



KORONAVİRÜS SALGINI SIRASINDA KÜÇÜK ÇOCUKLARI DESTEKLEME KILAVUZU



Defending the Early Years
www.dey.org

Türkçe çeviri: Feyza Yeliz Bayındır, Leman İşbitiren, Hatice Kılavuz Doğan, Gülen Şahin; Nazlıcan Doğan, Hande Şeval İraz

Boğaziçi Üniversitesi, Erken Çocukluk Eğitim yüksek lisans ve Okul Öncesi programı lisans öğrencileri

Türkçe uyarlama: Mine Göl-Güven

Boğaziçi Üniversitesi, Temel Eğitim Bölümü öğretim üyesi

<https://cocukbogazici.com>

Aileler ve Eđitimciler için Kaynaklar ve Öneriler

Eđi benzeri görülmemiş zamanlarda yaşıyoruz. Küçük çocukların ebeveynleri ve öğretmenleri olarak zorluklarla karşı karşıyayız. Küçük çocuklarla ilgilenirken bir yandan da evden çalışmaya çalışıyoruz. Çocuklar artık okulda olmadığı için, akademik anlamda geride kalacaklar endişesi yaşıyoruz. Büyükanne ve büyükbabalardan, diğer aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan ayrı kaldığımız şu sıralar, çocuklarımıza sevdiklerinin güvende olduğunun güvencesini nasıl verebiliriz? Evde çocuklarımızla geçirmek için çokça zamanımız olduğunda ne yapabiliriz? Hareketli, bir şeylerle meşgul olmalarına ve gelişmelerine destek olmak için ne yapabiliriz? **Ekran kullanma zamanı ne olacak peki? Küçük çocuklar için ekranın çok iyi olmadığını biliyoruz**, ancak onları eğlendirmek için ekranları kullanmazsak biz nasıl çalışacağız?

Bizler, Erken Yılları Savunmak (DEY), her şeyin cevabına sahip değiliz ancak küçük çocuklar ve onların gelişimi hakkındaki bilgilerimizden yola çıkarak bazı düşünceler ve öneriler sunabiliriz.

Geride Kalmak

Size, artık okulda olmadıkları için akademik olarak geride kalan çocuklarınız için endişelenmemenizi tavsiye ederiz.

Bu zamanlarda, çocuğunuzun duygusal esenliği çok daha fazla önemli.

Ülkedeki her bir çocuğun aynı durumda olduğunu hatırlayın. Okullar başladıktan sonra, bilgili öğretmenler çocuklara akademik olarak buldukları yere uygun eğitim vereceklerdir. Buna ek olarak, birçok eyalet bu yıl için sınavları iptal etti¹; bu sebeple endişelenmenize gerek yok.

Büyükanne-Büyükbaba, Aile Üyeleri ve Arkadaşlarla İletişim

Küçük çocuklara, büyükanne ve büyükbabalarının, arkadaşlarının ve aile üyelerinin güvende olduklarının güvencesini vermek önemlidir; özellikle de onları sık sık görmeye alıştırsa. Skype veya Facetime aramaları bunu yapmanın en iyi yoludur çünkü çocuklar sevdiklerini görebilir, dinleyebilir ve onlarla konuşabilir. Tabi ki küçük çocuklar uzun bir konuşma sırasında çok az hareketsiz kalabilirler. Bunun yerine, ekran kullanımı sırasında aşağıdakilerden birini veya birkaçını yapabilirsiniz.

- Onlara kitap okuyun.
- Kendi çocukluğunuzdan veya uydurma hikayeler anlatın.
- Parmak oyunları oynayın (Mırnav Mırnav İki Kedi, Küçük Örümcek, Beş Küçük Maymun, Minik Tırtıl, Ördek Ailesi vb.)
- Aile fotoğraflarını gösterin, fotoğraftaki kişileri tanıyın, akrabalıklarını anlatın ve fotoğrafta neler yaptıkları hakkında konuşun.
- Sizin veya ebeveynlerinizin çocuklukları hakkında hikayeler anlatın.
- Şarkı söyleyin, enstrüman çalın ve çocukları size eşlik etmesi için teşvik edin.
- Çocuk okumayı yeni öğrendiyse, ondan size bir şeyler okumasını isteyin.
- Ya da çocuğun oynamasını izleyin ve zaman zaman oyunda neler yaptığını yorumlayın – tıpkı bir odadayken olduğunuz gibi.

¹ Türkiye için böyle bir durum söz konusu değil. Ama biliyoruz ki mevcut durumda çevrimiçi eğitimde alınan verim ile yüz yüze eğitim ile alınan eğitimin verimi aynı değil. Bu nedenle örneğin MEB, LGS sınavında ikinci dönem konularından soru çıkmayacağını bildirdi (Uyarlayan notu).

Aslında, bazı büyükanne-babalar bu şekilde uzaktan çocuk ile ilgilenebilir, bu da çocuğun ebeveynlerinin gün içinde kendi işlerini yapmasına fırsat tanıyabilir.

Rutinler

Rutinler oluşturmak, çocukların direnç geliştirmelerine ve onlara güven duygusu sağlamada yardımcı olmak için önemlidir. Küçük çocuklar, rutinlerle ve önündeki günlerden ne beklmeleri gerektiğini bilerek daha fazla gelişim gösterirler.

Eski rutinleriniz bu karmakarışık zamanlarda belki işe yaramayabilir, bu nedenle günlük rutin oluşturmak yardımcı olabilir. Aileniz için neyin işe yarayacağını düşünün: düzenli yemek saatleri, çalışma zamanı, oyun zamanı, açık hava zamanı, birlikte geçirilen zaman, yalnız kalma zamanı ve ekran zamanı gibi. Elbette rutinlerinizin doğaçlamaya ve yaratıcılığa izin verecek kadar esnek olması iyi olur. Ve düzenli uykuyu da unutmayın. Sağlıklı kalmak için yeterince uyumak çok önemlidir.

Çocuklarınız henüz okuyamıyorsa bile, günlük rutin çizelgesi hazırlamak ve onlara bunu açıklamak yararlıdır. Belki de planınızı hem kendi fotoğraflarınızla hem dergilerden kesilmiş fotoğraflarla görselleştirebilirsiniz. Bazen bir mutfak alarmı harikalar yaratabilir. Çalışmanız gerektiğinde çocuklara alarmı kurduğunuzu söyleyin. Alarm çaldığında, onları kontrol edeceğinizi, onlara oynayacakları başka projeler bulacağınızı, atıştırmalık sunacağınızı, sorularına cevap vereceğinizi ve ihtiyaçlarını karşılayacağınızı söyleyin.

Bu can sıkıcı zamanlar süresince, yeni bir aile geleneği gününüze eklemeyi düşünebilirsiniz. Birlikte resimsiz bir kitap okuyabilir, farklı bir kutu oyunu oynayabilir, özel bir tatlının tadını çıkarabilirsiniz. Olağanın dışında gelişen bu yeni rutinler, çocukların bu zorlayıcı zamanlar hakkında olumlu anılara sahip olmasına yardımcı olacaktır.

Çocukların bu süre boyunca oyun oynamaya devam etmeleri çok önemlidir. Oyun, çocukların çevresinde olup bitenler üzerinde düşünmeye ve dünyalarını anlamlandırmaya yardımcı olur. Ayrıca bu, çocukların kendilerini eğlendirmeyi öğrenmelerini desteklemek için uygun bir zamandır.

Oyun

Çocukları bu süreç içinde oynamaya teşvik etmek önemlidir. Çocuklar oyunu yeni roller deneyimlemek, deney yapmak, hayal etmek, problemleri çözmek ve çok daha fazlasını yapmak için kullanırlar. Oyun ayrıca bir çocuğun stresini azaltmak ve kaygısını dışarı atmak için ona fırsatlar verir. Oyun, özellikle bu pandemiden önce yoğun programları olan çocuklar için güçlendirilmesi gereken bir beceridir. Bu, ekranlar veya zamanlanmış etkinlikler olmadan kendilerini nasıl eğlendireceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak için iyi bir fırsattır. Bunu yapmanın uzun vadeli faydaları da vardır.

Kardeş organizasyonumuz TRUCE tarafından üretilen evde anlamlı oyunu teşvik etmek için bazı kaynaklar:

- [TRUCE Oyun Kutuları](#). Bir tema etrafındaki nesnelere toplayın (Ofis, Bebek, Araçlar, Okul, vb.). Her gün farklı bir kutu çıkarın. Günün sonunda kutuyu kaldırın. Çocukların şu anda deneyimlediklerini oynamalarına yardımcı

olabilecek tıbbi bir kutu (maske, lastik eldivenler, doktor kiti ve bandajlar) hazırlamayı ihmal etmeyin.

- [TRUCE Oyunu Desteklemek için Çocuk Kitaplarını Kullanma Kılavuzu](#). Bu kılavuz, karton kutularla oynamak, pelerinler, değnekler ve kıyafetlerle oynamakla ilgili hikayeler, hatta sıkılmış hissettiğinizde oynamak gibi çocuklar için ilginç temalar etrafında düzenlenen çocuk kitaplarını kullanarak kaliteli oyun oynamayı teşvik etmeye yardımcı olur.
- [TRUCE Aile Oyun Planları](#), evde oyun fikirleri için karton kutular, ipe dizme, oyun hamuru, kabarcıklar, kaleler, çorap, bahçe, çamur, su ve tebeşir gibi günlük malzemeleri kullanır.

Diğer birkaç oyun fikri:

- Su oyunu tüm küçük çocuklar için yatıştırıcıdır. Onların küçük arabaları, oyuncak bebeklerini vb. yıkamak için mutfak lavabosunu kullanmalarına ya da ölçme kapları ve süngerler kullanmalarına fırsat verin. Veya günün sonunda banyo süresini uzatmayı deneyin.
- Sanat projeleri. Her gün boya kalemleri, boyalar, tebeşir, kolaj malzemeleri veya sulu boyama kitapları gibi bir dizi tekrar eden sanat malzemesi sağlayın.
- Bir parça oyun hamuru yapın ve oyunu uzatmak için kurabiye kalıbı veya oklavalar gibi ek malzemeler sağlayın. [İşte pişirilmeden jello ile yapılan bir oyun hamuru tarifi](#).
- Bir kutu veya sepet giysi malzemesi hazırlayın - şapkalar, eşarplar, eldivenler, taçlar, pelerinler ve etrafta ne varsa. Çocuklar kendi sahne malzemeleri ile hikayeler oluşturmaktan keyif alacaktır.
- Saklanma yeri, kale veya oyun evi olarak kullanmak üzere evin içine bir çadır yerleştirin. Veya bir masa veya başka bir mobilya üzerine çarşaf veya battaniye kullanarak bir tane inşa edin.
- Her gün dışarı çıkmaya çalışın² - evin etrafında bir yürüyüş yapmak, yakındaki bir parkı ziyaret etmek, araba ile gezintiye çıkmak olabilir. Temiz hava ve egzersiz hem yetişkinler hem de çocuklar için harikalar yaratır.

Beceri Öğretimi

Daha fazla zamanınızın olması, **çocuğunuza normalde öğretmek için zamanınız olmayabilecek bazı yeni, günlük becerileri öğretmek için bir fırsattır**. Çocukları ev işlerine dahil etmek, ailenizin esenliğine katkıda bulduklarını hissetmelerine yardımcı olur. Örneğin, şunları öğretebilirsiniz:

- Yemek yapma; çocuğun yaşına bağlı olarak, basit bir yemek servis işleminden bütün bir yemeği hazırlama sürecine kadar olan adımlara dahil olmasını destekleyebilirsiniz.
- Pişirme/Fırlama; bir kek karışımı veya kolay bir kurabiye yapımı ile başlayabilirsiniz.
- Dikiş; bir düğmenin nasıl dikildiğini veya oyuncak bebek kıyafetlerinin nasıl yapıldığını deneyimlemesine destek olabilirsiniz.
- Örme veya tığ ile işleme
- Bahçenizi veya pencere önünde yaratacağınız bahçeyi yeşillendirme

² Bu öneri şu an için geçerli olmayabilir. Çocuklarla birlikte balkon veya camdan temiz hava alınmalıdır. Fiziksel olarak aktif olmak da önemli (Uyarlayan notu).

- Bir müzik aleti çalma; örneğin; ukulele öğrenmek için kolay ve satın almak için ucuz bir müzik aletidir. Ayrıca, YouTube'dan bu müzik aleti için eğitimlere ulaşabilirsiniz. Veya, birkaç bardağa farklı seviyelerde su doldurabilirsiniz, böylece bir kaşık yardımıyla her bardağa dokunduğunuzda farklı bir nota duyulacaktır.
- Çamaşır yıkama; ayırma, yıkama, katlama ve yerine kaldırma dahil olmak üzere çamaşır yıkama sürecine dahil olmasını sağlayabilirsiniz.
- Hediye nasıl paketlenir.
- Mektup yazma; belki büyükanne-büyükbaba veya sınıf arkadaşlarıyla bir yazışma başlatılabilir.
- Temel ilk yardım
- Elektrik süpürgesi ile süpürme
- Banyo temizleme
- Bulaşık yıkama
- Yatağı yapma/toplama
- Aletlerle inşa etme/yapım; çivi çakma veya vidalama
- Evcil hayvan bakımı

Ekran Zamanı

Bunlar alışılmadık çözümler gerektiren alışılmadık zamanlardır. Hepimiz, koronavirüs salgını sırasında her zamankinden daha fazla ekrandan medet umar olduk, her zamankinden daha çok ekranlara bağlandık - iş, okul, sevdiğinizle iletişim kurmak, haberler ve eğlence (ve dikkat dağıtma) için. Virüsün etkileri hafiflediğinde, hepimiz daha az ekran kullanımına dönebiliriz. Şimdilik, küçük çocuklar için seçtiğimiz programlarda aşağıda yer alan önemli noktalara dikkat edebiliriz:

- Reklamsız
- Şiddet içermez
- Haber içermez
- Yetişkin sohbetleri içermez

Her şey başarısız olursa, *Mister Rogers'ın Mahallesi* (*Mister Rogers' Neighborhood*) tekrar izlemeyi düşünebilirsiniz!

Bir seçenek - Campaign for a Commercial Free Childhood, bu süre zarfında *Ekransız Cumartesi* günleri öneriyor. Burada [101 Ekransız Etkinlik](#) öneriyorlar.

Dr. Susan Linn ve Audrey Duck'ın "Koronavirüs Hakkında Konuşmak" videosunu [buradan izleyebilirsiniz](#). Eğer, çocuklarınızın Audrey Duck ile görüntülü konuşmaktan hoşlanacağını düşünüyorsanız, audreyduck@gmail.com adresinden görüşmenizi planlamak için Audrey'e e-mail gönderebilirsiniz.

Çocuklarla Konuşmak

Birçok yetişkin koronavirüs pandemisi süresince huzursuz ve tedirgin hissediyor, birçok çocuk gibi. **Çocukların yaşamı birden değişti; rutinleri farklılaştı, okula ya da anaokullarına gidemiyorlar, arkadaşlarıyla birlikte oynayamıyorlar ve onlara diğer insanlarla aralarına mesafe koymasına gerektiği söylendi.** Çocuklar bizim endişelerimizi hemen anlarlar, yetişkinlerin konuşmalarına kulak misafiri olarak ya da ürkütücü haberleri görerek korkabilir veya kafaları karışabilir.

Çocuklarımızın ne hissettiğini her zaman bilmiyoruz çünkü genellikle bunu bize doğrudan söylemezler. Bazen **çocuklarımız oyun oynarken, hikaye anlatırken, bir şeyler inşa ederken veya çizerken ortaya çıkan temaları izleyerek onların endişeleri hakkında bilgi edinebiliriz.** Bir temanın oyunlarına girdiğini fark edersek, mesela bir çocuğun “virüslerin giremediği” bir ev inşa ettiğini varsayalım. Bu oyun, endişeleri hakkında sohbeti başlatmak için bir fırsat olur. Bazen de çocuklar bize endişelerini söylerler ya da doğrudan sorular sorarlar ve bu, onlarla konuşmak için fırsat olur.

Çocuklarla sohbet ederken, **ne söylediklerini dikkatle dinlemek** isteriz. Ne hissettikleri ve ne düşündükleri hakkında daha fazla konuşmalarına olanak verecek **açık uçlu sorular sormak** genellikle faydalıdır. Eğer bir çocuk “Koronavirüs kötüdür.” diyorsa, “Virüs hakkında neler biliyorsun?” ya da “Virüsün niçin kötü olduğunu bana biraz daha anlatır mısın?” şeklinde sorular sorabiliriz. Çocuk ne söylerse söylesin, bu soru-cevap şeklini sürdürmek, diyalogu devam ettirmeye yardımcı olacaktır.

Bazen çocuklar kafa karışıklığını ifade ederler. Çocuk belki “Peluş hayvanlarıma sarılamam çünkü onlar virüs taşıyabilirler.” diyebilir. Onlara, bu kafa karışıklığını gidermeye yardımcı olacak bazı bilgiler verebiliriz. **Her şeyi basit ve somut şekliyle belirtmek** en iyisidir.

Çocukların endişeleri genellikle kendileriyle ilgilidir ve yetişkinlerin gördüğü gibi büyük resmi kapsamaz. “Peluş hayvanlarımızda, oyuncaklarımızda ya da evimizdeki hiçbir şeyde virüs yok. Evimizdeki her şey virüse karşı güvenli.” gibi bir açıklama ile onlara yeniden güven verebiliriz. Bu tarz bir cevap, somuta ve “burada-ve-şimdi” durumuna odaklanır ve çocukların anlamlandırabilecekleri bilgiyi onlara verir.

Çocuklar emniyette ve güvende olduklarını hissetmeye ciddi bir ihtiyaç duyarlar; endişelerini gidermek onlara en çok yardımcı dokunacak şeydir. Küçük çocuklar yetişkinler kadar mantıklı düşünmedikleri için, korkutucu şeyler onlara daha güçlü ve üstesinden gelinemez gözükebilir. **Çocuklara sunabileceğimiz en iyi rahatlatma, şu anda güvende olduklarını söylemek ve onları koruyabileceğimizi vurgulamaktır.** “Şimdi güvendeyiz ve sağlıklıyız. Bizim güvende olmamız ve hastalanmamızdan emin olmak için birçok insan elinden geleni yapıyor.” ve benzeri ifadeler rahatlamalarını sağlar.

Bazılarımız pandemi hakkında çocuklarla konuşurken ne kadar dürüst olmamız gerektiğini merak edebilir. Bazı yetişkinler, doğruyu olduğu gibi çocuklara anlatmak gerektiğine inanır. Ama erken çocukluk yıllarında çocuklar, yetişkinler gibi mantık yürütemezler, geniş bağlamdaki bu korkutucu bilgileri anlamlandıramazlar. **Dürüstlük önemlidir, ama unutmayalım ki çocukların anlayabileceği ve korkmayacağı şekilde bir şeyleri uygun ve farklı kelimelerle ifade etmek en iyisidir.**

Çocuklarla zor konular hakkında konuşmanın nasıl gayret gerektirdiğini biliyoruz. Bu yüzden, bu materyallerin yanında bir video hazırlamak için Dr. Susan Linn ile birlikte çalıştık. Videonun içinde, **Susan, Audrey Duck ile koronavirüs hakkında konuşuyor.** Susan, erken dönem çocuklarının sorularını cevaplayabilen ve ihtiyaç duyulan iç rahatlatmayı sağlayabilen ilgili bir yetişkin modelinin iyi bir örneğidir. Susan, Audrey'nin sorularını, kafa karışıklıklarını ve duygularını dinler, doğrudan ve

basitçe her birinin üzerine eğilir. Audrey'nin duygularını anlar, empati kurar ve içinde bulunduğumuz durumun gerçekliğini açıklar. Susan, Audrey'nin güvende olması ve birçok insanın onu güvenli ve sağlıklı tutmak için çalışması hakkında konuşarak endişelerini giderir. Hepimizin içinde olduğu bu zorlayıcı durum hakkında çocuklarla nasıl konuşabileceğimizi anlatan bu video bizim için yardımcı bir modeldir. Umuyoruz ki bunu ailenizle izlemek, koronavirüs ve onun yaşamımızdaki etkileri hakkında beraber konuşmak için size ve hayatınızdaki çocuklara bir fırsat sunar. ["Koronavirüs hakkında Konuşmak"](#) videosunu burada bulabilirsiniz.

EMEKLİ BİR ANAOKULU ÖĞRETMENİNDEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- 1. Sıkılmak yaratıcılığa açılan bir yoldur.** Çocuğunuzun sıkılmasına izin verin. Biraz bekleyin. Onları eğlendireceğinizi düşünmezlerse yaratıcılık sıkılmanın öte tarafında bekliyor.
- 2. Açık uçlu malzemeler sağlayın.** Normalde kullanım izni olmayan araç-gereçleri kullanmalarını sorun etmeyin. Örneğin çarşaf, minderler, yastıklar, tencere ve tavalar.
- 3. Gözlemleyin.** Bir adım geride durun, sessiz olun, ve çocuğunuzun ilgisini neler çekiyor gözlemleyin. Kimse onlara ne yapacaklarını söylemediğinde ne yapıyorlar? Ardından, bu gözlemlerinize göre değişiklikler ya da eklemeler yapın.
- 4. Katılın.** Katılmak için uygun zamanları gözleyin. Yüksek sesle kitap okuyun, kendileri okuma biliyor olsalar bile. Müziği açın ve dans edin. Onların dünyasına girin.
- 5. Dinlenin ve yansıtın.** Çocukların kendi ritimlerini keşfetmesine izin verin... bedenleri ve zihinleri ihtiyaç duyduğunda dinlenmelerine ve düşünmelerine izin vererek. Bu durum bütün gün sürse bile!
- 6. Diyetinize dikkat edin.** Sağlıklı beslendiklerinden, sadece zararlı atıştırmalıklar yemediklerinden emin olun. Zararlı yiyecekler zararlı tavır ve davranışlar üretir.
- 7. Alan açın.** Çocuklarınız için alan açın. Onlar çocuk. Onlardan yetişkin davranışları beklemeyin. Bakış açınızı ve beklentilerinizi değiştirin ve dağınık, gürültülü, duyguları ve dengeyi birlikte düzenleme ihtiyacına alan açın. (Ama eğlenmeye izin verin!)
- 8. Kendinizi sevin.** Eğer tükenmiş ve sinirleriniz bozulmuşsa bunu yapamazsınız. Kendinizi sevmeyi hatırlayın. Arkanıza yaslanın ve o filmi izleyin, dondurmanızı yiyin, duşunuzu alın. Kendinize mola verin.
- 9. Yavaşlayın.** Bu zamanı yavaşlamak için kullanın.

10. Kendiniz olun. Birlikte olun, ayrı olun, ilişkide olun, yansıtıcı olun (yaşananları gözden geçirme ve ifade etme), üretken olun, üretken olmayın, yaratıcı olun, bağlantılı olun, bağlantısız olun, anda olun, sadece olun.

BU BELİRSİZ ZAMANDAN EN İYİ ŞEKİLDE FAYDALANIN

DEY olarak biz bunların zor zamanlar olduğunu biliyoruz ama belki de en zoru mali durum, sağlık, güvenlik ve diğer bir çok endişenin yanında evde küçük çocuğu olan ve hem çocuğuna bakıp hem çalışarak imkansızı gerçekleştiren ebeveynlerin durumu.

Umarız paylaştığımız fikir ve kaynaklar bu belirsiz günlerde yolunuzu bulmanıza, stresinizi azaltmanıza, sizin ve ailenizin iyi ve sağlıklı olmanıza yardımcı olur.