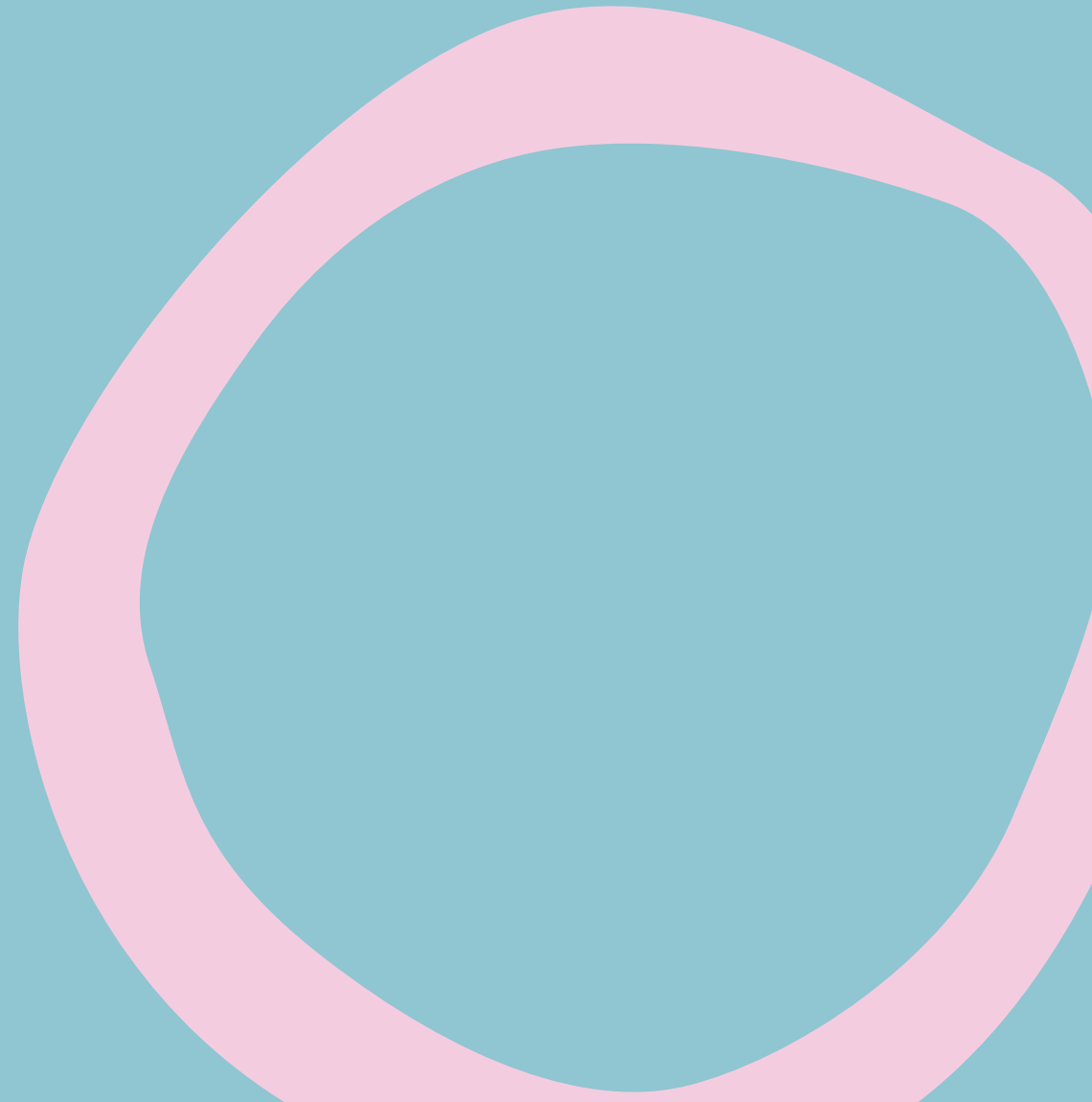
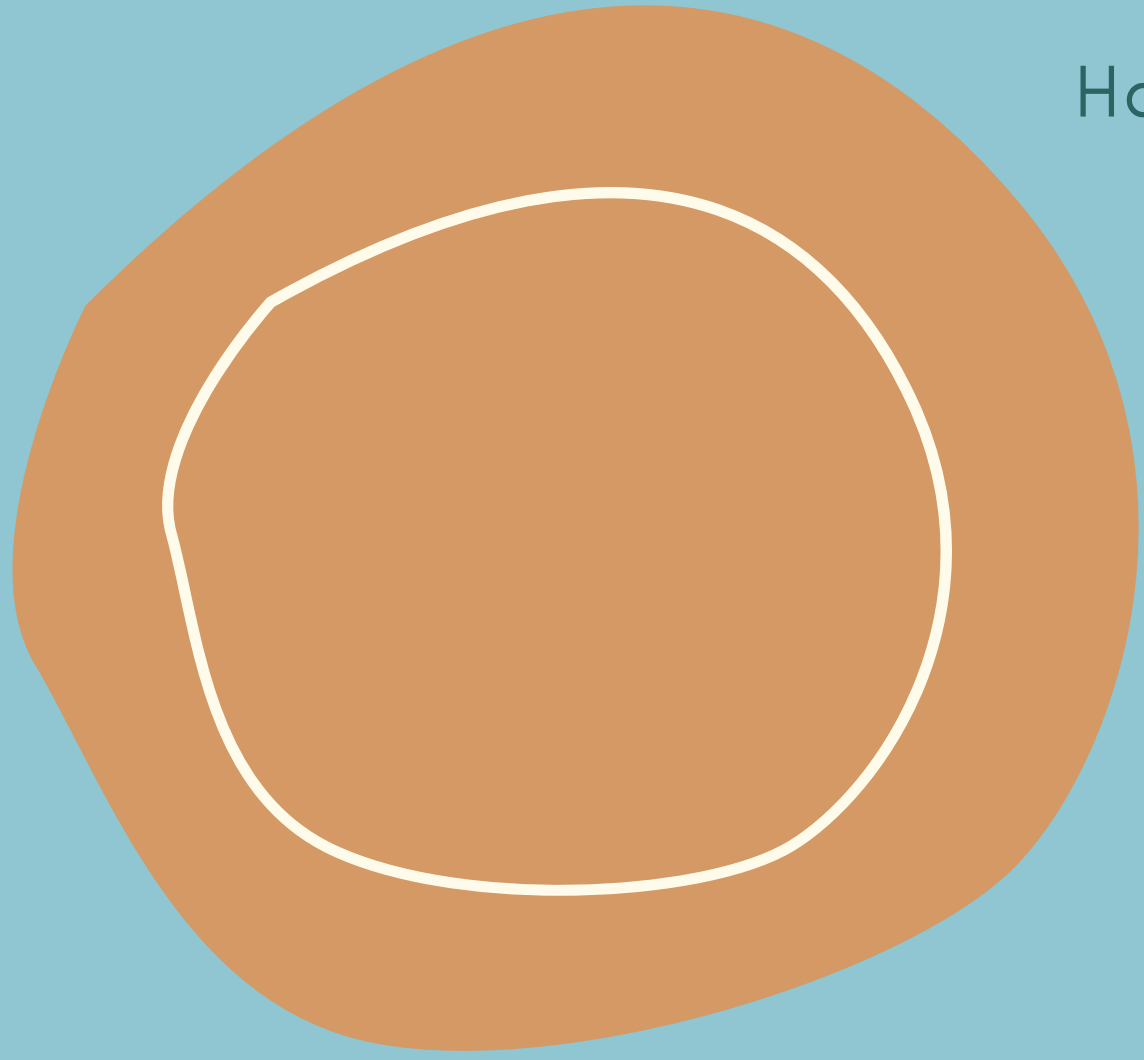




KARANTİNADA ÇOCUKLARLA EVDE OLAN YETİŞKİNLER İÇİN MİNİ KILAVUZ

Hazırlayan Ceren Suntekin
Mart 2020





Bu süreci hepimiz ilk defa deneyimliyoruz. Hem korku, hem kaygı taşıyıp hem kendimiz, hem sevdiklerimiz için en iyisini yapmaya çalışıyoruz.

Tüm bunlar olurken hayatımızı idame ettirmemiz, bakımlarından sorumlu olduğumuz çocuklar ve aile büyükleri ile ilgilenmemiz, kendimizi korumamız ve ortalama 80 m2 bir alanı evden çıkmadan paylaşmamız gerekiyor.

Üstelik bu belirsiz süreci evleri olmayanları, evlerinde güvende olmayanları, hastaları, yalnız kalanları, uzaktaki yakınlarımızı ve bizi nasıl etkileyeceğini düşünerek kimi zaman halimize şükrederek, kimi zaman kendimizi tehdit altında hissederek geçiriyoruz.





Bu duygu durumlarının hepsinin doğal olduğunu unutmadan kendimiz ve çevremiz için güvenli alanlar yaratmamız önemli. Bu da ancak fiziksel olarak birbirimizden uzak kalarak ama aynı zamanda sosyal olarak bağlarımızı kuvvetlendirerek ve dayanışma ile mümkün.

Bu süreçte her çocuğun güvende olması için farkettiğiniz bir şiddet durumunu yetkililerere bildirmeyi ihmal etmeyin.

Bu içerik, çocuklarla ev paylaşan yetişkinlere yönelik çocukları desteklemeleri için hazırlanmıştır. Yanısıra yetişkinlerin kendi iyi olma hallerine de katkı sağlayacağı düşünülmüştür.



Çocukların bu süreci en az zararla atlattması biz yetişkinlerin elinde. Koronavirüs salgınını çocuklarla konuşmak için işte size bazı öneriler:

Çocukları dinleyin.

Kaygılarını hafife almayın, onlarla dalga geçmeyin.

Size salgınla ilgili soru sorduklarında öncelikle sizin doğru bilgiye sahip olduğunuzdan emin olun. Bilmediğiniz bir konu ise “bilmiyorum, araştırıp sana anlatacağım” demekten çekinmeyin.

Salgını açıklarken koronavirüsün gözle görülemeyecek kadar küçük bir mikroba benzediğini ve kişiden kişiye hızlı bulaştığı ve iyileşmesi güç olduğu için dünyanın önlem aldığını söyleyin. Çocuklara bu salgından kendilerini koruyabileceğini, bunun için ellerini su ve sabunla yıkayıp, kişisel hijyenlerine dikkat etmesi gerektiğini; güzel beslenip iyi uyuyarak hastalıklarla savaşabileceklerini anlatın. Elbette bunun sizin için de geçerli olduğunu unutmayın.

Bilgiyi, televizyon ve sosyal medya araçlarından değil sizden almasını önceleyin. Yaşına uygun olmayan haberleri izlemesinden kaçınin, gerekirse bu araçlara kısıtlamalar getirin.

Her çocuğun farklı olduğunu, her duruma farklı tepkiler gösterebileceğini unutmayın. Her çocuk kaygı ya da korku duymak zorunda değil. Bazı çocuklar sadece sokakta oynayamadığı, arkadaşları ile zaman geçiremediği için zorlanıyor olabilirler. Hangimiz bunun için zorlanmıyoruz ki!

Çocuklara kendi korkularınızı, kaygılarınızı aktarmayın. Sakin olmanın ve anlatırken dili basitleştirmenin onun anlayabilmesi için önemli olduğunu unutmayın.

Çocuklara ihtiyaç duydukları kadar aktarım yapın, çok uzun ve ayrıntılı bilgi vermekten kaçınin.



Çocukların bu süreci en az zararla atlatması biz yetişkinlerin elinde. Koronavirüs salgınını çocuklarla konuşmak için işte size bazı öneriler:

Geçştirmeden, bu sürecin tüm dünyayı etkilediğini, yeni bir süreç için hepimizin zorlandığını ama yeni alternatifler bulabileceğimizi aktarın.

Çocukların sizinle üretebileceği aktiviteler bulabileceğiniz gibi arada sıkılmasında bir sakınca olmadığını unutmayın. Her ne kadar yok etmeye çalışsak da canımızın sıkıldığı zamanlar kendimizi en çok tanıma fırsatı bulduğumuz zamanlardır.

Siz nasıl sürece adapte olmakta zorlanıyorsanız, onların da zorlanmasında bir sakınca olmadığını bilin.

Bu süreçten istifade cinsiyet eşitliğini de gözeterek çocukların motor becerilerini geliştirecek, kesip yapıştırma, yemek yapma, dikiş dikme, örgü örme, temizlik ve basit tamir işleri gibi etkinlikleri birlikte yapın.

Çocuklar arkadaşlarını, yakınlarını özlediğinde eğer görüntülü görüşme imkanı yaratamıyorsanız, onlara mektup yazmalarını, resim yapmalarını önerebilir; balkonları yeni mesajlaşma yöntemleri için kullanabilirsiniz.

Bu süreçte daha az arabaya ve uçağa binildiği için havanın temizlendiğini, dışarı çıkılıp yeşil alanlara gidilmediği ve çöp atılmadığı için çevreye zararın azaldığını söyleyin. Biz insanların dünyaya verdiğimiz zararla ilgili tartışmaya çalışın. Biz evdeyken dünyanın da bu süreçte dinlendiğini ve yenilendiğini söyleyin. Tekrar dışarı çıktığımızda dünya için yapabileceklerimizi planlayın.

Hem kendinizin hem çocuğun psikolojik sağlamlılığı için hareket etmeyi, evde yapabileceğiniz egzersizleri gündelik programınıza eklemeyi unutmayın.

Bu süreçte sanatın her dalı çocukların gelişimi ve iyi olma hali için destekleyici olacaktır.



Örnek Etkinlikler

Etkinlik 1: “Ev Bandosu”

2 yaş üstü her yaş çocuk için uygundur.



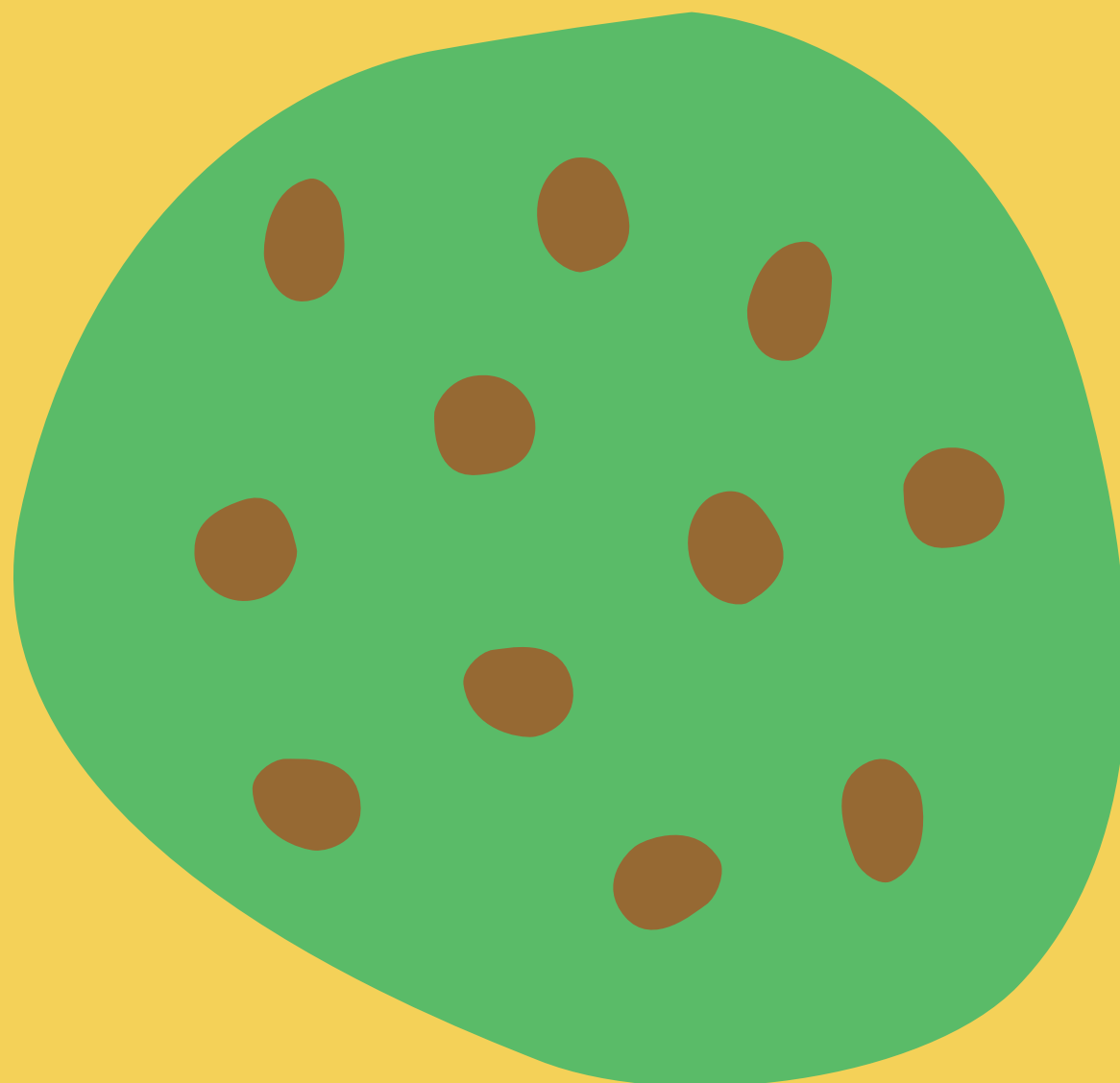
Mutfak gereçleri ile aile bandosu için gerekli malzemeler:

Tencereler, plastik salata kapları, bardak ve fincanlar, tahta kaşık, tahta havan, makarna, pirinç, kuru fasulye ya da nohut, plastik boş pet şişe.

Önce pet şişelerin birinin yarısına nohut ya da kuru fasulye (yeşil mercimek de olur) koyarak ağzını sıkıca kapatın. Bir diğer pet şişeye ise yarıdan daha az ölçüde pişmemiş makarna (fiyonk, kelebek, düdük, kuskus vb) ya da pirinç koyun (çubuk makarna varsa sadece onu da elinizle bölüp yine koyabilirsiniz). Sonra sıkıca kapatın. Artık bu pet şişeler sizin Latin Amerika kökenli bir vurmali çalgı aleti olan marakasınız olacak.

Yere çember olup minderlerin üstüne oturun. Her kişi önüne bir çalgı aleti alsın. Mesela tencere ve tahta kaşık bir kişide, bardak (mümkünse plastik) ve çay kaşığı bir kişide, marakaslar bir kişide ve plastik kaplar bir kişide olacak şekilde paylaşabilirsiniz. Tahta kaşıkla veya elle vurarak ya da marakasları sallayıp çalkalayarak ses çıkarabilirsiniz.

Çocukların sevdiği ya da okulda söyledikleri bir şarkı söylenirken artık müzik aleti ya da darbuka haline gelmiş mutfak malzemeleri ile tempo tutmaya başlayın. Tempo tutarken birbirinizi dinlemeyi, her müzik aletinin birbirinden farklı tınısı olup olmadığına bakmayı ihmal etmeyin. Bundan sonra sizin müzik zevkinize göre düzenlemeler yapabilirsiniz. Mesela önce marakaslarla ritme başlamak ardından sözle şarkıya girmek ve diğer aletlerle şarkıya eşlik etmek... İyi eğlenceler.



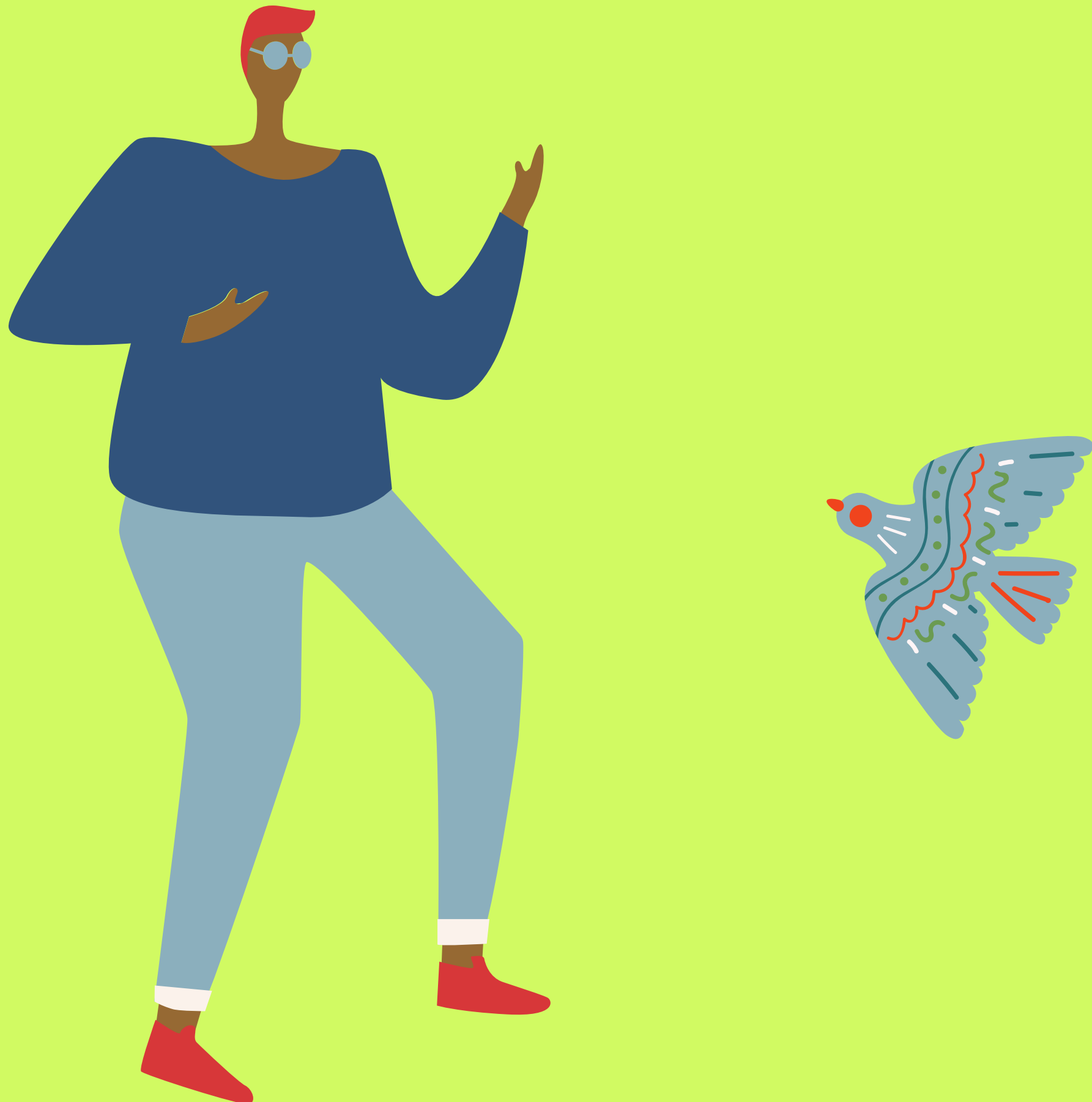
Etkinlik 2 : “Ev Sergisi”

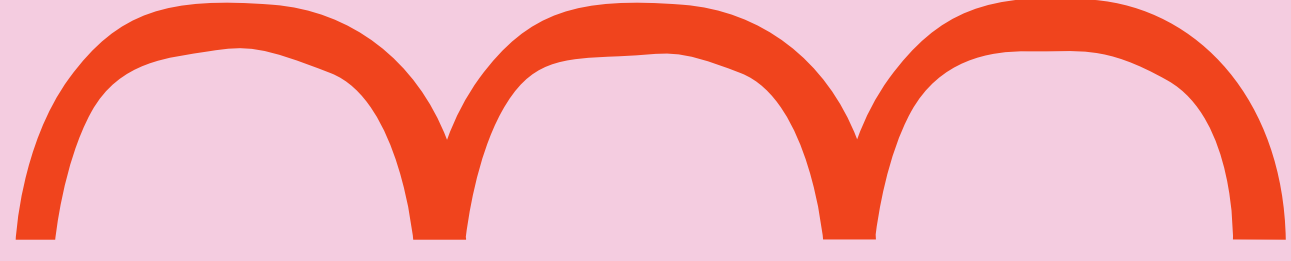
Portre çizimi ile ev sergisi. 3 yaş üzeri her yaş çocuk için uygundur.

Evde kaç kişiyseniz o kadar kağıtla kaleme ve boyalara ihtiyaç var. Herkes ikişerli grup olsun. Karşılıklı oturarak karşınızdakinin yüzünü inceleyin. Saçlarının şekli, gözlerinin nasıl baktığı, kaşlarının kalınlığı, burnunun kıvrımları, ağzı ve çenesinin şekli, kulaklarının neye benzediği, yüzünde belirgin başka bir iz, şekil, farklılık olup olmadığına bakın. Yüzünün, gözlerinin, saçlarının rengine dikkat edin. Onu tanımayan birine onu anlatsanız yüzü ile ilgili ilk ne söylediniz, onu nasıl tarif ederdiniz?

Sonra karşınızdakinin resmini kağıdınıza çizmeye başlayın. Çizime devam ederken karşınızdakine en sevdiği oyunu sorup anlatmasını isteyin. Çizim bittikten sonra boyalarla renklendirin. Mümkün olduğunca yüzdeki ayrıntıları resme aktardığınızdan emin olun.

Resim tamamlandıktan sonra kimin portresini çizdiğinizi ve en sevdiği oyunu resmin üstüne, çizer olan kendinizin ismini ise alta yazmayı unutmayın. Evde uygun bir yere resimleri asarak serginizi açabilir, her gün sergiye yeni bir resim ekleyebilirsiniz. Mesela en sevdiğiniz oyuncağın, odanızın resmi, evde hayvanınız varsa onun, pencereden sokağın resmi gibi...





Etkinlik 3: “Ev Gazetesi”

İlköğretim çağı için uygundur.

Gazete günlük ya da haftalık çıkabilir, sosyal medya aracılığı ile yaygınlaştırılabilir.

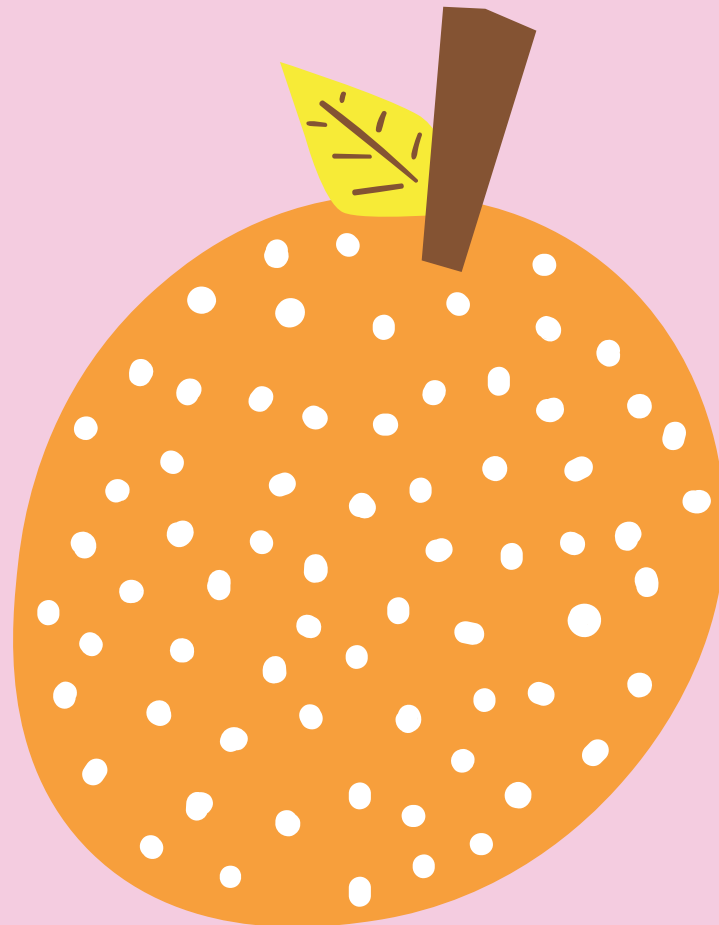
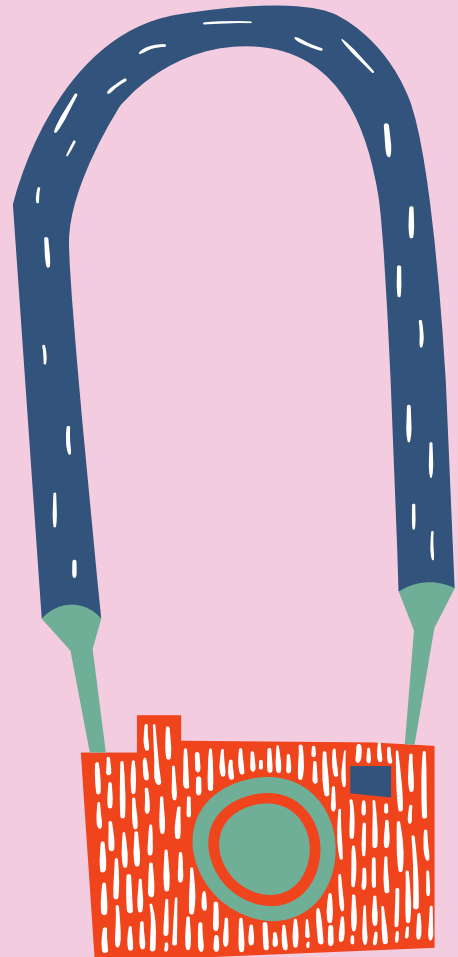
Çocuğa bir gazete ya da dergide hangi bölümlerin olduğunu sorun. O örnekler verirken siz de yardımcı olabilirsiniz: Haberler, röportajlar, köşe yazıları, yazı dizisi, spor sayfası, hava durumu, televizyon sayfası, sağlık sayfası, burçlar vb.. Çocuğun muhabir olarak evdeki hayatı gözlemleyeceği ve habere dönüştüreceği bu etkinlikte çocuğun bir gün boyunca evde dikkatini çeken konuşmaları not almasını, pencereden gördüğü hava olaylarını, komşu ya da diğer binalar ile ilgili bir değişim olup olmadığını, pencereden ya da balkondan gördüğü hayvanları gözlemlemesi istenir. Kaç kedi, köpek ya da kuş gördü, ne yapıyorlardı? Komşulardan dışarı çıkanlar var mı, ne yapıyorlar? Çevrede ilgisini çeken başka bir olay oldu mu? Bugün evde ne yemek yapıldı, bu yemeyi yiyenlerin düşünceleri neler? Evdeki büyükler neler yapıyorlar, günlerini nasıl geçiriyorlar? En çok neye gülüyorlar, en çok neye kızıyorlar? Evde bir hayvan üye var mı, o gününü nasıl geçiriyor? Televizyon ne kadar açık kalıyor, en çok hangi program izleniyor? Televizyondan başka dışardan haber almak için neler kullanılıyor? Tüm bunları not ederek günlük ya da haftalık bir gazete içeriği hazırlayabilir.

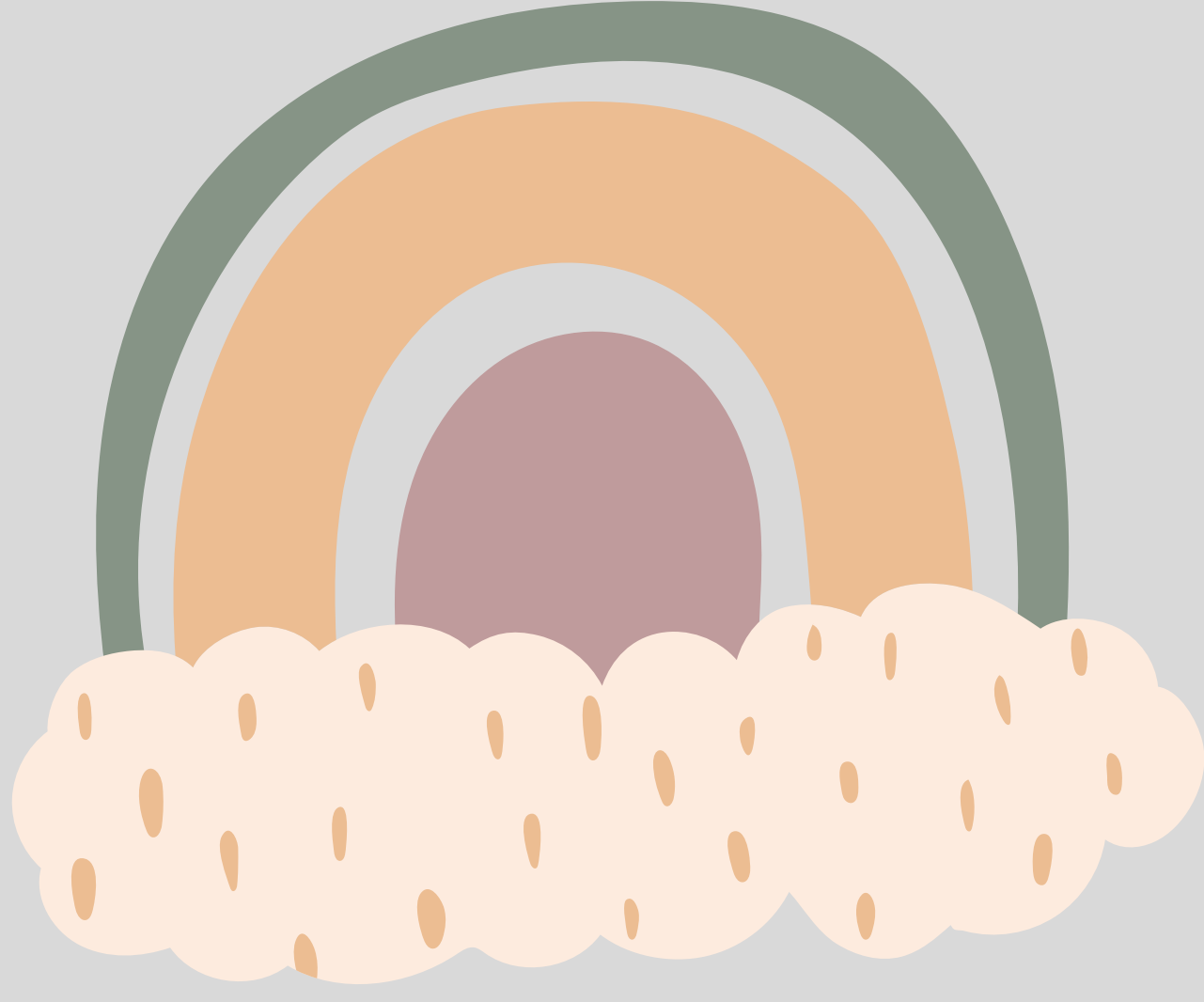
Evde seçtiğin bir kişi için örnek röportaj soruları:

Adı, soyadı, kaç yaşında olduğu, ne iş yaptığı sorulur. O çocukken hiç bugünkü gibi dünyayı ya da dünyanın bir kısmını etkileyen bir şey olmuş mu? O küçükken hiç unutmadığı bir anısı olmuş mu? O küçükken canı çok sıkıldığında neler yaparmış? Evin dışında en çok yapmayı özlediği şey nedir? Okuyuculara iletmek istediği mesajı nedir?

Çocuk muhabirler için önemli bilgi:

Muhabirler haber yaptıkları kişilerin mahremiyetine dikkat etmelidir. Mahremiyet gizlilik demektir. Eğer o kişi kendisi ile ilgili özel bir bilgiyi başkaları ile paylaşmak istemiyorsa haberciler buna saygı duymalı ve ancak onay verilen konuları çevreleri ile paylaşmalıdırlar.





Bu süreç elbet geçecek. Sonunda bize ne kalacağı şu anı nasıl geçirdiğimizle ilgili. Bu süreçte kendi gündelik alışkanlıklarımızı gözden geçirmek, kriz dönemlerinde hangilerinin işe yaradığını, hangilerinin aslında ekonomik düzenin bize dayatması olduğunu irdelemek işimize yarayabilir. Evde karantinada ve sağlık tehditi ile kaldığımız şu günlerden güçlenerek çıkmak için sosyal ağlarımızı güçlendirmek, birbirimize bir nasılsın demeyi ihmal etmemek, sıkıntımızla başa çıkmak ve çocukların da başa çıkmasını sağlamak önem kazanıyor. Belki de sorumluluğumuzu okullar ile paylaşmadığımız bu süreçte bugüne kadar fark etmediğimiz ebeveynlik becerilerimizle de tanışırız.

Umut ve cesaret sizinle olsun.

