye uğramasına neden olmuştur. Yaşanan bu tür olayların sonuçlarının ne olacağı bilinmezken hastalığın sosyal medyada sıklıkla işlenmesi psikososyal etkilerinin şiddetini daha da arttırabilir.

İçinde bulunduğumuz “pandemi” günlerinin ve dijitalleşmenin etkisiyle elektronik cihazlarla ve ekranlarla geçirilen süre her geçen gün artmakta; elektronik cihazlarla ve ekranlarla geçirilen sürenin bu artışı da, aşırı kullanıma bağlı pek çok sorunla ve bağımlılıkla karşılaşma riskini beraberinde getirmektedir. Bu risklerden toplumda her yaş kesimi etkilense de, çocuklar çok daha fazla etkilenmektedir.



3 Yaş Belirtileri:

Çocuklar bu yaşta gerçeği ve kurguyu ayırt etme becerisine sahip değildir. Bu durumda ailelerin örnek olması çocukları yönlendirmek açısından son derece önemlidir.

Televizyon izlemek yerine hikâye okumayı tercih edebilirsiniz.

Yemek esnasında veya yatmadan önce elektronik aletlerden uzak tutmak önemlidir.

Çocukları sakinleştirmek için ellerine elektronik aletleri vermeyin.

Sürekli öğrenen ebeveynler olun. İnternet hızla değişen bir yer olduğu için bilgiyi çocuklara uygun şekilde dağıtmalısınız.

Çocuklara sosyal medyanın risklerini, bunlara nasıl tepki vereceklerini ve nedenlerini anlatmalısınız.

Çocukların izlediği materyal ve içeriği önceden kontrol edilmeli, çocuğunuzun oynadığı oyunlarda Saldırgan tutumlu oyunlar varsa onları o oyundan uzak tutmalısınız.

6 Yaş Belirtileri:

6 yaşına kadar çocuğun dijital medya ve ekranlarla geçireceği zamanlar bir süre ile ilişkilendirilmeli ve çocuğa sınır kavramı tanıtılmalıdır.

Dijital oyun bağımlılığı riskine karşı çocuklar ile konuşulmalı ve oyun içerikleri kontrol altında olmalıdır.

İzlenen içeriğin yaş sınırına dikkat edilmeli, uygunluğuna bakılmalı ve kontrol altında olmalıdır.

Sosyal medya paylaşımlarına gelen beğeniler ve yorumlar beyinde bulunan ve ödül sistemini belirlemekten sorumlu olan Ventral tegmental alanda (VTA) bulunan ödül merkezini harekete geçirerek dopamin reseptörlerinin salgılanmasına neden olmaktadır. Ödül merkezi harekete geçen kullanıcılar paylaşımları beğenilen ve olumlu yorum almanın hazzını yaşayan takıntılı bir şekilde sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etmekte ve telefona bakmadan vakit geçirmekte zorlanmaktadır. Bu ödül döngüsü nedeniyle isteseler dahi sosyal medyada vakit geçirmeyi bırakamazlar. İstedikleri halde herhangi bir şeyi bırakamamak bağımlılık türünün gerçek bir belirtisidir.

Çocuklarınızın davranışlarındaki değişiklikleri izleyin. Çocuğunuz çevrim içi ortamda sorunlarla karşılaşmıyorsa bunu her zaman size söyleyebilir.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR COVID 19'DA NELER YAŞADI ?

Özel gereksinimli bireyler kimlerdir?

Özel gereksinimli çocuk; hastalık, kaza, sendrom gibi çeşitli nedenlerle, bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından, akranları ile beklenen düzeyde farklılıklar gösteren çocuktur.

Her bireyde çeşitli bireysel farklılıkların olabileceği ve bu bireysel farklılıklarından dolayı bazı bireyler öğrenmelerini hızlı ve olağan süre içerisinde tamamlayabilirken bazıları ise daha fazla süre ve tekrara gereksinim duyabilmektedir. Özel gereksinimli bireyler düşünüldüğünde bu durum özellikle bireyin yetersizliği-ne, yetersizliğinin şiddetine ve bireysel performansına göre farklılık gösterebilir. özel gereksinimli bireylerin yetersizlikleri sebebi ile eğitimlerinin sürekli tekrarlarla devam etmesinin ve pandemi sürecinde unutulması açısından da kesintiye uğramamasının önemli olduğu söylenebilir. Korona özel gereksinimli çocukların alıştıkları rutinleri bozmuş ve yaşamlarını zorlaştırmış olabilir. Bu süreç, ebeveynlerin de kendileri ve diğer aile bireyleri için sağlık tedbirlerini uygulamaya çalışırken özel gereksinimli çocuklarının sorumluluğunu ve eğitimlerini evde nasıl sürdürecekleri konusundaki kaygılarını ve desteğe ihtiyaçlarını artırmıştır.

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği (COGEPDER, 2020) tarafından yayınlanan COVID-19 Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi, özel gereksinimli bireylerin eğitim ya da fizik tedavi gibi ihtiyaçlarından pandemi nedeniyle mahrum kaldıkları ve bu çalışmalarını ailelerin özel eğitim öğretmeninden destek alarak sürdürmesinin önemine dikkat çekmektedir.

Bu süreçte anne-babalara yönelik, çocuklarının eğitimi konusunda neler yapabilecekleri ve nasıl yapabileceklerine dair bilgilendirme ve de destekleme çalışmaları yapılması oldukça önemlidir. Bu, ebeveynlerin kendilerini yalnız hissetmemeleri ve çocuklarına en yüksek düzeyde öğrenme fırsatları sunmaları açısından gereklidir.

COVID-19 küresel salgının ortaya çıkışı, spor salonlarının, parkların ve açık eğlence alanlarının, okulların kapatılması gibi aktif sosyal etkileşimleri kısıtlayan, çocuklar ve ergenler arasında artan hareketsiz yaşantıyı da beraberinde getirmiştir. Mümkün olduğunca, çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini iyileştirmek için aktivite seçenekleri sunulmalı ve uygulama alanları oluşturulmalıdır.

Pandemi Sırasında Özel Gereksinimli Bireylere Sunulan Hizmetler

- Özel gereksinimli bireylere çeşitli özel yayınlar yapılmıştır.
- "Özelim Eğitimdeyim" isimli mobil uygulama geliştirilmiştir.
- Özel gereksinimli bireyler için TRT EBA TV bünyesinde ayrı bir kuşak hazırlanmıştır.
- Ayrıca "Özel Çocuklarımızla Eğlenceli Etkinlikler Takvimi" isimli kitap hazırlanmıştır.



COVID 19 VE GEBELİK

9

Covid-19'un Gebelerin Ruh Sağlığına nasıl etki ediyor?

Gebelik döneminde yaşanan ruh sağlığı problemleri hem doğum öncesi hem de doğum sonrası dönemdeki kadınları ve yeni doğanları birçok yönden etkilemektedir. Bu nedenle salgının gebelikteki ruh sağlığına etkileri gerçekleştirilen araştırma sonuçları ışığında aşağıda tanımlanmaya çalışılmıştır.

Wu, ve ark. (2020)'nin salgın öncesinde gebelerin mental sağlık durumlarını araştırdıkları çalışmanın salgın ortaya çıktıktan sonrada devam ediyor olması araştırmacılara aynı gebeler üzerinde salgının mental etkilerini saptama ve karşılaştırma imkanı sunmuştur. Salgın ilan edildikten sonra da değerlendirilen gebe kadınların depresif semptom oranları, anksiyete ve kendine zarar verme düşünceleri salgın öncesi durumlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca tespit edilen Covid-19 vakası, şüpheli enfeksiyon ve günlük ölüm oranları artıka gebeler arasında depresif semptomların yükseldiği saptanmıştır.

Araştırmaya salgın öncesi gebe olan bir grup ve salgın sırasında gebe olan başka bir grup kadını dahil etmişlerdir. Covid-19 salgını sırasında gebe olan kadınlarda daha fazla prenatal (doğum öncesi tanı, anne karnındaki bebeğin sağlık durumunu belirleyen tıbbi muayeneleri kapsar.) sıkıntı, daha şiddetli depresyon ve anksiyete belirtileri, daha yüksek öfke, korku, suçluluk, sinirlilik gibi negatif etkiler ve daha düşük heyecan, enerji gibi pozitif etkiler tespit edilmiştir. Ayrıca bu gebelerin daha fazla travma sonrası stres bozukluğu ve duyarsızlaşma belirtisi bildirdiği saptanmıştır. Gebelerde bilinç, ruh hali durumlarında dalgalanmaların artışı, saldırma belirtileri ve travmaya bağlı uyaranlara maruz kalmaktan kaçınmanın daha fazla yaşandığı gösterilmiştir.

Gebelerde Covid-19'un Yol Açtığı Ruh Sağlığı Sorunlarına Çözüm Önerileri

Gebelerin doğum öncesi izlemlerdeki her temasta zihinsel sağlıklarının sorgulanması, desteğe ihtiyaç duyan kadınlara, mümkünse uzaktan sağlanabilecek kaynak ve hizmetlerle desteklemenin önemini vurgulamaktadır. Özellikle kişisel psikiyatrik bozukluk öyküsü ve düşük sosyodemografik statü, pandemide anne ve çocuk için daha yüksek ruh sağlığı sorunları oluşturmaktadır. Dolayısı ile bu özellikleri taşıyan gebelere doğumhanelerde, kadın doğum servislerinde ve özellikle birinci basamak gebe izlemleri sırasında, psikologlar, ruh sağlığı ile ilişkili spesifik sıkıntı veya semptomları özellikle değerlendirilmelidir. Gerektiğinde gebenin takibi yapılmalı ve psikolojik danışmanlık sağlanmalıdır. Bu noktada gebelerin ruh sağlığını değerlendirmek ve olumsuz duygular hissettiklerinde yol gösterici olması amacıyla bir rehber oluşturulabilir.



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARLA ÇALIŞAN OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİNİN GÖZÜNDEN COVID-19 VE EĞİTİM SÜRECİ

10

Gamze Hekim

2011 Anadolu Üniversitesi açıköğretim fakültesi okulöncesi öğretmenliği bölümü
8 yıldır çeşitli özel eğitim merkezlerinde özel eğitim öğretmenliği yapmakta.
Rize çay özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi - Özel eğitim alanı öğretmeni

-ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ

1. Okul öncesi dönemde eğitim alan özel gereksinimli öğrencilerinizle, pandemi döneminde eğitimleri nasıl sürdürdünüz?

Ben özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde özel eğitim öğretmenliği yapmaktayım. Pandemi döneminde ilk etapta diğer milli eğitim kurumları gibi bizim kurumlarımıza da ara verildi. Bu dönemde uzaktan eğitim yapılmadı. Daha sonra kurumların tekrar açılmasına karar verildi ve yüz yüze eğitime devam ettik. Pandemi sürecinde grup eğitimlerine yer verilmedi. Resmi olarak izin verilmedi hastalığın yayılmasını önlemek amaçlı. Sadece birebir bireysel derslerimize devam ettik. Maske mesafe temizlik kurallarımıza olabildiğinde uymaya çalıştık. Bu konuda öğretmen açısından sıkıntı yaşanmasa da öğrenciler açısından sıkıntı yaşayabiliyoruz. Özel gereksinimli çocuklarımızın engel derecelerine göre bu durum değişebiliyor. Her çocuğa maske taktıramıyorsunuz. Elini ağızına sokmasına her zaman engel olamayabiliyorsunuz. Ama maske mesafe temizlik kurallarına biz kurum ve öğretmenler olarak dikkat ettiğimiz için çok sorun yaşamadık. Hem kendimizi hem çocuklarımızı korumayı başardık çoğu zaman. Özel çocuklarla çalışırken temassız çalışmak pek mümkün değildir. Temas mutlaka olmalıdır ama yine maske mesafe temizlik kurallarına uyarak.

2. Çevrim içi eğitim sürecinde her öğrencinin eğitime erişemediği birçok kez dile getirilen konu olmuştur. Eğitime erişemeyen öğrenciniz oldu mu? Olduysa yüz yüze eğitime geçildiğinde öğrencilerinizde kazanımları açısından farklılıklar gördünüz mü?

Özel eğitim ve rehabilitasyon kurumlarında çevrim içi eğitim süreci olmadı. O yüzden eğitime erişememek gibi bir şey söz konusu olmadı. Fakat yüz yüze eğitime geri döndüğümde çok fazla devamsızlıklar yaşadık. Bizim çocuklarımız hastalık açısından çok hassas çocuklar. Bağışıklıkları genel olarak çok düşük. Epilepsisi olan çocuklarımız var mesela onların da hasta olmaması için ailelerimiz çok özen gösteriyorlar. Bu yüzden ailelerimiz pandemi sürecinde covid hastalığına yakalanmamak için hassas davrandılar ve bir süre devamsızlık durumları yaşadık. Fakat şimdi çok fazla söz konusu değil bu durum ailelerimiz de bu sürece alıştı mecburen. Ayrıca çocuklarının eğitimden daha fazla uzak kalmasını istemediler ve devamsızlıklarımız böylece azaldı. Kazanımları açısından fark oldu mu demiştin, bu devamsızlık sürecinde ve eğitim kurumlarının kapandığı süreçte geride kalmış olduk tabii ki bu yüzden bir fark oldu.

3. Pandemi döneminde oluşan fiziksel teması azaltıcı hijyen temelli kurallar, sınıf içindeki etkinliklere nasıl yansıdı? Bu dönemde ne tür etkinlikleri tercih ettiniz?

Özel eğitimde fiziksel teması azaltmak pek mümkün değil. Nasıl bir fizyoterapist dokunmadan işini yapamazsa bence bizim işimizde de bu böyle. En azından benim için böyle. Teması azaltmadım kesinlikle sadece temizliğime maskeme dikkat etmeye çalıştım. Benim yaşadığım tek zorluk şu oluyor; dil , konuşma becerileri çalışırken ağızda maskenin olması. Çocuk nasıl konuştuğunu göremiyor. Halbuki taklit edebilmesi için görmesi lazım muhakkak. Maske takabilen bir öğrenciyse kendi maskemi anlık açtım, beni izlemesini sağlayıp tekrar maskemi kapattım. Maske takabilen bir öğrenci değilse sınıfın penceresini açtım, yine anlık maskemi açtım beni izlemesini sağlayıp tekrar maskemi kapattım. Onun dışında teması azaltıcı etkinliklere yönelmedik. Dediğim gibi bu pek mümkün değil.

4. Pandemi sürecinde ebeveyn- çocuk ilişkilerini ve iletişimlerini nasıl gözlemlediniz? Aile katılımını gerçekleştirebildiniz mi? Bu konu hakkında okuyucularımıza önerileriniz var mıdır?

Aile katılımı etkinlikleri rehabilitasyon merkezlerinde yapılmıyor. Biz aileyi ev ödevleriyle eğitime katabiliyoruz sadece. Kurumda derste çalıştıklarımızı tekrar amaçlı ailelere ödevler veriyoruz. Kağıt üzerinde çalışılabilecek bir şey değilse onlardan çalıştıklarına dair bazen videolar istiyoruz. Bu şekilde ilerliyor. Fakat şöyle bir örnek verebilirim. 4 yaşında kızım var anaokuluna gidiyor. Öğretmenimiz aile katılımını video çekimi olarak yaptırdı. Kızımla bir hikaye etkinliği hazırladık video çektik, bu videoyu okulda arkadaşlarıyla birlikte izlediler. Bu iyi bir fikirdi aslında ama annenin (babanın) sınıfa gelerek de yapabileceği kanısındayım. Maske mesafe temizlik kurallarına uyulduğu sürece sorun olmayacağını düşünüyorum. Artık bu süreçle yaşamaya alışmak zorunda olduğumuzu düşünüyorum.

5. Özellikle pandemi döneminde ebeveyn desteği ve katılımının okul öncesi dönemdeki özel gereksinimli bireylerdeki etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Tabi ki çok önemli olduğunu düşünüyorum. Zor zamanlardan geçtik. Eve kapanmalar oldu, çocuklar maske takmak zorunda kaldı, temizliğe çok çok dikkat etmek zorunda kaldı. Bunları diğer bireylere anlatmak kolay değilken, özel çocuklara anlatmak hiç kolay olmadı. Ailelere burada çok büyük iş düştü, çok sabır gerektirdi. Altından çok iyi kalktıklarını düşünüyorum. Çoğu çocuğumuz maskesini takıyor, görüyorum kuruma girerken dezenfektanını sıkıyor ellerini temizliyor. Bunlar önemli şeyler, bunları ailelerimiz sağladı. Çocuklarımızın evde bunaldığı çok zamanlar oldu. Orada da yanlarında hep aileleri vardı ve destekleri çok önemliydi.

6. Pandemi sürecinin öğrencilerinizin üzerinde etkisi olduğunu gözlemlediniz mi?

Her ne kadar zor olsa da yeni bir duruma uyum sağlamak zorunda kaldı çocuklar. Bence bu güzel bir şey. Özel çocuklarda en çok yaşadığımız sorun yeni bir duruma olaya değişikliklere uyum sağlama durumudur. Zaman alsa da bu sağlanmış oldu, çok güzel adapte oldular. Tabi ki bu süreç kolay olmadı, evde gerginlikler muhakkak oldu. Buna da en çok ailelerimiz maruz kaldı haliyle, bize bu gerginlikler az bir kısmı yansdı.

Öğretmenimize katılımı için teşekkür ederiz. Alandan covid-19 ve özel gereksinimli bireylerin eğitimi konusunda rehabilitasyon merkezindeki bakış açısıyla alandaki durumu öğrendik .

Katkıları için teşekkür ederiz.

COVID-19 DÖNEMİNDEKİ EĞİTİME YÖNELİK OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENİ İLE RÖPORTAJ

Mine DEMİRTAŞ YENER

-Şanlıurfa/ Viranşehir HÜRRİYET İLKOKULU

-Anadolu Üniversitesi-Okul Öncesi Öğretmenliği

12

1.Salgın döneminde, okul öncesi eğitim süreci nasıl ilerledi? Öğretmen olarak okul öncesi eğitimde çevrim içi eğitimi nasıl değerlendirirsiniz?

Koronavirüsün hayatımıza girmesi ile eğitimin değişim ve yenileşmeye ihtiyacı olduğunu gördük. Daha önce kurulmuş olan fakat çok az öğretmenin eğitim alıp alt yapısını öğrendiği Eğitim Bilişim Ağı(EBA) Önem kazanmaya başladı. EBA'ya ulaşabilen çocuk sayısının ülke genelinde bile yeterli değilken, bulunduğum bölgede bu sayı daha da azdı. Bunun sebeplerinden biri çocukların ve ailelerin bu söz konusu ağa ulaşmadaki imkansızlık ve yetersizlikleriydi. Sonuçta biz öğretmenler bile bu ağa kullanmadan güçlük çekerken okul öncesi çocuklarından bunu sorunsuz kullanmalarını Beklemek oldukça güçtür.

Sosyal etkileşimin en fazla kullanıldığı okul öncesi eğitimde, çocukların ekran karşısında akranlarıyla etkileşimden uzak kalması, sokağa çıkma yasaklarında evde kalmaları, yüz yüze eğitime geçildiğinde sosyal-duygusal, psikomotor gelişim alanlarında gelişme göstermede zorluk yaşadıklarını gösterdi.

2.Çevrim içi eğitim sürecinde her öğrencinin eğitime erişemediği birçok kez dile getirilen konu olmuştur. Eğitime erişemeyen öğrenciniz oldu mu? Olduysa yüz yüze eğitime geçildiğinde öğrencilerinizde kazanımları açısından farklılıklar gördünüz mü?

Çevrim içi eğitim sürecinde her öğrencinin eğitime erişemediği doğrudur. Benim de öğrencilerimin yarısından fazlası çevrim içi eğitimlere katılamadı. Örneğin, görev yaptığım okulda velilerimin birçoğu çocuklarına yetersizlik ve imkansızlıklarından dolayı bu süreçte destek olamıyordu. Bu bölgede her evde en az 4-5 çocuk varken bir de ailelerin önceliği okul öncesi çağı çocuğuna vermemesi süreci daha da zorlaştırdı diyebilirim. Bu da yüz yüze eğitime geçildiğinde, kısıtlı imkanlarla da olsa çevrim içi eğitime katılıp veli desteği aldığım öğrencim ile hiç çevrim içi eğitime katılanmamış öğrencim arasından bireysel fark dışında gelişim alanlarında kazanım eksiklikleri oluştuğunu söyleyebilirim.

3.Pandemi döneminde oluşan fiziksel teması azaltıcı hijyen temelli kurallar, sınıf içindeki etkinliklere nasıl yansdı? Bu dönemde ne tür etkinlikleri tercih ettiniz?

Pandemi döneminde oluşan fiziksel teması azaltıcı hijyen temelli kurallar sınıf içindeki etkinlikleri tabi ki olumsuz etkileyerek kısıtlandı. Tam bu dönemde genellikle fiziksel temastan uzak kurallı grup oyunları tercih ederken, daha çok bireysel, ortak araç kullanılmasını gerektirmeyen araçsız oyunlar ile her çocuğa özel araç temin edebilen kurallı araçla oyunları tercih ettim. Ayrıca sık sık bahçe açık hava oyunlarına planlayarak uygulamaya çaba gösterdim.

4.Pandemi sürecinde ebeveyn- çocuk ilişkilerini ve iletişimlerini nasıl gözlemlediniz? Aile katılımını gerçekleştirebildiniz mi? Bu konu hakkında okuyucularımıza önerileriniz var mıdır?

Yine görev yaptığım okuldaki velilerimden örnek vermek gerekirse, ebeveynler zaten çocuklarıyla iletişim ve ilişkilerinde zorlanan bir kesimdi. Okul öncesi eğitimin başladığı ilk dönem bu ilişki ve iletişim biraz da olsa güçlenmeye başlamıştı. Bunun da velilerimle sürekli etkileşimde olmamın etkisi büyüktü fakat pandemi ile birlikte günlerce eve kapanan ebeveynler, işsizlik yüzünden maddi sıkıntı yaşayan ebeveynler, yeni ve beklenmedik birçok zorlukla mücadele ederken bir de üstüne çocukların sürekli evde olması onların sorumluluklarını daha da arttırdığından çocuklarıyla iletişim ve ilişkilerinde zorlanmalar yaşadıklarını gördüm. Bunu her görüşmemizde dile getiriyorlardı. Aile katılımına maalesef ki gerçekleştiremedim. Aileler çocuklarının bu yaş dönemlerine bir daha yaşayamayacaklarını, pandemi sürecinin yaşanmasında onların bir ilgisinin olmadığını bilerek, olumsuz duygu ve düşüncelerini çocuklarına yansıtmazlarsa, çocuklarının süreci daha kolay geçirmelerini sağlayabilirler. Ayrıca, aylık çocuğun gelişimine yönelik görev ve sorumluluklarını arttırırsa çocuğun kendinin farkına varmasını ve kendine daha çok güven duymasını sağlar.

5.Pandemi sürecinin öğrencilerinizin üzerinde etkisi olduğunu gözlemlediniz mi?

Pandemi süreci , çocukların üzerinde genel olarak olumsuz etki yaratmıştır. Bu süreç, sosyal etkileşimin en fazla kullanıldığı, eğitimin ilk basamağı olan okul öncesinin akranlarıyla etkileşiminden, hareket etmekten, oyun oynamaktan mahrum kalan çocukları üzerinde psikososyal yönden de olumsuz etki etmiştir. Ayrıca akranlarıyla aynı ortamda eğitim almamaları en çok iletişim problemi yaşamalarına, kaygı ve aile dışında insanlarla aynı ortamda bulunurken tedirginlik göstermelerine neden olmuştur. Olumlu yanları ise , anne ve babası çalışan çocukların ebeveynleri ile daha kaliteli zaman geçirmelerine sebep olmuştur. Ayrıca oyunlar oynamalarına, birlikte evde etkinlikler yapabilmelerine fırsat doğmuştur. Bu etkileşim aile bireylerine olumsuzluğu yansıyıp aile içi bağı kuvvetlendirmiştir. Aynı zamanda salgın sebebiyle de kişisel hijyen daha çok önemsenmiştir.

Öğretmenimize katılımı için teşekkür ederiz. Alandan covid-19 ve okul öncesi durumu öğrendik .

Katkıları için teşekkür ederiz.

Çocuğunuzun yaşına uygun olabilecek şekilde çocuğunuz hem oyun oynayıp hemde aynı zamanda oyun oynarken çocuğunuza bir şeyler öğretebilirsiniz. Örneğin; Zıt kavramlar, makasla kesme yapıştırma , renklerle çalışma yapmak ile ilgili çalışmak gibi birçok türde etkinlikleri evde yapabilirsiniz.

Doç.Dr.Saniye Bencik Kangal (Akademisyen Anne) "Oyunperest" kitabından etkinlik alıntıları yaptık, iyi eğlenceler dileriz.

DİP Bİ YÖP

İşte yapımı kolay, oynaması keyifli bir oyun daha. Büyük bir kutunun üzerine plastik topların sağabileceği büyüklükte delikler açın. Her dilin çevresini topların rengi nde boyayın. İşte bu kadar basit, oyununuz hazır. Şimdi delikli kutunuzu belli bir mesafe uzakla koyarak toplarını renklerine uygun deliklerden atmaya çalışabilirsiniz.

Öneri: daha küçük bir kutunun Güllaç kutusu gibi yuvarlak bir kutuda olabilir. Üzerine topların sağabileceği büyüklükte delikler açalım daha sonra kutuyu elimize alalım, toplarıda kutunu üzerine koyalım ve Topları deliklerden geçirmeye çalışalım. Bu oyunu oynayarak renkleri ayırt etmem dikkat, odaklanma belli bir mesafe uzaklığı top atmam beden koordinasyonu becerilerinin gelişimini desteklemiş oldunuz.



KUTU HİKAYELERİ

Bu oyun için iki kutunuz var. Kutulardan birinin içine internette bulduğunuz ya da dergilerden kestiğimiz mesleklere ait resimleri koyalım. Astronot, doktor, hemşire, itfaiyeci, polis, mühendis, öğretmen, diş hekimi, ressam, müzisyen, dansçı, sporcu gibi bir çok farklı meslek grubunun görselini bu kutuya eklemenizde fayda var. Ne kadar çok seçenek, hayal gücünün o kadar çok gelişimi demek. Peki ikinci kutu ? İkinci kutuya da mekanların görsellerini koyalım. Örneğin park, pastane, hastane, uzay, gökyüzü, piknik alanı, AVM, kumsal, okul gibi bir çok farklı seçeneğeyi de ikinci kutuya ekleyin. Ve oyun başlıyor, ilk kutuya elimizi daldırıyoruz astronot çıktık ikinci kutuya elimizi daldıralım, kumsal çıktık bu astronot kim Bu kıyafetlerle kumsalda ne yapıyor öykü sizin haydi bakalım iş başına bu oyun oynayarak, yaratıcı düşünce, hayal gücü, problem çözme, farklı durumlar arasında ilişki kurabilme becerilerin gelişimini desteklemiş oldunuz.

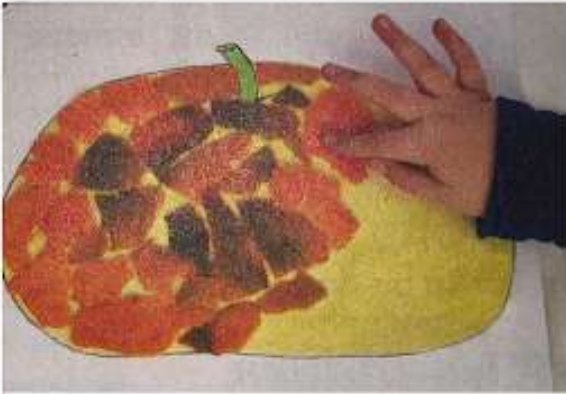


YAKALARSAM MANDALLARIM

Rengarenk Mandallarla hareketli bir oyun daha. Bu oyunu evde nasıl oynayacağız, okulda nasıl oynayacağız sorusunun cevabını yanıt olarak iki şekilde anlatacağım. Önce okulda nasıl oynayalım sorusunun cevabı gelsin. Çocukların kıyafetleri ile aynı renkte Mandallar bir kaba konulur herkes bir mandal çekerek oyuna başlar. Amaç elindeki mandalla aynı renkte giymiş çocuğun üzerine mandalı takmak. Ama dikkat sen birinin peşinde iken birisi de senin peşinde. Bu oyunda dikkat edilmesi gereken en önemli kural arkadaşın sana dokunduğu anda donacaksın. Aksi taktirde itişme Kakişma ve düşünme yaşanabilir. Peki evde nasıl oynayalım eğer 3.04 kişi oynayacaksa aynı kurallar geçerli. Ama eğer iki kişi oynayacaksa iki renk mandalla oynayalım sürekli üzerimizi değiştiremeyiz değil mi geri kalan kurallar aynı bakalım ilk kim yakalanacak oyunun sonunda herkes üzerindeki mandalları saysın. Bakalım kim daha çok mandalı takılmış daha sonra, mandalları çıkarmadan, müziği açıp Mandan dansı da yaptık mı oyunumuz harika bir şekilde sonlanacaktır. Hadi bakalım rüzgârda ipte kalmış mandal gibi dans etmeye başlayalım. Bu oyunu, Renkli eşleştirme tane kavramı ritmik sayma el göz koordinasyonunu becerilerinin gelişimini desteklemiş oldunuz.

MANDALİNA SANATI

Mandalina baskısı yapabilirsiniz. Kağıda kocaman bir mandalina çizip, sulu boya ya da kuru boya ile boya biliriz. Mandalina kabuklarını soyup, küçük küçük parçalara ayırarak, çizdiğiniz manda ne yapıştırabilirsiniz bu oyun oynayarak, mandalinaları soyarken, soydu mandalina kabuklarını kopartırken, yapıştırırken, mandalina baskısı yaparken ince motor becerilerinin gelişimi ve özellikle el göz kopyasyonu desteklemiş oldunuz.



ŞARKI SEVEN KAVONUZ

Kavanozların kapaklarına biraz gıda boyası sürelim. Daha sonra, kavanozların yarısından biraz fazlasını su ile doldurup, kapaklarını sıkıca kapatalım. Bunlar sihirli kavanozlar. Önce şarkı söyleyip, sonra kavanozu sallayınca suyun rengi değişiyor. İnanabiliyor musunuz muhteşem değil mi bu oyun oynayarak renkleri tanıma, tanımlama dikkat konsantrasyon şarkı söyleme becerilerin gelişimini desteklemiş Oldunuz.

KAYNAKÇA

Özyürek, A. & Çetinkaya, A. (2021). COVID-19 Pandemi Döneminde Aile ve Ebeveyn-Çocuk İlişkilerinin İncelenmesi . Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 18 (1) , 96-106 . <https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/63182/959761>

Ergül, B. & Yılmaz, V. (2020). COVID-19 Salgını Süresince Aile İçi İlişkilerin Doğrulamalı Faktör Analizi ile İncelenmesi. İBAD Sosyal Bilimler Dergisi , 2020 Özel Sayısı , 38-51 . DOI: 10.21733/i-bad.733909

Akoğlu, G. & Karaaslan, BT (2020). COVID-19 ve İzolasyon Sürecinin Çocukların Üzerindeki Psikososyal Etkileri. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi , 5 (2) , 99-103 . <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikcusbfd/issue/55773/736666>

Direktör. C. (2021) covid-19 salgını ve çocuk psikolojisi. Psikiyatride güncel yaklaşımlar cilt 13 sayı 4 DOI: 10.18863/877883

UNICEF. 2020 COVID-19 Salgınının Çocuklar Üzerindeki Etkileri. (21.12.2021)

T.C Milli Eğitim Bakanlığı. ÖÇEET- ÖZEL ÇOCUKLARIMIZLA EĞLENCELİ ETKİNLİKLER TAKVİMİ (20.12.2021)

UNICEF.2020 Koronavirüs hastalığı (COVID-19) bilgi merkezi. (20.12.2021)

UNICEF.2019 Çocuğunuza koronavirüs 2019'dan nasıl söz etmelisiniz? (21.12.2021)

Sarman. A. Tuncay. S. Sarman. E. Covid-19 pandemi sürecinde medyanın 3-19 yaş arasındaki çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkisinin önlenmesi. Van Sag. Bil. Derg. 2020;13 (Özel Sayı):69-75

Çalışkan Y. COVID-19 PANDEMİSİ VE KARANTİNA SÜRECİNDE ÇOCUK RUH SAĞLIĞI. Medical Research Reports. 2020; 3(Özel Sayı): 149-154.

Karahan, S., Yıldırım Parlak, Ş., Demiröz, K., Kaya, M. ve Kayhan, N. (2021). Annelerin Koronavirüs (COVID-19) sürecinde özel gereksinimli çocuklarının problem davranışları ile baş etme deneyimleri. Journal of Qualitative Research in Education, 25, 79-105.doi: 10.14689/enad.2

Kurt, A. & Kurtoğlu Erden, M. (2020). KORONAVİRÜS HASTALIĞI 2019 SÜRECİNDE ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER . Milli Eğitim Dergisi , SALGIN SÜRECİNDE TÜRKİYE'DE VE DÜNYADA EĞİTİM , 1105-1119 . DOI: 10.37669/milliegitim.787606

GÖLGELERİN HANGİ RESME AİT OLDUĞUNU BULABİLİR MİSİN?





İstanbul Gedik Üniversitesi Çocuk Gelişimi programı öğrencilerinin yürüttüğü instagram etkinlik sayfası. Çocuklarınızla eğlenebileceğiniz eğitici etkinlikler bulabilirsiniz.



KÜLTÜR.İSTANBUL

Pandemide çocukların evde kaldığı süreçte online etkinlikler bulabileceğiniz internet sitesidir.



**ÖÇEET - ÖZEL ÇOCUKLARIMIZLA EĞLENCELİ ETKİNLİKLER
TAKVİMİ (MEB)**