

ÇOCUKLARLA BİRLİKTE EVDEYİZ



KADIN EMEĞİNİ
DEĞERLENDİRME
VAKFI

Mart 2020
İstanbul, Türkiye

Koronavirüs (COVID-19) hepimizin hayatını doğrudan etkiledi. Çocuklar da bundan bağımsız değil. Eve kapandılar, arkadaşlarıyla görüşemiyorlar, eğitimlerine ara verdiler, temizlik konusunda her zamankinden daha da fazla talimat duymaya başladılar, etraflarında sürekli bir hastalıktan bahsediliyor, haberlerde dünyanın pek çok yerinde ölümler olduğunu duyuyorlar.

Bu süreçte çocuklarımızı nasıl destekleyebiliriz? Kaygılarını nasıl giderebiliriz? Kendilerini korumayı öğrenmelerini, günlerini verimli bir şekilde geçirmelerini nasıl sağlayabiliriz? Gelişimlerini desteklemeye nasıl devam edebiliriz?


Sizlerle bu konularda neler yapılabileceği ile ilgili önerilerimizi paylaşmak için bu metni hazırladık. Dileriz, çocuklarımızla birlikte bu süreci sağlıklı bir şekilde atlattırız.

Dayanışmayla daha sağlıklı ve mutlu günlerde birlikte olmak dileğiyle.


Kadın Emegini Değerlendirme Vakfı (KEDV)

KEDV ile ilgili detaylı bilgi almak ve yürüttüğümüz faaliyetleri öğrenmek için bizi sosyal medya hesaplarımızdan takip edebilirsiniz.

kadinemeginidegerlendirmevakfi 

kedv.org.tr 

KedvTurkiye 

company/kedv 

KEDVTurkiye 





Koronavirüs (COVID-19) nedir, çocuklara nasıl anlatabiliriz?

- Öncelikle, çocuklar Koronavirüs (COVID-19) hakkında soru sormuyorsa bu konuda onların soru sormasını bekleyin.
- Zaman geçtikçe hala sormuyorsa (belki korktuğu için olabilir) ve bilgilenmesi gerektiğine inanıyorsanız, "Son zamanlarda etrafta çokça Koronavirüs konuşuluyor, sen bu konu hakkında ne düşünüyorsun?" diye sorulabilir.
- Çocuklarla, Koronavirüs salgını hakkında konuşmak için önce doğru ve güvenilir kaynaklara ulaştığınızdan emin olun.
- Koronavirüs salgınıyla ilgili duyduklarını anlamasını kolaylaştırmak için salgını basit birkaç adımda anlatın. Çocukların ihtiyacını karşılayacak kadar bilgi vermeniz yeterli olacaktır.
 - Karnımız ağrıdığına ya da burnumuz aktığında vücudumuzda bazı virüsler olur.
 - Koronavirüs de diğer virüslere benzer bir şekilde ateş, öksürük, solunum sıkıntısına sebep oluyor. Tek farkı yeni keşfedilmiş olması.
 - Yeni keşfedildiği için, virüsü tanımak için biraz zamana ihtiyaç var. Bu süreçte, virüsten korunmak için yapmamız gereken en önemli şey ellerimizi su ve sabun ile en az 20 saniye yıkamak ve ellerimizi yüzümüze götürmemek. Bu virüs, en çok yaşlılara, kronik hastalığı olanlara ve bağışıklık sistemi zayıf olanlara zarar veriyor.
- Öğrenmek istedikleri veya virüsle ilgili soruları varsa kendilerini ifade etmeleri için çocuklara fırsatlar sunun. Virüs hakkında sorular sorup konuşmasını beklemek yerine, resim çizmek, hamurla çalışmak gibi sözel olmayan el işleri sunun. Bu araçlar çocukların iletişim kurmasını ve konuşmasını kolaylaştırır.
- Koronavirüs salgını hakkında sürekli olumsuz haberler izlemeyin, izletmeyin; onun yerine dans edin, birlikte ailece oyunlar oynayın, kitap okuyun.
- Koronavirüs salgını hakkındaki gelişmelerle ilgili bilgilendirici, olumlu haberleri çocuklarınızla birlikte izleyin.



Tüm bunlara ek olarak:

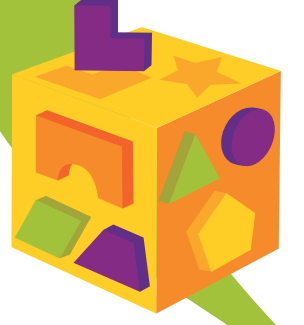
- Koronavirüs salgınını hikayeleştirerek, basit, anlaşılır bir dilde veya çizerek de çocuklara anlatabilirsiniz.
- Ellerinizi un veya nişastaya sürdükten sonra, koli bandının yapışkanlı yüzeyine parmağınızı bastırarak, parmağınızın bıraktığı iz ile virüsün nasıl yayıldığını basitçe çocuklara anlatabilirsiniz.
- Mürekkepli bir suya bir miktar sıvı yağ damlattığımız zaman, mürekkebin dağılmasını, ellerin sabunla yıkadıktan sonra nasıl temizlendiğiyle ilişkilendirerek dikkat çekebilirsiniz.

Duygular, Tutumlar ve Davranışlar

- "Birlikteyiz" duygusunu ve bu süreçte "yalnız olmadığını" çocuğunuza sık sık ifade edin.
- Çocuğunuzu gözlemleyin; tutum ve davranışlarının öncesi ve sonrası durumu hakkında küçük notlar alın.
- Çocuğunuz her zamanki durumundan farklı davranıyorsa, nasıl hissettiğini ve neler düşündüğünü sorun. Her zaman yanında olduğunuzu ona hissettirin ve güven verin.
- Duygularını anlatmasını ve rahatlmasını sağlayın. Duygu durumlarını not edin ve gün içinde tutum ve davranışlarınızı duygu durumlarına göre düzenleyin.
- Farklı duygulara hitap eden oyunlar oynayın ve sohbetler yapın.
- Belirsiz ve kaotik ortamlardan uzaklaşın.
- Evde çocuğunuzdan gelen mesajlara kulak verin. Sık sık sarılma ve öpme isteği güvende hissetmek istediğini anlatmak için olabilir. Sağlık açısından kendinizden eminseniz, çocuğunuza sıkıca sarılın. Eğer sağlık konusunda tedirginerseniz ve sarılamıyorsanız bu durumun gerekçesinden bahsedin. Virüsten etkilenmemek için mesafe koymak gerektiğini açıklayın.
- Ertesi gün için merak uyandırın. Neler yapabileceği ile ilgili uygun ipuçları verin. Örneğin, kağıt hamuru yapacaksanız bir gün önceden gazeteleri suya koyun ve yarın bu karışımla neler yapılabileceğini sorun.
- Aile içinde adil ve eşit bir tutumla, kardeşler arasında anlaşmazlık oluşmasına engel olun.



Deneyim Paylaşımı



- Çocuklarla gününüzü birlikte planlayın.
- Çocuklarla birlikte gün içinde yapacağınız etkinlikleri önceden planlayın ve beraber hazırlık yapın.
- Ev düzeninizi gözeterek rutin oluşturun. Örneğin kahvaltı saati, oyun zamanı her gün belli olsun.
- Çocuğunuzla yapılacak etkinlikleri planlarken her güne yeni bir fikir, ilginç bir etkinlik belirleyerek ertesi günü planlayın.
- Evde çocuklarınıza fazla müdahale etmeden, gününü planlamasına yardımcı ve kolaylaştırıcı olun.
- Ailenizle evde karşılaşılabilecekleri olası durumlara karşı (evde uygulayacakları etkinlikler çocukların ilgisini çekmeyebilir), B planı olarak farklı bir etkinlik fikri planlayın. Esnek ve değişken alternatif bir program yapın.
- Aynı anda tüm ailenin birlikte yapabileceği etkinlikler planlayın (kitap okuma, kelime bulmaca, öykü tamamlama, kutu oyunları, yemek/temizlik yapma vb.)
- Çocukların evde “yaparak ve eğlenerek” öğrenmelerini destekleyin.
- Çocukların birlikte ortak yürütecekleri etkinlikleri uygulayın (akıl oyunları, sanat etkinlikleri, şarkılar, parmak oyunları, tekerlemeler, drama, kukla, hikayeler, masallar vb.)
- Evdeki malzemelerle (marakas, tuz, kum, kaşık, pipet, plastik bardaklar, ritim uygulamaları vb.) matematik, sanat, müzik ve alternatif konularda öğrenme sürecinin mümkün olduğunu hatırlayın.
- Çocuklarla nitelikli sohbet başlatarak, çocukların eşit katılımını sağlayın.
- Şarkıları, edindiğiniz bilgi, beceri ve deneyimleri, yaptığınız etkinlikleri sosyal medyada ya da konuşma gruplarında diğer ailelerle paylaşın.
- Uzun süre yapmaya vakit bulamadığınız, ertelediğiniz işler ve etkinlikler varsa çocuklarla birlikte bunları sıralayın.



Ev Düzeni

- Farklı yaş grubunda bulunan çocukların ilgi ve bilgi düzeyini dikkate alarak planlamalar yapın. Evi, çalışma ve oyun ortamlarını düzenlerken bireysel farklılıkları göz önünde bulundurun.
- Evde çocuklar için çalışma alanını sınırlarla (örneğin, desensiz düz renkte bir çarşaf kullanarak) belirleyin. Ailenizin temizlik alışkanlıklarını hep birlikte gözden geçirin.
- Evde günlük, rutin olarak yaptığınız temizlik vb. işleri birlikte yapın.
- Çocuklarda endişe ve kaygıyı tetikleyebileceği için temizlik, hijyen gibi konularda abartılı davranmayın. Banyoya bir günlük öz bakım panosu hazırlayın. Örneğin, her el yıkandığında herkes kendi figür, sembol veya işaretini bu panoya koyabilir.

ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Aşağıda çocuklarla evde yapabileceğiniz, KEDV'in desteklediği Mahalle Yuvalarında da uygulanan bazı oyun ve etkinlik önerilerini bulabilirsiniz. Bu etkinlikleri yaparken güvenlik koşullarını sağlamaya, özellikle kesici, delici, yanıcı ve yutabilecekleri (makas, örgü şişi, çivi, vida, çekiç, toplu iğne, raptiye, tutkal, cam, düğme vb.) malzemelerle çocukları tek başına bırakmamaya, mutlaka bir yetişkinin yanlarında olmasına dikkat edin. Etkinlik sonrasında çocuklarla etkinlik hakkında sohbet edebilir, ne düşündüğünü, başka neler yapabileceğinizi konuşabilirsiniz.

Çocuklar için Tamir Hobi Kutusu

Çocuklarla beraber evdeki yıpranmış, zarar görmüş veya kırılmış oyuncakları tamir edebilirsiniz. Bu süreçte aşağıdaki malzeme listesinden faydalanabilir ya da evinizde bulunan alternatif malzemeleri kullanabilirsiniz.

Çivi, çekiç, tahta ve sunta parçaları, tutkal, paket lastikleri, renkli ip, rafya, çeşitli küçük makaslar, çeşitli kumaşlar, deri parçaları, karton kutular, çeşitli renk ve dokularda kağıt, karton sunta levhalar, büyük boy mukavva, kapaklar, düğmeler, eski kıyafetler, önlük, çeşitli boyutta fırçalar, sünger, pamuk, yünler, dolgu malzemesi, tahta parçaları, vidalar, fırçalar, boya maddeleri, yumurta ambalaj kartonları, dergi ve resimler, kola kutuları, pet şişe ve kapakları bozuk kırık bebek kafa ve kolları, tekerlekler, mandallar, kepçe, tahta kaşıklar, makas, zimba, toplu iğne, raptiye, atık kumaşlar.





Oyun Etkinlik Örtüsü/Halısı

En fazla 3 m², yıkanabilir, yumuşak düz renk bir halı veya etrafı şeritlerle belirlenmiş battaniye ile çocuklar için oyun alanı belirleyebilirsiniz. Battaniye yoksa alternatif olarak branda, pamuklu pazen kumaş da uygun olur.

Geçmişe Yolculuk-1

Evdeki albümleri karıştırın, en çok beğendiğiniz fotoğrafları seçin, hikayelerini konuşun. Nerede çekildiniz? Ne zaman? Kaç yılında? Kimlerle? Fotoğraf karesindeki o anı hatırlıyor musunuz? gibi sorularla sohbet edin.

Geçmişe Yolculuk-2

Yeni bir albüm yapın. Seçtiğiniz resimleri bir deftere yapıştırarak, renkli kalemler, renkli not kağıtlarıyla hikayelerini yazın.

Bilmece Kutusu

Çocuğunuz görmeden bir karton kutu içine ev gereçlerini (tarak, ayna, kaşık, bardak, oyuncak araba, mandal, şişe, kavanoz, düğme vb.) koyun. Karton kutunun üzerini kapatarak bilmece kutusu hazırlayın. Küp kutunun bir yüzeyini elinizin gireceği şekilde kesin. Kutunun içinde elinize aldığınız bir nesnenin adını söylemeden tanımlayın. Ev halkının bu nesneyi bulması gerekecek. Küçük ipuçları vererek çocukları destekleyebilirsiniz.

Teneke Kutusundan Müzik Kutusu

Evde bulunan sadece iki malzemeye müzik enstrümanı yapma oyunu başlatın. Sırayla üç, dört malzemeye çıkararak enstrümanları çeşitlendirebilirsiniz.

Örnek malzemeler: Lastik, bulaşık eldiveni, balon, salça kutuları, farklı oranlarda içi su dolu bardaklar, örgü şışı.

Kes, Yapıştır, Birleştir

Kolaj yapın. Dergi ve gazetelerden kesilen hayvan/insan resimlerini, eğlenceli ve ilginç figürleri birkaç parçaya ayırın. Parçaları karıştırdıktan sonra rastgele farklı tipler oluşturabilirsiniz. Renkli kalemlerle uzun kollar/bacaklar çizebilir; yün ipe kabank saçlar yapabilirsiniz. Yaratılan karakterlere çocuklarla beraber isim verebilirsiniz.

Tuz Tepsisi

Ahşap, siyah veya koyu renkli bir tepsiye yarım paket tuz veya kum koyarak parmağınızla istediğinizi çizebilirsiniz. Sallayıp, çizerek yeniden şekiller üretebilirsiniz.

Çeşitlilik Tepsisi

Barbunya, kalın/ince bulgur, pirinç, çeşitli şehriyeler, kırmızı/yeşil mercimek, erişte vb. evde olan kuru bakliyalardan birer avuç bir tepsiye koyun. Tepsideki kuru bakliyatların benzer veya farklı renkleri, şekilleri hakkında konuşun. Ayrıştırma yöntemlerini tartışın. Şeker tutacağı, maşa veya kürdan kullanarak ayrıştırma yapmaya çalışın.



Düğmelerle Matematik

Evde bulunan tüm düğmeleri bir kavanozda toplayın. Desensiz ve mümkünse düz renk olan bir kumaş üzerine topladığınız düğmeleri dökün. Çeşitli yönergelerle düğme ayrıştırma oyunu oynayın. Örneğin, 20 saniyede 2 delikli düğmeleri ayırma, 30 saniyede mavi renkteki düğmeleri ayırma gibi. Yönergeleri mat olanlar, ahşap olanlar, büyükten küçüğe, açık renkten koyu renge gibi çeşitlendirebilirsiniz.

Kablolar/Tellerle Küçük Heykeltikler

Birçoğumuzun evinde kullanılmayan anten veya elektrik kabloları vardır. Kullanılmayan bu kablolardaki plastik yüzeyi çıkardıktan sonra, renkli teller rahat şekil aldığı için birçok etkinlik yapabilirsiniz. Düğme, kablo ve straforu bir araya getirerek, kendi yaratıcılığınızı çocuğunuzla birlikte keşfedebilir, tellerden insan, çiçek, hayvan vb. şekiller yapabilirsiniz. Bu şekillerin etrafına dolgu malzemesi koyduktan sonra kağıt bantlarla birleştirip, sulu boyalarla küçük heykeller, biblolar üretebilirsiniz.

Duygu Küpü

Koronavirüs salgını sebebiyle evde olduğumuz süre boyunca hem günlük rutin oluşturmak hem de çocukların duygu dengesini koruyabilmek önemli. Bunun için "Duygu Küpü"nü öneriyoruz. Bu etkinlikle ailedeki sosyal iletişim güçleniyor; çocukların da duygularını tanıyarak kendi duygularını ifade edebilmesi destekleniyor.

1- Etkinliğe başlamadan önce duygularla ilgili sohbet edin.

2- Bir karton kutunun her yüzeyine farklı bir duygu durumunu çizin/yapıştırın. Örneğin, mutluluğu temsil eden gülen yüzü birlikte çizip, boyayabilirsiniz.

3- Zar şekline gelen küpü sırayla atarak, gelen duygu durumu hakkında ne hissettiğini sorun. Örneğin, gülen yüz resmi geldiğinde "Gülmek hangi duyguyu çağırıyor?" "Hangi durumlarda gülersin?", "Şimdiye kadar seni en çok güldüren şey neydi?" gibi açık uçlu sorular sayesinde sohbeti derinleştirin. Burada amaç, çocukların somut ifadelerle (gülmek, ağlamak vb.) soyut ifadeleri (mutlu olmak, üzgün olmak vb.) eşleştirmesine destek olmaktır. Duygularla beraber, yüzümüzde ve vücudumuzda duyguların sebep olduğu şeyleri de (gülmek, gözyaşı, çatık kaş vb.) konuşun.

4- Küpü oluştururken aşağıdaki sorulardan destek alabilir, soruları çeşitlendirebilirsiniz.

Duygu nedir? Kaç çeşit duygu vardır? Hangi duygular daha iyi hissettirir? Hangi durumda heyecanlı, mutlu, endişeli, meraklı, üzgün, korkmuş, şaşkın ya da kızgın hissedersin? En çok karşılaştığın duygu hangisi? Karşılaşmak istemediğin duygu var mı? Varsa nedir?

5- Çocuklarınızdan gelen cevaplarla onları daha yakından tanıırken, aile üyelerinin de birbirini daha yakından tanımasına imkan yaratabilirsiniz.

6- Her gün ailece küp ile oynayabilir, günlük duygu durumları hakkında "Bugün nasıl hissediyorsun, neden?" gibi sorularla sohbet edebilirsiniz.





Sessiz Sinema

Küçük kağıtlara, farklı senaryolar çizin ve bir şapka veya kutunun içine atın. Sırayla aileden bir kişinin, bu şapka veya kutudan bir kağıt çekmesi ve kağıtta gördüğünü konuşmadan, yalnızca bedenini kullanarak ifade etmesini isteyin. İfade edilen senaryoyu ilk önce kim doğru tahmin ederse şapka veya kutudan yeni bir kağıt çekmesini ve yeni senaryoyu anlatmasını isteyin. Çocukların ilgisi devam edene kadar oyuna devam edebilirsiniz.

Sessiz sinema ile ilgili ailelere notlar

Farklı senaryoları veya hayvan resimlerini internetten bulup, çıktılarını alabilirsiniz. Evde bulunan oyuncaklardan da faydalanarak onların taklitlerini yapmalarını isteyebilirsiniz.

Sessiz sinema ile ilgili değerlendirme soruları

- Çocuklara, konuşmadan iletişim kurmanın nasıl olduğunu sorabilirsiniz.
- Zorlandıkları ya da eğlendikleri noktaları ifade etmelerini isteyebilirsiniz.
- Çocuğunuzla birlikte yeni kurallar ekleyerek oyunu zorlaştırabilir ya da kolaylaştırabilirsiniz.

