

# KURAM

KUMLUCA REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ DERGİSİ

YIL: 1 SAYI: 6 HAZİRAN 2020

2019- 2020 Eğitim Öğretim Yılı

*Orta ve Ağır Düzey Zihin Engelli Öğrencilere Beceri Kazandırılmasında Kullanılan Materyallerin Öğretmen ve Yönetici Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi (Kumluca - Fınike Örneklemi)*



**ÇOCUKLARDA CİNSEL EĞİTİM**

**OYUN ÇOCUĞUN NEYİ OLUR?**

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

**KORONA** yaz  
**8119'a** yolla

10 TL karşılığında  
bağışta bulun



**ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON KURUMLARINDA  
ÖĞRETMENLERİN YAŞADIĞI ZORLUKLAR**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN  
AİLELERİN YAŞADIKLARI SOSYAL/ÇEVRESEL  
PROBLEMLER**

**KORONAVİRÜS SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA  
YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER**



**NORMAL HAYATA DÖNÜŞTE  
KORONAVİRÜS KAYGISIYLA  
BAŞA ÇIKABİLMEK**

**Olivia REMEZ**

Ruhsal Sağlık Uzmanı, Cambridge Üniversitesi

**DİJİTAL EŞİTSİZLİK - KORONAVİRÜS  
NEDENİYLE OKULLARIN  
KAPANMASI**

**Yrd. Doç. Dr. Morgan POLİKOFF**

Güney Kaliforniya Üniversitesi



## KÜNYE

**Sunuş :**

**Murat KAVLAK**

**Tasarım :**

**Hüseyin ERDEM**

**Hazırlayan:**

**Mustafa Şamil ŞEN**

**Hüseyin ERDEM**

**Basım Yayın Kurulu**

**Mustafa Şamil ŞEN**

**Hüseyin ERDEM**

**Yasin ŞEN**

**Canan DEMİRTAŞ**

**Esmegül KUŞCU**

**Merve Bahşi KAPLAN**

**İsa DERİNKUYU**

**Adres:**

**Sarıkavak Mh. Kumluca Otogarı.**

**Kat – 2**

**Kumluca/ANTALYA**

**Tel:**

**0242 887 17 87**

**E-Posta:**

**kumlucaram@gmail.com**

**kuramdergi@gmail.com**

**Web: [kumlucaram.meb.k12.tr](http://kumlucaram.meb.k12.tr)**

**KURAM dergisi; Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından akademisyen, öğretmen ve alanla ilgilenen gönüllülerin yazılarını paylaşmak, "Özel Eğitim" alanında farkındalık oluşturmak , toplumu bilinçlendirmek ve rehberlik faaliyetlerinde bulunmak üzere maddi bir kazanç beklemeden sosyal sorumluluk çerçevesinde çıkarılmış bir dergidir.**



Merhaba değerli okurlarımız

Dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan Covid-19 salgını alınan önlemler ve yaz aylarının gelmesiyle yayılma hızını ve etkisini yavaş yavaş kaybetmeye başladı. Her geçen gün vaka sayılarında yaşanan azalma, kontrollü normalleşme sürecinin başlamasını hızlandırdı.

Salgın sürecinde alınan tedbirler gereği belirli meslek grupları dışında hepimiz vaktimizi evimizde sevdiğimizimizden ve dışarıda yapmaktan hoşlandığımız şeylerden uzakta geçirdik. Bu da bizlere normal hayatın ne kadar kıymetli olduğunu acı bir tecrübeyle öğretti.

Ülke olarak salgın sürecinden başarılı çıkmış olsak da başarımızın sürdürülebilir olması kurallara ne kadar bağlı kaldığımızla doğru orantılı olacaktır. Bu nedenle kontrollü normalleşme sürecinin toplumun her kesiminin kurallara uyarak yaşaması gerekmektedir.

Dünyaya kıyasla genel olarak temiz bir toplum olsak da süreç bizlere temizlik, maske kullanımı ve sosyal mesafe kurallarına uyulmasının hayati önem taşıdığını öğretmiştir. Salgının tam olarak kontrol altına alınmadığı ve tehlikenin tam olarak geçmediği bilinciyle hareket edilmesi gerekmektedir. Tedbirli olunmazsa çok daha uzun süreler eve hapsolabileceğimiz ve çok daha fazla kayıp verebileceğimiz unutulmamalıdır. Kurallara uyalım, uymayanları uyaralım...

LGS ve YKS sınavına girecek olan öğrencilerimize başarılar diliyorum.

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

**Murat KAVLAK**

Kumluca Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

# İÇİNDEKİLER

## ANA KONULAR

### **ORTA VE AĞIR DÜZEY ZİHİN ENGELLİ ÖĞRENCİLERE BECERİ KAZANDIRILMASINDA KULLANILAN MATERYALLERİN ÖĞRETMEN VE YÖNETİCİ GÖRÜŞLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ (KUMLUCA - FINİKE ÖRNEKLEMİ)**

Araştırma, orta ve ağır düzey zihin engelli öğrencilerin beceri kazandırılmasında kullanılan materyaller ile ilgili öğretmen ve yönetici görüşlerini...

**YAZI: HÜSEYİN ERDEM - SAMET SERHAT KAYA S:4**

### **ÇOCUKLARDA CİNSEL EĞİTİM**

Anne ve babalar çocukların 'cinsellik' konusundaki birincil bilgi kaynakları ve eğitimcileridir. Çocukların cinsellik konusundaki sorularına...

**YAZI: DAMLA DEMİRELS: 6**

### **NORMAL HAYATA DÖNÜŞTE KORONAVİRÜS KAYGISIYLA BAŞA ÇIKABİLMEK**

Koronavirüs salgını başlangıcında, toplumun her kesiminde kaygı düzeyinde artış oldu...

**YAZI: OLİVİA REMES S:7**

### **DİJİTAL EŞİTSİZLİK KORONAVİRÜS NEDENİYLE OKULLARIN KAPANMASI**

2014 yılından itibaren, Dornsife Ekonomi ve Sosyal Araştırma Merkezi (the Dornsife Center for Economic and Social Research), sağlıklı ekonomik gelişmeleri...

**YAZI: YRD. DOÇ. DR. MORGAN POLIKOFF S: 9**

### **OYUN ÇOCUĞUN NEYİ OLUR?**

Birçoğumuz çocuklarımızın televizyonu kapamalarını ve video oyunlarını sınırlamalarını söylüyoruz. Ama çocukların elektronik dünyanın dışındaki zamanlarında fiziksel olarak ne yapmaları gerektiği hakkında pek az seçenek sunabiliyoruz...

**YAZI: MUSTAFA ŞAMİL ŞEN S: 10**

### **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

Hayatımızda birçok olumsuz olayla karşılaşabiliyoruz: Yas, çatışmalar, doğal felaketler, ilişki problemleri, psikolojik rahatsızlıklar...

**YAZI: PINAR KOÇYİĞİT S: 11**

### **ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON KURUMLARINDA ÖĞRETMENLERİN YAŞADIĞI ZORLUKLAR**

Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Kurumları; zihinsel, bedensel, sosyal, ruhsal, duygusal, konuşma, görme ve işitsel gibi engelleri nedeniyle...

**YAZI: MERVE GÜNGÖR S:13**

### **ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN YAŞADIKLARI SOSYAL/ ÇEVRESEL PROBLEMLER**

Günümüzde, özel gereksinimi olan çocuk sahibi aileler yaşamlarında maddi ve manevi birçok problemle karşılaşmaktadır...

**YAZI: İSA DERİNKUYU S: 14**

### **ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER**

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister...

**YAZI: REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ S: 17**





## **ORTA VE AĞIR DÜZEY ZİHİN ENGELLİ ÖĞRENCİLERE BECERİ KAZANDIRILMASINDA KULLANILAN MATERYALLERİN ÖĞRETMEN VE YÖNETİCİ GÖRÜŞLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ (KUMLUCA - FİNİKE ÖRNEKLEMİ)**

**HÜSEYİN ERDEM - SAMET SERHAT KAYA**  
Kumluca Rehberlik Araştırma Merkezi  
Özel Eğitim Öğretmeni

**A**raştırma, orta ve ağır düzeyde zihin engelli öğrencilerin beceri kazandırılmasında kullanılan materyaller ile ilgili öğretmen ve yönetici görüşlerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışmadır. Orta ve ağır düzey zihin engelli öğrencilerin beceri kazandırılmasında kullanılan materyaller üzerinde etkili olan faktörlerin öğretmen ve yönetici görüşlerine göre belirlemek için ise nitel araştırma yöntemlerinden 'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Tekniği' kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Antalya Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Kumluca ve Finike ilçelerindeki Özel Eğitim İş Uygulama Merkezleri ve Özel Eğitim uygulama okullarındaki sınıflarda yetersizliğe sahip öğrencilerle çalışan 30 özel eğitim sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

### **ARAŞTIRMA BULGULARI**

Orta ve ağır düzeyde zihin engelli öğrencilerin eğitimlerinde kullanılan öğretim materyalleri, öğrenmeyi destekleme ve öğretimi kolaylaştırma özelliği ile eğitimin vazgeçilmez unsurudur. Sınıf içinde kullanılan öğretim materyallerinin, araç-gereçlerin orta ve ağır düzeyde zihin engelli öğrenciler tarafından ulaşılabilir olması öğrenmeyi kolaylaştırıcı ve sınıf etkinliklerine katılımı arttırıcı önemli bir etkenidir. Wood'a (1998) göre ulaşılabilirlik yetersizliğe

sahip öğrencilerin diğer öğrencilere sağlanan olanaklardan yararlanabilmeleri için fiziksel çevreye ait her türlü engelin ortadan kaldırılmasıdır. Ayrıca, orta ve ağır düzeyde zihin engelle sahip öğrencilerin eğitim öğretimlerini desteklemek amacıyla kullanılan öğretim materyallerini ders kitapları, öğretmen yapımı araçlar, modeller ve teknolojik araçlar şeklinde gruplanabilir (Kargın, 2006). Örneğin hem hafif derecede görme yetersizliğine ve öğrenme güçlüğüne sahip bir öğrencinin derslerde daha verimli öğrenebilmesi amacıyla bu öğrenci için kullanılan öğretim materyallerinin daha büyük puntolu ve konuları basitten zora doğru ele alması gerekmektedir.

Ek olarak, araştırmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1. Öğretmelerin ders işlerken materyal bulmada güçlük çektiklerini, bu durumun nedeni olarak okullardaki materyal yetersizliği, beceri öğretiminde kullanılabilecek materyal azlığı ve öğrencilerin düzeylerine uygun materyallerin azlığı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin materyal tasarladıklarını, bu durumun nedenleri arasında ise işlenecek ders için yeterli materyal olmadığına, okullarında yeterli materyal bulunmaması olduğu bulunmuştur.
2. Beceri öğretiminde materyal tasarlamadıklarını, bu durumun nedenleri arasında kısıtlı zaman, derslerde işlenecek konuya uygun materyal sağlamanın okulun sorumluluğunda olduğu düşüncesi olduğu bulunmuştur.
3. Öğretmenlerin materyal konusunda kurumsal olarak destek almadıklarını ya da desteklenmediklerini görülmüştür. Bu durumun nedenleri arasında ödenek yetersizliği, maddi imkânsızlıklar, okulda materyal azlığı, okulda imkânların

kısıtlı olması, okul aile birliğinin ve yöneticilerin ödenek almada sıkıntı yaşamaları olduğu tespit edilmiştir.

4. Beceri eğitiminde materyal kullanımı düzeyinin yetersiz olduğunu bulunmuştur. Bu durumun nedenleri arasında okulda materyal azlığı, kısıtlı imkânlar olarak belirtmişlerdir.
5. Materyal kullanarak yapılan eğitimde bilgilerin kalıcı olduğunu, bu durumun nedeni olarak, eğitimin birden fazla duyu organına hitap edilerek yapılmasının eğitimi olumlu etkilemesi, öğrencilerin bilgiyi daha çabuk kavraması, ders işlenirken öğretmene ve öğrenciye olumlu yönde katkı sağlaması, eğitim faaliyetlerini çeşitlendirmesi olduğu tespit edilmiştir.
6. Beceri eğitiminde kullanılan materyallerin öğrencilerin akademik beceri düzeylerine uygun olmadığı bulunmuş, bu durumun nedenleri arasında materyallerin öğrencilerin bireysel farklılıklarından dolayı, düzeylerine uygun olmaması nedeniyle uyarlamalar yapmaları olduğu tespit edilmiştir.
7. Beceri eğitiminde kullanılan materyallerin öğrencilerin akademik beceri düzeylerine uygun olduğunu, bu durumun nedeni olarak materyallerin öğretmenler tarafından seçilmesi ya da öğretmenlerin kendi materyallerini yapmaları olduğu bulunmuştur.
8. Materyal kullanımı ile ilgili mevzuat hükümlerinin geliştirilmesi gerektiğini tespit edilmiş, bu durumun nedeni olarak okullara yeterli maddi kaynak, ödenek ayrılması gerektiği, yönetmelik hükümlerinde özel eğitim sınıflarında bulunan veya bulunabilecek materyallerin belirli bir standarda oturtulması, her özel eğitim sınıfında öğrencilerin engel türüne göre materyal bulunması gibi maddelerin yönetmelikte olması gerektiği ortaya çıkmıştır.
9. Kazandırılacak kavramlara göre materyallerin yetersiz olduğunu bulunmuş, bu durumun nedenleri olarak okullardaki materyal yetersizliği, kavram öğretiminde kullanılabilecek materyal azlığı, okul imkânlarının sınırlı olması olduğu ortaya çıkarılmıştır.
10. Kazandırılacak kişisel bakım becerileri açısından yeterli materyalleri olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni olarak kişisel bakım materyallerinin bulunmasının kolay olması ve bu materyallerin ucuz olması olduğu ortaya çıkarılmıştır.
11. Kazandırılacak ev içi becerileri açısından materyallerin yetersiz olduğunu, bu durumun nedeni olarak okullardaki materyal yetersizliği, ev içi

becerileri öğretiminde kullanılabilecek materyal azlığı, okul imkânlarının sınırlı olması olduğu tespit edilmiştir.

12. Mesleki beceriler açısından materyallerin yeterli olmadığını belirtmişlerdir. Bu durumun nedenleri arasında öğrencilerin düzeylerine uygun materyal bulamamaları, ödenek yetersizliği, maddi imkânsızlıklar, okulda materyal azlığı, okulda imkânların kısıtlı olması, okul aile birliğinin ve yöneticilerin ödenek almada sıkıntı yaşamaları olduğu tespit edilmiştir.

### **ARAŞTIRMA ÖNERİLERİ**

Araştırma sonunda elde edilen bulgularla ilgili öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Özel eğitim hizmeti veren okullardaki materyal yetersizliğinin giderilmesi ve sağlanacak olan materyallerin öğrencilerin düzeylerine uygun hale getirilmeli, Özel eğitim hizmeti veren öğretmenlerin materyal tasarımı ile ilgili hizmet içi eğitim programlarına katılmaları sağlanmalı,
2. Beceri öğretimiyle ilgili materyallerin çoğaltılarak, özel eğitim hizmeti veren kurumlardaki ders müfredatına uygun halde okullarda bulundurulmalı, Öğretmenlere materyal konusunda kurumsal olarak destek verilmesi, özellikle özel eğitim okullarında öğretmenlerin materyal tasarımı ve yapımı için kullanabilecekleri bir bütçenin okul aile birliği ya da ilgili kurumlar tarafından sağlanmalı
3. Birden fazla duyu organına hitap eden materyaller çoğaltılmalı,
4. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından beceri eğitiminde kullanılan materyallerin öğrencilerin akademik beceri düzeylerine uygun hale getirilmesi için, öğretmen görüşlerinin alınarak, Fatih Projesi gibi bir projeye benzer şekilde program vb materyallerin tasarlanarak, özel eğitim okullarına gönderilmeli,
5. Materyal kullanımı ile ilgili mevzuat hükümleri geliştirilmeli, özel eğitim alanında hizmet veren okullara materyal alımı vb işlerde yasal dayanak sağlanmalı,
6. Özel eğitim okullarında ev içi becerileri açısından materyallerin sağlanarak, öğrencilerin en az kısıtlayıcı ortamda eğitim almaları sağlanmalı,
7. Zihin engelli öğrencilere mesleki beceriler kazanabilecekleri atölye vb olanaklar sağlanarak öğrencilerin bağımsız yaşam ve uyum becerilerini geliştirebilecekleri ortamlar sağlanmalıdır.



## ÇOCUKLARDA CİNSEL EĞİTİM

**DAMLA DEMİREL**  
Uzm. Psk.Dan.

**A**nne ve babalar çocukların 'cinsellik' konusundaki birincil bilgi kaynakları ve eğitimcileridir. Çocukların cinsellik konusundaki sorularına doğru yanıtlar verebilmek onların sağlıklı cinsel gelişim içinde bulunabildikleri bir ergenlik yaşamalarına yardımcı olur ve bu sağlıklı geçirilen ergenliğin de sağlıklı cinsellik yaşayabilen yetişkinler olmalarında bir köprü olduğu unutulmamalıdır. Ebeveynler cinsellik konularında tabuları yıkararak, elini taşın altına koyarak her dönemde çocuklarına rehberlik etmelidir. Çocuklar küçükken onların cinsellikle ilgili sorularına cevap vermek nisbeten daha kolaydır, her ne kadar ebeveynler için cinsellik, cinsel gelişim konuları çocukların ergenliğe girmesi ile birlikte zor, karmaşık, açıklanması zor olarak değerlendirilse de unutulmamalıdır ki küçük yaşlarda cinsellik hakkında çocuklara verilen yeterli, net ve doğru bilgilendirmeler ergenlikte yaşanacak olan sağlıklı cinsel gelişimin temellerini atmaktadır.

Akla gelen ilk soru cinsel eğitimin kaç yaşında başladığıdır, Genellikle üç yaşından sonra kız erkek cinsiyet farklılığına yönelik aydınlanmalarla birlikte çocuklar cinsel eğitimlerini ilk sorularını sorarak kendileri başlatırlar. İlk soruları 'ben nasıl oldum', 'karnına nasıl girdim', 'peki oradan nasıl çıktım', 'benim neden pipim yok' gibi sorular olabilmektedir. Çocuklardaki bu merakın ketlenmesi, ayıplanması, sorular karşısında suskun kalınması, soruların duymamazlıktan gelinmesi değil tatmin edilmesi gerekmektedir. Bu noktada önemli olan çocuğa sorduğu soru kadar cevap vermek, açıklamaları karmaşıktırmamaktır. Çocuk sizin açıklamalarınız karşısında tekrar soru soruyorsa o zaman yine yaşına uygun ve karmaşık olmayan şekilde daha çok bilgi verilmelidir, ancak genellikle çocuklar bu dönemde verilen tek cevaptan tatmin olmaktadır. Her çocuğa kendi cinsiyetinden olan ebeveyn cevap vermelidir yanılgısına düşülmemeli, çocuğa soruyu yönelttiği ebeveyn cevap vermelidir. İhtiyaç duyulduğunda, çocuk merak ettiğinde (örneğin çocuklar ebeveynlerinin cinsel organlarını görmek isteyebilirler), cinsel organların gösterildiği çocuk kitaplarından faydalanılmalıdır, bu kitaplar üzerinden cinsel organların isimleri çocuklara doğru şekilde öğretilmelidir (örneğin pipi yerine penis; fısıtık, kuş, kuku yerine vajina gibi) mahremiyetin ne olduğu, herkesin vücudunun kendisine ait olduğundan da bahsedilmelidir. Yine üç yaşından sonra her çocuk kendi cinsiyetine sahip olan ebeveynini örnek-rol model almaya başlar, bu sebeple kız çocukların anneleriyle, erkek çocukların

babaları ile özel zaman geçirmeleri onların cinsiyet ve cinsel gelişimlerini olumlu etkileyecektir.

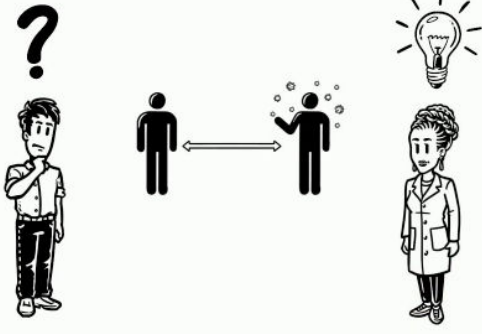
Okul döneminin başlamasından ergenlik öncesi döneme kadar çocuklarda cinsel konulara olan ilgi azalır, sonrasında ergenlikteki biyolojik ve hormonal faktörlerin de etkisiyle cinsellik çocukların gelişiminde tekrar gündem olmaya başlamaktadır. Ergenlik öncesi ile birlikte bilinmektedir ki pek çok çocuk cinsellik konusunda eğer biyoloji dersinde öğrenmediyse, internetten ya da arkadaşlarından eksik ya da yanlış bilgiler edinmektedir. Ebeveyn olarak ergenlikte onları nelerin beklediğini çocuklarla konuşmak, kız çocukları adet dönemine hazırlamak, adet dönemini anlatırken kullanılacak sözcüklere dikkat etmek bunu pis bir şey gibi lanse etmemek, erkek çocukları ıslak rüyalarla hazırlamak, bu rüyaların ve mastürbasyonun normal (normalin ölçüsüne de bakıldığında mastürbasyon çocuğun okulunu, ödevlerini, arkadaş ilişkilerini, aile hayatını sekteye uğrattığı ise çok fazla demektir, aksi takdirde sıklık kişiye göre değişkenlik göstermektedir) ve sağlıklı cinsel gelişimin bir parçası olduğunu belirtmek, banyoda uzun süre kaldığında ona tepki vermemek, ergenlerin odasına kapıyı çalmadan asla girmemek, porno izleyen ergene aşırı tepki vermemek ve pornonun abartılı olduğu, çoğu zaman gerçeklikten uzak olduğu ya da dizi filmlerde abartılı romantizmin ya da cinselliğin yaşandığını açıklamak, doğrunun ve normalin ne olduğunu açıklamak, vücut temizliği hakkında bilgilendirmek gerekmektedir. En önemli nokta olarak cinsel ilişkinin yalnızca biyolojik olgunlukla değil ruhen hazır olmayı ve psikolojik olgunluğu da gerektirdiği, kendi hayatının sorumluluklarını alabildiğinde bunun mümkün olduğunu bu süreçte ergenlik sonrasına denk geldiğini ifade etmek gerekmektedir. Yanlış bilgilendirme ya da aşırı tepkilerin onun sağlıklı cinsel gelişimi olan bir yetişkin olmasının önünde engel olduğu da unutulmamalıdır.

Son olarak, çocuklarınız hakkında şu soruları sormakta da fay-



da vardır, kendi bedeninden memnun mu, bedeninin bütün parçalarının adını doğru olarak biliyor mu (her gelişim döneminde sahip olması gereken bilgi kadar), vücudunda ergenlik öncesi dönemi ile birlikte başlayacak olan değişiklikleri biliyor mu (8 yaş sonrası için söz konusu), bu değişikliklerin normal ve sağlıklı olduğunu biliyor mu, sizinle cinsellik ile ilgili konularda rahatlıkla konuşabiliyor mu, birisi ona uygunsuz-rahatsız edici biçimde dokunursa ne yapacağını biliyor mu, kendisinin ve aile üyelerinin mahremiyetine saygı duyuyor mu, sağlıklı cinsellik deneyimi için neyin gerekli olduğunu biliyor mu, cinselliğin hayatın bir parçası olduğunu düşünüyor mu. Çocuğun cinsel gelişim yolculuğunda ona doğru rehberlik edebilmek, onun vücudunu tanıyabilmesine olanak sağlamak, sorularına cevap verebilmek ebeveyn olmanın gerekliliklerinden biridir.





## NORMAL HAYATA DÖNÜŞTE KORONAVİRÜS KAYGISIYLA BAŞA ÇIKABİLMEK



**OLİVIA REMES**  
Ruhsal Sağlık Uzmanı, Cambridge  
Üniversitesi

**K**oronavirüs salgını başlangıcında, toplumun her kesiminde kaygı düzeyinde artış oldu. Günlük ölüm rakamlarını medyadan izledikçe dünya çapında bir kargaşa meydana geldi ve yetkililer tarafından insanların evlerde kalmaları yönünde mesajları bolca duyduk. Birçok insan için zor olmasına rağmen, insanlar evde zaman geçirmeyi başaramadı. Evlerde kapalı kalmaya alışmakla birlikte hastalık ile ilgili endişe seviyemiz de buna bağlı olarak düştü.

Yeni gerçekler ve rutinelere toplumumuz alıştıktan sonra, İngiltere hükümeti eve kapanma süresinin azaltılacağı ve sokağa çıkma yasağı dahil iş yerlerinin nasıl tekrar açılacağı ile ilgili bilgi vermeye başladı. Önlemlerin azaltılması ve hayatın normale dönüşün planlandığı bu süreç, doğal olarak birçok insanın paniklemesine neden oldu. Bu durum ayrıca insanların ruhsal sağlığının ne kadar etkilendiğini de ortaya çıkardı. Birçok insan, işlerine dönmenin ya da okula çocuklarını göndermenin güvenli olup olmadığı ile ilgili endişe duymaya başladı.

Aslına bakarsanız yaşanan kaygı daha çok belirsizlikle ilgili. Geleceğin neler göstereceğini ve pandemi ile ilgili karanlık durumun neler getireceğini de bilmiyoruz. Oluşan belirsizlik insanlarda aşırı ve kontrol edilemez endişe meydana getirmekte ve bazı insanlarda nefes darlığı ve kalp çarpıntısı gibi fiziksel semptomlara da neden olabilmektedir.

Kaygı bozukluğu tanısı almış ya da başlangıç düzeyinde olan insanlar için koronavirüs pandemi-

si, kendi ruhsal sağlıklarını çökertecek bir felakete dönüşebilmektedir. Normalleşmeye dönmek bu tür davranış bozukluğu içeren bireyler için, eski davranış bozukluklarının tetiklenmesi ya da mevcut durumun daha da ağırlaşmasına neden olabilir, örneğin; sağlık kaygısı ya da obsesif kompulsif davranış bozukluğu olan bireyler. Yetkililer, elleri düzenli yıkamayı ve sosyal mesafe kurallarını önerirken, bu noktada riskli insanlarda bu güvenli davranış şekli kendini davranış bozukluklarına çevirebilir.

Bazen kaygının bizleri uygun amaçlara yönlendirmek gibi bir hizmette bulunduğunu ya da bizleri hazırlıklı ve güçlü yaptığını düşünebiliriz. Bazı durumlarda yüksek kaygı düzeyinin bizleri daha doğru çözümlere yönelttiğini de inanmaktayız. Fakat ani ve kısa süreli kaygı bizleri daha kaygılı insanlar haline getirebilmektedir. Koronavirüs pandemisinde ise hepimizin bildiği gibi stres yaratan bir döngü içerisinde kaldık ve bu durumdan kaçış da olmadığı görülmektedir.

Kaygının bizleri daha iyi sonuçlara ulaştıracağı gibi bir yanlış inanç var. Fakat kaygının kronik olduğu durumlarda kaygı bizlerin daha fazla stresli ve endişe duymamıza neden olabilmektedir. Kaygının bizleri daha iyi sonuçlara ulaştıracağını düşünerek kaygıyla savaşmak yerine bu kaygı seviyesini arttırmayı tercih edebiliriz. Fakat Penn State Üniversitesi'ndeki akademisyenler katılımcılara kaygılarını ve bu kaygıların gerçekleşip gerçekleşmediği yönündeki sorularına aldıkları cevaplarda, %91 oranında kaygının gerçekleşmediğini buldular. Katılımcıların büyük çoğunluğunun birçok kaygısının yersiz olduğu bu araştırmada görülmüştür.

### **Kontrolü Bırakmak**

Bazen söylemek yapmaktan kolaydır, bazen de kaygı duymayı engellemek zordur. Bazen temizlik yapmamızı durduramayız, ve benzer rutinleri yaparak bu alışkanlıklar bizleri obsesif kompulsif davranış bozukluğuna götürebilir. Obsesif kompulsif davranış bozukluğu genellikle tekrar eden ve değişmeyen düşüncelerle de başlar. Haberlerden ya da sosyal medyadan koronavirüs ile ilgili bilgiler aldıkça dışarı çıkmamanın bizleri koronavirüs yapacağına dair inanç ortaya çıkmıştır. Bu kaygıyı azaltmak için bazı insanlarda tekrar eden ve engellenemez el yıkama vb davranışlar ortaya çıkmaktadır. Bu davranışların ortaya çıkmasının kaynağında ise koronavirüs pandemi sürecinde bu durumu kontrol altında tutma düşüncesi yatmaktadır. Bu takıntılara daha fazla kapıldıkça ya da benzer davranışları daha çok tekrar-



ladıkça, ironik şekilde, aslında kontrollerini de kaybetmektedirler. Kendi düşünceleri ve hareketlerinde bir noktadan sonra kontrol güçlerini yitirmektedirler. Bu noktadan sonra obsesi kompulsif davranış bozukluğu kalıcı hale gelmektedir.

Koronavirüs pandemi süreci ve sonrasında ruhsal sağlık problemleri yaşamamak için, yetkililerin önerilerini takip etmeli, yetkililerin önerdiği kadar ellerimizi yıkamalı, maske takmalıyız. Unutulmaması gereken bir diğer noktada, her ne yaparsak yapalım bazen kendimizi hastalıktan tamamen koruyamayız. Kontrolü bırakmak bu noktada aslında kontrolü geri almaktır. Bu bize pandemi sürecine daha doğru bir bakış açısıyla bakmamıza, daha sağlıklı bir düşünce yapısına sahip olmamızı ve ayrıca daha doğru kararlar almamızı sağlayacaktır. Normalleşme sürecinden ve kalabalık ortamlardan kaygı duyuyorsanız, yaşamış olduğunuz kaygı bu ortamlardan daha fazla size ruhsal olarak zarar verecektir. Birçok bilimsel araştırma da benzer sonuçlar vermektedir.

### **Hayatınıza Yönetin**

Koronavirüsün yarattığı hayatımızdaki köklü değişiklere ve belirsiz ortamda ruhsal sağlığımızı korumanın bir diğer yoluda, günlük ajandamıza olumlu rutinleri eklemek olacaktır. Peki, bunu nasıl yapabiliriz? Yeni pozitif aktiviteleri planlayarak ve bu aktiviteleri düzenli takip ederek. Parkta yürümek gibi sevdiğimiz başka aktivitelerde olabilir. Burada önemli olan yeni edindiğiniz alışkanlıkları gerçekleştirmek ve sıkı bir şekilde bu alışkanlıkları takip etmektir.

Araştırmalar bizlerin olumlu aktiviteleri yaparken, sadece iyi hissetmek değil ayrıca bu alışkanlıklarda gelişim ve ustalık kazandığımızı göstermektedir. Ustalık kazandığınız şeylerde ise, tatmin olma hissiyle birlikte, başarı ve kontrol hisside ediniriz. Eğer depresyon içerisindeyseniz, bu teknik sizler için kullanılabilir. Bu aslında sizleri düşük duygusal durumdan çıkaracak bir reçete gibidir. Ruh halimizdeki bu olumsuzluğun pandemi sürecinde birçok insanın yaşadığı bir ruhsal durum olduğu bilinmektedir.

Yine bazı insanlar için yeni alışkanlıklar edinme süreci ürkütücü olabilmektedir. Eğer uzun süreli bir depresyon içerisindeyseniz, yeni şeyleri hayatınıza eklemek sizlerde korku hissinize kapılmanıza neden olabilir. Pandemi sürecinin hızlı gelişmesi ve haberlerde ürkütücü görünmesi nedeniyle, bizlerin mutluluğa ya da yeni alışkanlıklar edinmemizde daha temkinli olmamıza neden olabilir. Eğer iyi hissedersen kötü şeyler başıma gelebilir gibi batıl inançlara da sahip olabilirsiniz. Bu pandemi sürecinin bitmediğini ve sizlerinde ve tüm insanların hastalanacağını düşünebilirsiniz. Yine benzer araştırmalar bu tarz düşüncelerin ise yanlış olduğunu göstermektedir. Çünkü umut etmez ve mutlu olmak için bir hedefiniz yoksa hayatınızın ve duygusal durumunuzun daha kötüye gittiği görülmektedir. Hayatın inişler ve çıkışlardan oluştuğunu kabul etmek ve yeni deneyimlere açık olmak sizleri daha iyi yapacaktır. Pandemi sürecinde de olsak, unutulmaması gereken şey ise hayatı, tüm olgularıyla birlikte kucaklamak, bizlerin ruhsal sağlığında ve iyi bir yaşam sürmemizde anlamlı ve güçlü bir etki meydana getirecektir.

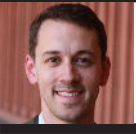
### **Çeviri : Hüseyin ERDEM**

Kumluca Rehberlik Araştırma Merkezi  
Özel Eğitim Öğretmeni





## DİJİTAL EŞİTSİZLİK - KORONAVİRÜS NEDENİYLE OKULLARIN KAPANMASI



**YRD. DOÇ. DR. MORGAN POLIKOFF**  
Eğitim Bilimleri Güney Kalifornia  
Üniversitesi

### Büyük Düşünce

2014 yılından itibaren, Dornsife Ekonomi ve Sosyal Araştırma Merkezi (the Dornsife Center for Economic and Social Research), sağlıklı ekonomik gelişmeleri, değişimleri ve alışkanlık trendlerini takip etmekte ve ulusal düzeyde Amerika da araştırmalar yapmaktadır. Araştırmalar yüz yüze ya da internet üzerinden yapılan anketler içermektedir.

Ulusal araştırmalar şimdi COVID-19'un A.B.D. 'de yaşayan aileleri nasıl etkilediğini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Bu araştırmaların çoğunluğunda ailelerin sağlık, ekonomik statüsü ve ilk defa olarak eğitim deneyimleri konuları ağırlıklıdır. Amie Rapaport ve Marshall Garland adlı eğitim araştırmacılarının yaptığı eğitim deneyimleri verileri ulusal araştırma merkezinde ilk defa yayınlanmıştır.

### Araştırma Sürecinde Neler Yaptık

Yüzeysel anlamda Amerikalı insanlara pandemi sürecinin öğrenciler ve aileler üzerinde nasıl bir etki yarattığını araştırdık. 1450 çocuklu aile Nisan 1 ile 15 arasında araştırma sorularımıza cevap verdi.

Araştırmaya katılan en az bir çocuğu anaokulu ya da lise dahil ara kademelerde eğitim alan ailelerin %85 'inde evlerinde internet ve bilgisayar olduğunu tesbit ettik. Bu ailelerin çocuklarının okulların kapanması nedeniyle uzaktan eğitim alabilecek fırsatlarının olduğunu gözlemledik.

Fakat ailelerin gelir durumu ile teknolojiye erişim arasında güçlü bir doğru orantı olduğunu gözlemledik. Yıllık kazancı 25.000 dolardan ya da daha az olan Amerikalı Ailelerin çocuklarından sadece

%63'ü bir bilgisayara ya da internete sahipti. Gelir durumu yüksek olan ailelerde ise uzaktan eğitime erişim konusunda bir problem gözlemlenmedi.

Aslına bakarsanız internet erişimi yada bilgisayarı olmayan çocuklar için online eğitimin kapalı olmadığını, bu çocukların akıllı telefon yada tabletlerden de eğitime devam edebileceklerini biliyoruz. Fakat online eğitim için bilgisayar ve kablosuz interneti olan kişilerin daha kolay faydalandıklarını da biliyoruz. Örneğin verilecek olan bir araştırma ya da uzun proje ödevlerinde tablet ya da telefonun daha kullanışsız olduğu bilinmektedir. Bilgisayar ya da internete erişimin hiç olmaması öğrenciler açısından bir eşitsizlik meydana getirmektedir. Kütüphane ya da AVM gibi sınırlı bir kaç yerde internete erişim olmasına rağmen bu yerlere ulaşım ve pandemi süreci yine dezavantajlı gruptaki çocukları etkilemektedir.

### Niçin önemli?

Zengin ve fakir çocuk arasında teknolojiye erişim açısından anlamlı ve büyük bir fark vardır. Bu farklılığa "dijital eşitsizlik" diyebiliriz. Dijital eşitsizlik nedeniyle çocukların içinde yaşadıkları ekonomik statüyle doğru orantılı olarak okul başarılarında arttığını ve çocuklar arasında eşitsizliğin giderek daha belirgin hale geldiğini gözlemledik.

Tüm bulgular ışığında, dijital eşitsizlik pandemi sürecinde halihazırda dezavantajlı durumdaki çocuklarda yaşadıkları eşitsizliği daha da arttırmaktadır.

### Bundan sonrası?

Muhtemelen ülkedeki birçok okul araştırma verileri toplandıktan sonra bile eğitime ara vererek kapalı durmaya devam edecektir. Dezavantajlı gruptaki öğrencilerin dijital eşitsizlikten etkilenmemeleri için ücretsiz tablet, bilgisayar vb iletişim aletlerinin dağıtılması, özel kuruluşların ya da devletin internete ulaşamayan aileler için interneti ücretsiz hale getirmesi gerekmektedir. Böylece öğretmenler öğrencilerine daha iyi online eğitim verecektir.

Dijital eşitsizliğin azaltılması için devlet okullarındaki çocukların taranması, devlet okullarının bütçelerinin artırılması ve uzun süreli geri dönütlerin alınabilmesi için çocukların takiplerinin yapılması gerekmektedir. Bizim görüşümüz, ulusal düzeyde dijital eşitsizliğin azaltılabilmesi için devlet desteğinin olmazsa olmaz olduğu açıktır.

### Çeviri : Hüseyin ERDEM

Kumluca Rehberlik Araştırma Merkezi  
Özel Eğitim Öğretmeni



## OYUN ÇOCUĞUN NEYİ OLUR?

**MUSTAFA ŞAMİL ŞEN**  
Rehberlik Öğretmeni

**//** Birçoğumuz çocuklarımızın televizyonu kapamalarını ve video oyunlarını sınırlamalarını söylüyoruz. Ama çocukların elektronik dünyanın dışındaki zamanlarında fiziksel olarak ne yapmaları gerektiği hakkında pek az seçenek sunabiliyoruz. Bildik öneri organize sporlardır. Ama şunu bir düşünün, obezlik salgını çocuklara yönelik organize sporların tarihteki en büyük artışıyla aynı zamanda ortaya çıkmıştır. Çocuklardaki obezlik konusunun uzamaları şimdi günümüzdeki yaklaşımların işe yaramadığını kabul ediyorlar. Peki, çocukların organize sporlarda, örneğin futbolda, basketbolda ya da teniste, bulamadıkları şey nedir? İlginçtir ki “doğa” sözcüğü çocuklarda obezlike ilgili literatürde pek ender görülür. Ama bu artık değişiyor olabilir. Tartışmadaki eksik öge saatlere yayılmış genel fiziksel etkinliktir. Bunu da bize en iyi toprak sunar.”  
Serdar KILIÇ – Doğadaki İnsan – Bölüm 14

Çocuklardaki oyun ihtiyacı pek çok yetişkin için çocukların hoş vakit geçirdikleri, eğlendikleri ve onların da kendi işleriyle ilgilenebildikleri süreci ifade eder. Ama bu esnada çocuğun dünyasında neler olmaktadır? Gelişimsel olarak oyun çocuk için nasıl bir ihtiyacı giderir? Oyunun değişmesi çocukları gelişimsel olarak nasıl etkilemektedir?

Çocuk doğduğunda pek çok ihtiyacıyla birlikte doğar. İnce, kaba motor kasları gelişecek, dün-

yayı öğrenecek, sosyal ilişkileri kavrayacak, çevresindeki eşyaları, bitkileri ve hayvanları tanıyacak, bilişsel yeteneklerini geliştirecektir. Elindeki en büyük faaliyeti de oyundur. Eğer oyunu sadece eğlence olarak değil bir gelişimsel ihtiyaç olarak görüyorsak çocuklarımızın oynadığı oyunlara da bu oyunların değişimine göz atmamız gerekmektedir. Bu nedenle ülkemizde 80’lerde, 90’larda oynanan oyunlar ile günümüzde oynanan oyunlara bir göz atalım: Mahalle maçları, saklambaç, körebe, istop, sek sek, mendil kapmaca, ip atlama, köşe kapmaca gibi oyunlarında çocukların arkadaşlarıyla birlikte hem doğal ortamı hem de sosyal ortamı paylaştıklarını hem de spor yaparak fizyolojik gelişimlerini desteklediklerini görürüz. Misket oynayan çocukların parmaklarındaki ince motor kaslarını geliştirdiklerini, körebe oynarken işitme duyularını geliştirdiklerini, üç taş oynarken bilişsel yeteneklerini geliştirdiklerini görebiliriz. Boynuna sapanı asıp ava çıkan çocukların kuş avladıkları pek vaki değildir ama çıktıkları bu serüvende etraflarındaki kuş ve bitki türlerini öğrenirler çoğu zaman. Köylerde çocuklar sapanlarını ve tornet (bilye arabası) türünde oyuncaklarını çoğu zaman kendileri yaparlar. Böylece ilk marangozluk deneyimini yaşarlar, el becerilerini geliştirirler. İsim şehir oynarken bildiklerini birbiriyle paylaşırlar.

Oyun, eğlenerek öğrenmenin en veciz halidir. Eski oyunlar çocukların gelişiminde sadece parmakları çalıştıran ve göz kaslarını kısıtlayan şimdiki bilgisayar oyunlarından kat be kat ileridedir. Önceki doğal ortamda oynanan, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak çocukları geliştiren, sorumluluk duygusu öğreten, duyuları geliştiren, ona çevresini tanıtan özellikler taşır. Kadim oyunlar ekran karşısında, kısıtlı ve yalnız oynanan oyunlarla mukayese dahi edilemez. Gerçek oyunlarından koparılan çocuklar en güzel çağlarını hapishanede geçiren insanlara benzer.

Çocukların ihtiyaçlarını karşılamakla yükümlü olan biz yetişkinlerin oyunu çocuklar için gelişimsel bir ihtiyaç olduğunu unutmaması gerekmektedir.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**PINAR KOÇYİĞİT**  
Rehberlik Öğretmeni

**H**ayatımızda birçok olumsuz olayla karşılaşabiliyoruz: Yas, çatışmalar, doğal felaketler, ilişkilerdeki problemleri, psikolojik rahatsızlıklar... Bu olayları engelleyemeyiz ama önemli olan yaşanan olaylar karşısında esnek olabilmektir. Bazı insanlar karşılaştıkları zorlukları çabucak atlatarak eski sağlığına kavuşurken, bazı insanlar da desteğe ihtiyaç duyar. Zorlukları atlatıp eski sağlığına kavuşan insanlara psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler diyebiliriz. Yine çoğumuz çevremizde zorlu ailelerden gelen çocukların olduğunu farkındayızdır. Çocuklar fakirlik, şiddet ortamı, ilgisiz ebeveynler, ihmal, istismar, göç ve günümüzde görüldüğü üzere salgın hastalıklar gibi güçlüklerle büyüyorlar. Fakat tüm zorluklara rağmen çocukların bir kısmı hayatta sevebilen ve üretebilen insan olmayı başarabiliyor. Bu çocuklara da psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar deriz. Peki, nedir bu psikolojik sağlamlık?

Psikolojik sağlamlık, trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği” olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık kendi kendini toparlama ve iyileştirme gücüdür, yaşanan zor durumlar karşısında yeniden toparlanma yeteneğidir. Sağlamlık tek bir kişisel özellik değildir. Kişinin yaşamındaki birçok farklı kaynağı kapsar. Sağlamlık düzeyi yüksek olanlar travmalar-

dan sonra çabuk toparlanırlar. Psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlara karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.

Bireylerin başına gelen olaylar ile savaşmasına yardımcı olan bireysel ve dışsal koruyucu faktörler vardır. Bu koruyucu faktörlere sahip olan kişilerin psikolojik sağlamlığı yüksektir. Peki, nedir bu faktörler?

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

#### Bireysel Koruyucu Faktörler:

1. Benlik saygısının yüksek olması, bireyin kendini değerli hissetmesi,
2. Öz güven sahibi olmak,
3. Empati kurma özelliğinin gelişmiş olması,
4. Kişisel farkındalık düzeyinin yüksek olması ve kendini kabul etme,
5. Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler içinde olmak,
6. İyimserlik ve umut sahibi olmak,
7. Sosyal yetkinlik, iç denetim odağı, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak,
8. Akademik başarı düzeyinin yüksek olması,
9. Mizah düzeyinin yüksek olması,
10. Sağlık düzeyinin iyi olması.



### **Dışsal Koruyucu Faktörler:**

1. Destekleyici anne-baba tutumları,
2. İyi aile ilişkilerine sahip olmak,
3. Akran/arkadaş desteğinin fazla olması,
4. Etkili sosyal aktiviteler olarak sıralanabilir.

### **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDE RİSK FAKTÖRLERİ**

Risk, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bir önkoşuldur. Risk; negatif bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle, bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir.

#### **Bireysel Risk Faktörleri;**

1. Erken gebelik,
2. Prematüre doğum,
3. Geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma,
4. Düşük IQ seviyesi,
5. Kronik ya da ruhsal bir hastalık,
6. Madde kullanımı,
7. Akademik başarısızlık.

#### **Ailesel Risk Faktörleri;**

1. En az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma,
2. İki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması,
3. Ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma,
4. Madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma,
5. Evlat edinilme,
6. Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma,
7. Ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

#### **Çevresel Risk Faktörleri;**

1. Düşük sosyo-ekonomik durum,
2. Fiziksel ve cinsel yönden istismar,
3. Yoksulluk,
4. Evsizlik,
5. Çocuk ihmali,
6. Yetersiz beslenme,
7. Olumsuz akran desteği,
8. Toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

### **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?**

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı "Öldürmeyen şey güçlendirir" sözündeki gibi...
3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.
4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.
5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.
6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.
7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

#### **Kaynakça**

- Aydın, T. (2017). Yılmazlık: Kendini Toparlama Gücü, Psikolojik Sağlamlık. <https://tuba-aydin.com/yilmazlik/>
- Kararımak, Ö. (2016). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
- Yaman, D. Y. (2018). Psikolojik Sağlamlık. Türkiye Zeka Vakfı.



## ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON KURUMLARINDA ÖĞRETMENLERİN YAŞADIĞI ZORLUKLAR

**MERVE GÜNGÖR**

Özel Eğitim Öğretmeni

Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Kurumları; zihinsel, bedensel, sosyal, ruhsal, duygusal, konuşma, görme ve işitsel gibi engelleri nedeniyle normal yaşamın gereklerine uymama durumunda olan bireylerin, fonksiyon kayıplarını gidermek ve toplum içinde kendi kendilerine yeterli olmalarını sağlayıcı beceriler kazandırmak üzere kurulmuş ve bu doğrultuda hizmet veren kurumlardır. Engelli bireyin kabulü, bakımı, yetiştirilmesi ve topluma kazandırılmasında ailenin yeri çok büyüktür. Özel eğitimde ise engelli birey ailesine yaklaşımlar ve aile eğitimleri bu açılardan önemini artırmaktadır. Günümüz modern eğitim anlayışı bireyin bütün yönleri ile devamlı surette gelişmesini amaçlar. Modern eğitim aileyi kendi bünyesi dışın da bırakamaz. Özel eğitimde aile eğitimi modern eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. O halde bu anlayışla kurulan özel kurumlar, aile eğitim faaliyetlerini kendi kapsamına alacak şekilde örgütlemekte ve engelli bireyin bir “kişi” ve bir “bütün” olarak gelişmesini hedeflemektedir. Özel eğitimin amaçlarına ulaşabilmek için kurum, aile, çevre birlikte hareket edebilmelidir. Özel eğitime muhtaç kişilerin sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik ağır yükümlülüğü altında ezilen ailelerinin bu konuda bilinçlendirilmesi ve eğitilmesi son derece önem arz etmesine rağmen uygulamada bu konuda pek çok eksikliğin olduğu göze çarpmaktadır. Yurt dışında bu tür çocukların eğitsel tanılama, rehberlik ve danışmanlık hizmeti alma, anne ve babanın eğitime katılımı yasal bir zorunluluk iken ve anne ve babalara çocuğun özellikleri, eğitim programı, yasal hakları, eğitim sistemi gibi konularda bilgi verilerek sürece dahil edilirken ülkemizde ailelerin bu hizmetlerden yeterince faydalanmadığı bilinmektedir. Bu konuda yurt dışında yapılan çalışmalar takip edilmeli, gelişmeler ülkemize uyarlanarak gerekli olanlar uygulanmalıdır.





## ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN YAŞADIKLARI SOSYAL/ÇEVRESEL PROBLEMLER

**İSA DERİNKUYU**

### Özel Eğitim Öğretmeni

G ünümüzde, özel gereksinimi olan çocuk sahibi aileler yaşamlarında maddi ve manevi birçok problemle karşılaşmaktadır. Bu yazımızda ailelerin yaşadıkları manevi problemlerden, sosyal problemleri ele alacağız. Yazımızda dikkat çekilmek istenen nokta ise, ailelerin yaşadıkları problemlerin, çocuklarının özel gereksinimli olmasının yol açtığı farklılıklardan kaynaklanmasından ziyade, özel gereksinimliliği engele dönüştüren toplumsal, yönetsel tutum ve uygulamalar sonucunda ortaya çıktığıdır. Sosyal ve fiziki çevrenin özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarını dikkate almadan düzenlenmesi sonucunda, özel gereksinimi olan bireyler, yaşamının birçok alanında kısıtlama ve engellerle karşılaşmaktadır. Diğer bir deyişle, özel gereksinimi olan birey ve aileleri hem bu özel gereksinimden dolayı hem de toplumun bu gereksinimleri göz ardı etmesinden dolayı yaşamlarının her alanında dezavantajlı konumda bulunmaktadır. Dolayısı ile engel sosyal bir olgu olup, bireyin zedelenme ya da yetersizliği sonucunda ortaya çıkan sosyal ve çevresel sonuçları temsil eder. Toplum ve politikalar düzeyinde özel gereksinimli olmayı ele aldığımızda

ise engel durumunun yalnızca bireylerden değil, aynı zamanda toplumsal yapının onları dışlamasından, fırsat eşitliğinin gerçekleşmesi için gerekli düzenlemelerin yapılmamasından kaynaklandığıdır (Altuntaş ve Atasü-Topçuoğlu, 2016). Bu anlamda özel gereksinimi olan bireylerin ve ailelerinin yaşadıkları sorunları onların bakış açısıyla ortaya koymak önemlidir. Türkiye’de özel gereksinimi olan bireylerin sayıları konusunda farklı istatistiksel veriler söz konusudur. Bunun nedeninin farklı kurumların veri toplamak için kullandığı anket formunun içeriğinden ve örneklem tekniklerinden kaynaklandığı düşünülebilir. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2017) tarafından yapılan çalışmada, özel gereksinimi olan bireylerin oranı %6.9 olarak rapor edilmiştir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2002 rakamlarına göre ise, bu oran %12.3’tür. Bu konuda yapılmış diğer bilimsel çalışmalarda, ÖGB’in oranı %12.29 (Akbulut, 2012; Seydel, Yıkılkan ve Görpelioğlu, 2016) olarak belirtilmiştir. Ulusal Özürlüler Veri Tabanına kayıtlı özel gereksinimi olan bireylerin % 29.2’sinin ise zihinsel yetersizliği olan bireyler olduğu belirtilirken (TÜİK, 2010); her altmış sekiz çocuktan birinin otizmden etkilendiği tahmin edilmektedir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2016). Özel gereksinimi olan bireylerin’nin toplam nüfus içindeki oranlarına bakıldığında, toplumun her kesiminden aileyi farklı derecelerde etkileyerek, önemli bir toplumsal problem haline geldiğini söylemek yanlış olmaz. Genel olarak özel gereksinimi olan bireylerin toplum ortalaması ile karşılaştırıldığında, daha kötü sağlık durumuna, daha düşük eğitim düzeyine, daha az ekonomik fırsata ve daha yüksek oranda yoksulluğa sahiptir. Bunun en büyük sebebi kendilerine sunulan hizmetlerin sınırlı sayıda olması ve gün-



lük hayatlarını devam ettirebilmek için birçok engeli aşmalarının gerekmesidir (World Health Organization[WHO], 2011) Dünya’da ve Türkiye özelinde özel gereksinimi olan bireylerin temel yaşam, eğitim, sağlık gibi haklarını güvence altına alan çeşitli politikalar ve yasal düzenlemeler yapılmasına karşın, bunların uygulanmasında ve ailelerin sorunlarının çözümünde yetersiz kalınmaktadır (Kiş ve Sarica, 2018; Le Fanu, 2014; Okur ve Erdugan, 2010; Özbulut ve Özgür-Sayar, 2009; Pinnock ve Nicholls, 2012; Trainor, 2010; United Nations International Children’s Emergency Fund [UNICEF, 2011). Türkiye’de ÖGB içerisinde tanımlanan, zihinsel yetersizliği olan bireylerin aileleri ile yapılan araştırmalarda ailelerin yaşadığı birçok sorun saptanmıştır. Bu sorunlardan bazıları; maddi sorunlar, toplumun bakış açısından rahatsız olma, çevreleri ile iletişim kurmakta güçlük çekme, çocuğa ilişkin sürekli yaralanma/kaza korkusu yaşama, çocuğun geleceğinden kaygı duyma, çocuklarının engeli nedeniyle suçluluk duygusu yaşama, tedavi sürecinde zorlanma ve çevrelerinden sosyal destek görmemidir (Altuğ-Özsoy, Özkahraman ve Çallı, 2006; Ayyıldız, Konuk Şener, Kulakçı ve Veren, 2012; Karadağ, 2009; Kurt ve diğ., 2008). Özel gereksinimi olan çocuk sahibi aileler, çocuklarının hem maddi hem manevi bakım yüküyle yeterli sosyal destek almadan baş etmeye çalışmaktadırlar (Aktürk, 2012; Ayyıldız ve diğ., 2012; Ersoy ve Çürük, 2009). Bu durum, her açıdan tükenmişlik seviyesinde olan ailelerin ve özellikle annelerin kaygı düzeyini arttırmakta, kendilerini yalnız ve izole edilmiş hissetmelerine sebep olmaktadır (Akdoğan, 2016). Sosyal normlar çerçevesinde anneler, çocuklarının temel yaşamsal ve gelişimsel gereksinimlerinden birincil sorumlu olarak görülmektedirler (Tezcan, 1993). Bu bağlamda, ÖGÇ sahibi ailelerin çevrelerinden alabildikleri sosyal desteklerin özellikle anneler için gerekli ve önemli olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Aktürk, 2012; Çiftçi Tekinarslan, Sivrikaya, Keskin, Özlü ve Uçar Rasmussen, 2018; Ersoy ve Çürük, 2009; Köksal ve Kabasakal, 2012).



Özel gereksinimi olan bireylerin ailelerinin yukarıda sayılan sorunları içinde, maddi sorunlar önemli bir yer tutmaktadır. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın, ekonomik olarak ailelerin masraflarını diğer ailelere göre 4-5 kat artırdığı bilimsel çalışmalarla desteklenmiştir (Kurt ve diğ., 2008; Öztürk, 2011). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 110 aile ile yapılan diğer bir çalışmada, ailelerin %83.6’sı çocuğunun engel durumunun aile bütçesine ek yük getirdiğini ifade etmiştir (Altuğ-Özsoy ve diğ., 2006). Ayrıca özel gereksinimi olan bireylerin ekonomik olarak genellikle zaten yoksunluk yaşayan kesimlerden geldiklerine yönelik tespitler de yapılmış ve ailelerin özel gereksinime dayalı ek maddi sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir (Kurt ve diğ., 2008; Öztürk, 2011). Malatya ilinde Özbulut ve ÖzgürSayar (2009) tarafından yapılan araştırmada, özel gereksinimi olan çocuk sahibi ailelerin büyük bir kısmının işsiz, yoksul, eğitimsiz ve sosyal güvencesiz olup, yaşadıkları konutların da yetersiz olduğu bulunmuştur. ÖGB’nin ve ailelerinin yaşadıkları sorunlar, ekonomik faktörlerin ötesinde çok daha karmaşık boyutlar içermektedir. Toplumun, ÖGB ve ailelerini ötekileştirmesi ve sosyal olarak dışlaması sonucunda aileler, psikososyal açıdan da toplumla bütünleşmede sorunlar yaşamaktadırlar (Akbulut, 2012; Demirbilek, 2013; Hanon, 2007). ÖGB’nin ailelerinin, çocuklarına yönelik olarak çevreden gelen tepkilerden kaçınmak için toplum içinde yer almaktan kaçındıkları bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur (Aktürk, 2012; Özbulut ve Özgür-Sayar, 2009). Bu ailelerin kamusal alanlarda bulunmayı tercih etmemeleri, toplum tarafından dışlanmalarının bir sonucudur (Özbulut ve Özgür-Sayar, 2009). Oysa insanlar sosyal varlıklardır ve toplumun diğer bireyleri ile sosyalleşmek toplumsal bütünleşmenin en önemli aracıdır. Ancak bu bütünleşmenin ÖGÇ sahibi aileler için istenen düzeyde gerçekleşmemesi ve sosyal destek ağlarının zayıflığı önemli bir sorun teşkil etmektedir. Bu ailelerin dışlanması, toplumdaki önyargılarla, bilgisizlikle ve iletişimsizlikle beslenmektedir (Aktürk, 2012;



Ayyıldız ve diğ., 2012; Seydel ve diğ., 2016). Sosyal destek, insan yaşamı açısından büyük öneme sahiptir. Hatta sağlık alanında yapılan çalışmalar, kanser gibi ölümcül hastalıklarla baş etmede sosyal desteği olanların daha etkin olduğunu ve yaşam kalitelerini de arttırdığını ortaya çıkarmıştır (Atkins, 2016; Fong, Scarapicchia, McDonough, Wrosch ve Sabiston, 2016; Haugland, Wahl, Hofoss ve DeVon, 2016). Bu anlamda özel gereksinimi olan bireylerin ailelerinin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sorunların ortaya konulması ve sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi önemlidir. Sosyal destek ağları ailelerin yaşadıkları sorunlarla yüzleşebilmeleri için önemlidir ancak, özel gereksinimi olan çocuk sahibi aileler toplumdan dışlanmaları ve hissettikleri suçluluk duygusuyla sosyal ilişkilerini sınırlandırmaktadırlar. Aktürk'ün (2012) araştırmasında, özel gereksinimi olan çocuk sahibi olmaktan utanan ebeveynlerin problem çözme ve sosyal destek arama ölçeklerinde aldıkları puanları düşük bulunurken, kaçınma puanlarının ise yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular sonucunda, ebeveynlerin çocuklarının durumlarını kabul edememeleri, çevre tarafından suçlanmaları, yaşadıkları yoğun kaygı, anksiyete ve utanç gibi duyguların, problem çözme becerilerini azaltarak onların toplumdan kaçınmasına neden olabileceği tartışılmıştır. Buna karşın çocuğun çevre tarafından kabul görmesi durumunda ise ebeveynlerin problem çözme ve sosyal destek arama yönünde cesaretlerinin artacağı düşünülmektedir. Ayrıca, ailelerin sosyal desteği faydalı bulma oranı arttıkça iyi olma

durumunun da arttığı ortaya çıkmıştır (Köksal ve Kabasakal, 2012). Otizimli çocuğa sahip ailelerde, destek ağının genişliği ve desteğe ilişkin memnuniyetin, ebeveynlerin ruh sağlığı ile de olumlu ilişkileri olduğu saptanmıştır (Yurdakul ve Girli, 1999). Ailelerin çocuklarının engel durumları ile ilgili yaşantıları çocuklarının doğması ile başlar ve farklı süreçlerden geçerler. Bu süreçler, özel gereksinimi olan bireylerin tanınması, ailenin bilgilenmesi, destek ve bakım hizmetlerinden yararlanılması, çevreye çocuğun özel gereksini-

mi hakkında bilgi verilmesi, kabulünün sağlanması ve ailenin toplum içindeki statüsünün yeniden belirlenmesi gibi aşamaları içerir. Bu süreçlerle ilgili ailelerin yaşadıkları sorunların sosyal ve kültürel açıdan incelenmesi, onların sosyal entegrasyonunun sağlanması için büyük önem taşımaktadır. Bu konuda birçok nicel araştırma (Akdoğan, 2016; Aktürk, 2012; Altuğ-Özsoy ve diğ., 2006; Çiftçi Tekinarslan ve diğ., 2018; Ersoy ve Çürük, 2009; Karadağ, 2009; Köksal ve Kabasakal, 2012; Kurt ve diğ., 2008; Özbulut ve Özgür-Sayar, 2009; Öztürk, 2011) yapılmış durumdadır.

Genel olarak bakıldığında özel gereksinimi olan çocuk sahibi ailelerin hissettikleri tükenmişlik, sosyal dışlanma ve izole olma durumuyla baş edebilmeleri için çok yönlü sosyal programlarla desteklenmeleri ve güçlendirilmeleri gerektiği görülmektedir. Bu yüzden, bir sonraki yazımızda ailelerin yaşadıkları sosyal sorunlarla baş etme yollarından bahsedeceğiz.





**T.C.  
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI  
KORUMAK  
AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ**

**ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK  
İÇİN ÖNERİLER**

**S**algın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

**1. Bilgi edinin.** Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

**2. Dinleyin.** Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet et-

mek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlattmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Okul çağındaki çocuklarınıza “arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?”, “arkadaşların koronavirüs hakkında neler söylüyor?” ya da “bu konuda sen neler düşünüyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz. Küçük yaşta çocuklara ise “şu sıralar insanlar neden maske takıyorlar biliyor musun?” şeklinde somut ve ürkütücü olmayan sorular sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın neler duyduklarını ya da bildiklerini öğrenebilir ve edindikleri yanlış bilgileri düzeltme imkanı bulabilirsiniz.



**3. İzin verin.** Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum



diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz ve hem de yeni bilgileri çocuğunuzu ürkütmeden nasıl anlatabileceğinizi düşünmek için zaman kazanırsınız. Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormazlar ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece

merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

4. Normalleştirin. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Uygun bir zamanda, koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Koronavirüs ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakin bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.



**5. Güven verin.** Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaşta çocuklara doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaştaakilere, bilim insanlarının aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin. Yine, koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenir ve yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanırlar.



**6. Rahatlatın.** Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verdiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

7. Koruyun. Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

rin. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.



**8. Birlikte vakit geçirin.** Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

**9. Sorumluluk verin.** Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi

sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.



**10. Model olun.** Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

**11. Uzmana başvurun.** Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.

Broşürün tamamına Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün sayfasından ulaşabilirsiniz.

