**COVID 19 SÜRECİNDE ÇOCUKLAR: GELİŞİMSEL İHTİYAÇLAR VE ÖNERİLER**

Prof. Dr. Neriman ARAL

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

 aralneriman@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Burçin AYSU

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü burcinaysu@windowslive.com

Öğr. Gör. Gül KADAN

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

gulkadan@gmail.com

**ÖZET**

İçinde bulunduğumuz dönem hem çocukları hem de aileleri oldukça etkileyen bir süreçtir. Bu durum birtakım riskleri de içinde barındırmaktadır. Bu riskler şüphesiz en fazla çocukları etkilemektedir. Çocuklar gelişim alanlarının özelliklerinden dolayı birtakım durum ya da önlemleri yetişkinler kadar anlamlandıramamakta, risklere duyarsız davranabilmekte, geçmişte yaptığı davranışları yapmak isteyebilmekte ve bu isteklerine paralel olarak birtakım olumsuz davranışlar içerisine girebilmektedir. Çocukların bu durumları ise aileyi daha da fazla zorlayabilmektedir. Ailede ebeveynler de hem yeni gelişen duruma uyum sağlama, hem de çocukların davranışlarıyla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Tüm bu durumlar göz önüne alındığında ise ebeveynlere ve çocuklara yönelik etkili girişimler önem kazanmaktadır. Bu önem ışığında bölümde, aile sistemi ve çocukların içinde bulundukları dönemde gelişimsel ihtiyaçları göz önüne alınarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Aile, Salgın hastalık, Gelişimsel ihtiyaçlar

**TOPLUMUN DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜ AİLE**

Aile bir toplumdaki en önemli güçlerden biridir. Bu gücünü yeni nesilleri, topluma kazandırarak, toplumun değer ve yargılarını çocuklarına aktararak, çocukların beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayarak ve düzeni sağlayarak gerçekleştirmektedir (Yenilmez, 2012). Ailenin belirlenen işlemleri yapmasında, geleceğinin ve devamlılığının sağlanmasında aile içi örüntüler, iletişim-etkileşim, saygı, sevgi gibi unsurlar ön plandadır. Birbirlerini saygı ile dinleyen, sevgisini gösteren ailelerin birliktelikleri oldukça uzun zaman devam edebilmektedir (Sağlam, 2017). Ancak bir sistem olarak ele alınan ailede bazen sevgi ve saygıya dayalı sınırların zorlandığı da görülebilmektedir. Bu zorlanma ailenin dinamik yapısından kaynaklanmaktadır. Dinamik bir yapı birtakım olumsuz durumlar karşısında kalabilen ancak bu olumsuz durumlardan çıkabilen bir yapı anlamına gelmektedir. Aile de dinamik bir yapıdır. Ailenin dinamik bir yapı olması da, onun olumsuzluklardan birtakım prensipleri uygulayarak çıkabilmesini mümkün hale getirmektedir. Ailedeki olumsuz durumların ne olduğuna baktığımızda aşağıdaki durumlarla karşılaşmaktayız.

***Aile üyelerinden birinin hastalığı:*** Ailede herhangi bir üyenin hasta olması, hastaneye yatması ailedeki tüm bireyleri etkileyebilmektedir. Ailenin bir sistem olması aynı zamanda sistemdeki her bir üyenin rol ve sorumluluklarını yerine getirmesiyle mümkündür. Ailede birinin hastalanması görevlerini yerine getirememesine neden olabilmekte bu durum tüm aileyi etkileyebilmektedir.

Üstelik sağlık sadece fiziksel değil, psikolojik yönden de iyi olma halidir. Psikolojik yönden iyi olmak ise kaygı, korku, endişe, depresyon gibi durumlardan bireyin bir an önce kurtulabilmesine bağlıdır. Kaygı, korku, endişe bilinmeyen durumlarda ortaya çıkan, önlem alınmazsa depresyona kadar gidebilen bir tablo olarak ele alınabilir (Öngören ve Yılmaz, 2018). COVID 19 sürecinde, ailenin bilinmezliklerle bir arada olması kaygı, korku yaşamasına neden olabilmektedir. Kaygı, korku ve depresyon ise etkili müdahaleler ile çözümlenebilecek sorunlardandır.

***Demoralizasyon ve statünün kaybı:*** Demoralizasyon bireyin karşılaştığı problem durumlarında ruhsal direncinin kırılması anlamına gelmektedir. Bireyin demoralizasyon durumuna uğramasında birtakım etmenler daha ön plandadır (Arıkan ve Aydoğan, 2001). COVID 19 süreci göz önüne alınarak bu durumların, gelir ya da iş kaybı, karantina altında yaşamak durumunda kalmak ve doğal afetler olarak sıralamak mümkündür.

***Gelir ya da iş kaybı;*** Bireyin ekonomik bir kazancının olması, kendisini güvende hissetmesine yardımcı olan bir güç olarak ele alınabilir. Birey istediği bir yaşantıya sahip olmakta, arzuladığı şeyleri yerine getirebilmekte ve aynı zamanda da geleceğine bir yatırım yapabilmektedir. Bu durumun tam tersi ise kişinin birtakım problemler geliştirmesi ile sonuçlanabilmektedir. Kişinin gelirinde düşme olması ya da işini kaybetmesi o ana kadar olan hayatını değiştirmesine yol açmakta, bu durum aile içi problemlere, korku, kaygı, depresyona neden olabilmektedir. Bu durumda yapılabilecek en iyi çözüm ise ailenin bir arada sorunların ve zorlukların üstesinden gelebilmesidir (Ulaş, 2008).

***Karantina altında yaşamak;*** COVID 19 sürecinde toplumda karantina ve izolasyon kelimeleri belki hiç duyulmadığı oranda duyulmaya ve yaşanmaya başlanmıştır. Karantina, herhangi bir bulaşıcı hastalığa maruz kalan kişilerin, sağlıklı olan kişilere bu hastalığı bulaştırmamaları için toplumdan ayrılmaları ve izole edilmeleridir. İzolasyon ise hasta olan kişilerin sağlam olan kişilerden ayrılmasıdır (Türk Psikiyatri Derneği, 2020). Türkiye’de de tüm dünyada olduğu gibi karantina ve izolasyon uygulamaları yoğun bir biçimde uygulanmakta ve bu uygulamalar ile hastalığın daha fazla zarar vermemesi için çaba sarf edilmektedir. Karantina süreci Türkiye’de 65 yaş üstü ve 20 yaş altı ile sınırlandırılmış (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2020) ve bu durum bireylerin sağlıkları için yapılmıştır. Ancak her ne kadar durum böyle olsa da, aynı zamanda bu durum bireylerde duygusal ve davranışsal problemlere, özsaygıda azalma, yoğun stres, sosyal fobi, anksiyete ve depresyon gibi belirtilere neden olmuştur (Türk Psikiyatri Derneği, 2020). İfade edilen tüm bu durumların etkili duygusal ve davranışsal çözüm stratejileri kullanılarak çözümlenmesi mümkündür.

***Doğal afetler, salgın hastalıklar;*** Doğal afetler, birey ve toplumların üzerinde derin etkileri olan ve bireylerin müdahale edemedikleri bir durumdur. Bu doğal afetler sadece yaşamı sekteye uğratmakla kalmamakta, aynı zamanda can ve mal kaybına neden olmaktadır (Şahin ve Sipahioğlu, 2002). Tüm bu durumlar bilinmezlik ve bu duruma karşı herhangi bir şey yapamamak, birey üzerinde kısa ve uzun dönem sonuçları olan etkilere de neden olabilmektedir (Erkal ve Değerliyurt, 2009; Yöndem ve Eren, 2008). COVID 19 da bu durumlardan biri olarak ele alınabilir. Çünkü hastalık sadece Türkiye’de değil, tüm dünyada ciddi sonuçlara yol açmış ve açmaya devam etmektedir. Bu durum ise güçlü aile sistemiyle üzerinden gelinebilecek bir sorundur ve birlikteliği gerektirmektedir.

**GELİŞİMSEL ÖZELLİKLER, İHTİYAÇLAR VE ÖNERİLER**

Aile içinde COVID 19 ile ilgili yaşanan sorunlar, aile bireylerini özellikle çocukları derinden etkilemektedir. Bunların üstesinden gelebilmek için öncelikle çocukların temel ve gelişimsel ihtiyaçlarının bilinmesi ve bu doğrultuda; anne babalara ve çocuğa bakım verenlere önerilerin sunulması önemlidir.

**Bebeklik Dönemi (0-2 Yaş) Temel İhtiyaçlar ve Öneriler**

Doğumdan sonraki ilk iki yıllık süreç, oldukça hızlı değişim ve dönüşümlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde bebek yeni ve bilmediği bir dünyaya gelmekte, etrafında olan kişi ve nesnelerle iletişime geçmekte ve dönemin sonunda da pek çok deneyimi kazanarak, bağımsızlığını elde etmiş bir bireye dönüşmektedir. Her ne kadar bu dönemde bebeğin temel ihtiyaçları oldukça basit gibi gözükse de bir o kadar da hayati öneme sahiptir. Bu dönemde bebeğin temel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda ailelere verilebilecek öneriler aşağıda sunulmuştur.

***Temel Güven Duygusu:*** Bebek hiç tanımadığı bir ortama gözlerini açtığında bu ortamda birtakım temel ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmasına muhtaçtır. Bu ihtiyaçlarının zamanında karşılanması sevgi dolu, tutarlı bir şekilde davranılması, onunla konuşulması, oyun oynanması temel güven duygusunun oluşmasında etkili olmaktadır. Bebekle girilen iletişimde sakin ve kararlı olmak, kaygı ve korkuların bebeğe yansıtılmaması temel güven duygusunun oluşmasında çok önemlidir. Bebek, anne-baba ya da ona bakım veren kişinin endişe, kaygı ve korkusunu çok rahatlıkla fark edebilir. Bu durum çocuğun temel güven duygusunu olumsuz yönde etkileyerek, onun gelecek yaşantısına olumsuz yansıma yapabilir (Baykoç, 2006; Çağdaş, 2009; Kandır, 2007; Tok, 2016).

***Sevme ve Sevilme:*** Sevme ve sevilme tüm canlılar için oldukça önemlidir. Sevgi her dönemde önemli olsa da bebeklik döneminde daha büyük önem taşımaktadır. Bebeğin temel güven duygusunun gelişmesinde, ihtiyaçlarının karşılanmasında sevgi dolu yaklaşımlar gösterilmesi ve bu sevginin bebeğe de hissettirilmesi önemlidir (Coşkun ve Deniz, 2017).

***Hareket Edebileceği Alanlar ve Oyun:*** Bebeklik döneminde bebek, etrafını oyun yoluyla keşfetmektedir. İlk başta kendi vücudunda başlayan oyun faaliyetleri zamanla etrafındaki birey ve kişilere yoğunlaşmaktadır (Bütün-Ayhan, 2017). Bebeğin oyun oynaması yönünde desteklenmesi, keşfetmelerine olanak verilecek ortamın sağlanması oldukça önemlidir. Özellikle bebeğin, bir-iki yaşlarında emeklemeye ve yürümeye başlamasıyla artan hareket gelişiminin desteklenmesine ve güven içinde hareket edebilecekleri ortamların sağlanmasına ihtiyacı vardır (Gizir, 2017).

***Rutinlerin Devam Ettirilmesi:*** Bebeklerin rutinlerine bakıldığında bunların günde 16-20 saat uyumak, beslenmek ve kişisel bakımlarının yapılması olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaçlarının bebeğin ihtiyaçlarına göre düzenlenmesi ve mümkün olduğunca bu düzenin değiştirilmemesi gerekmektedir (Coşkun ve Deniz, 2017).

COVID 19 süreci, sanılanın aksine bebekleri de etkileyebilecek bir süreçtir. Bu süreçte bebeğin etrafında o güne kadar alışık olmadığı birtakım olaylar yaşanmaktadır. Bebek her ne kadar ne olduğunu tam olarak bilmese de farklılığı da hissedebilmektedir. Bu süreçte bebeğin gelişimsel ihtiyaçları göz önüne alınarak anne-babalara ve bakım veren kişilere şunlar önerilebilir:

* Bebeğin temel güven duygusunun oluşumu için bebeğin ihtiyaçlarını zamanında karşılayın. Bu ihtiyaçları karşılarken sevgi dolu ve sıcak bir iletişim ortamı yaratın.
* Bebeğinizle olan iletişimi dokunarak, onunla konuşarak ve oyun oynayarak gerçekleştirin.
* Bebeğin ayaklarına ve bedenine yapılan masajlar, onu rahatlatır. Bu nedenle bebeğinizin ayaklarına ve bedenine masaj yapın.
* Bebeğin etrafındaki uyaranlar onun gelişimini etkiler. Bu nedenle etrafında ses çıkaran oyuncaklar bulundurun. Müzik onu rahatlatacaktır. Rahatlatıcı ve dinlendirici müzik dinleyin.
* Bebeğinizin kaliteli uyku geçirmesini kolaylaştırın. Bunun için ortamın ısısına, nemine ve gürültüden uzak olmasına dikkat edin.
* Bebeğinizin günlük rutinlerini değiştirmeyin. Uyku, banyo, yemek saatlerinin belli bir düzende olması önemlidir.
* Ne kadar kaygılı olursanız olun, bu kaygınızı bebeğinize yansıtmamaya özen gösterin.
* Bebeğinizin hareket edebileceği ortamlar yaratın, emeklerken ve yürürken etrafın güvenli olmasına dikkat edin. Onun hareket girişimlerini gereksiz yere engellemeyin. Etrafta kırılabilecek, çocuğun güvenliği açısından zararlı olan eşyalar varsa bunları bir süreliğine kaldırın.

**Okul Öncesi Dönem (2-6 Yaş) Gelişimsel İhtiyaçlar ve Öneriler**

Okul öncesi dönem insan hayatında oldukça önemli olan bir dönemdir. Bu dönem, hayatın sonraki yıllarını denetleme ve düzenleme imkanı vermesi açısından kritiktir. Çocuk iki yaşına geldiğinde gelişim alanlarında anne-babadan kısmen bağımsız hareket edebilme özgürlüğünü de kazanmış durumdadır. Bu dönemde çocuğun ihtiyaçları bir önceki dönemle benzer olsa da farklı özellikleri de içermektedir.

***Güven İhtiyacı:*** Bebeklik döneminde oluşan temel güven, bu dönemde çocuğun kendine ve etrafındaki bireylere güven duyabilmesine doğru evrilmektedir. Çocuk artık kendisi yürüyebilmekte, koşabilmekte, kendini besleyebilmekte, akranları ile bir araya gelerek ilişkilerini yönetebilmektedir. Bu dönemde çocuğun bağımsız bir birey olma ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Bu durum zaman zaman ebeveynlerle-çocuk arasında çatışmalara neden olmakta ve ebeveynlerin çocuğun tek başına yapmak istediği deneyimlerine karşı engelleyici tavır içinde olmaları, çocukların yeteneklerinden kuşkulanmalarına, bir başka ifadeyle güvensizliğe neden olabilmektedir (Fazlıoğlu, 2017). Ayrıca bu dönemde her ne kadar akranlar ve öğretmen önemli hale gelmeye başlasa da ebeveynler, çocukların hala kahramanıdır ve onların korkulu, kaygılı görünümleri çocuğun güven duygusuna zarar verebilmektedir (Baykoç, 2006).

***Özbakım Becerileri:*** Okul öncesi dönem çocuğu, gelişim alanlarına paralel olarak artık kendi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Çocuğa bu dönemde sağlanacak en önemli destek onların gelişen ihtiyaçlarına uygun ortamın sağlanmasıdır. Çocuğun kendi başına yemek yeme deneyimlerine izin verilmesi, oyuncaklarını toplaması konusunda desteklenmesi, tuvalet alışkanlığının devam ettirilmesi, kişisel bakımında olumlu örnek olunması gerekmektedir. Bunların yanında önemli olan bir diğer faktör de uykudur. Çocuğun gelişimi için uyku önemli bir ihtiyaçtır. Uyku düzeninin devamının sağlanması, uyku öncesi rahatlatıcı etkinlikler yapılması ve her gün aynı saatte uykuya gitmesinin sağlanması, çocuğun gelişimsel ihtiyaçları için oldukça önemlidir (Coşkun ve Deniz, 2017; Tanju, 2011; Waters vd., 2013).

***Hareket ve Oyun İhtiyacı:*** Okul öncesi dönem çocukları için oyun oldukça önemli olan bir besin olarak düşünülebilir. Çocuğun uyku saatleri dışında kalan zamanın çoğu oyun oynayarak, hareket ederek, koşarak, zıplayarak, atlayarak geçmektedir. Bitmek bilmez bir enerji içinde sürekli olarak oradan oraya koşturma etkinlikleri devam etmektedir. Oyun çocuğun etrafında anlam veremediği şeyleri anlamlandırma aracı, öğrenme materyali, çevresini keşfetmede önemli bir güçtür. Çocuklar sadece evde değil dışarıda da oynamak isterler ki bu onların aynı zamanda gelişimsel bir ihtiyacıdır (Durualp ve Aral, 2015). Oyun, çocukların dili, oyuncaklar ise kelimeleridir. Üstelik bu oyuncakların çok fonksiyonlu ya da pahalı özellikler içeren oyuncaklar olmasına da gerek yoktur. Basit bir tencere, kaşık bile çocuğun elinde önemli bir oyun aracı haline gelmekte, bizim anlamlandıramadığımız olağanüstü özellikler kazanabilmektedir (Poyraz, 2012). Bu kapsamda çocukların son zamanlarda oynadıkları araçlardan biri de teknolojik araçlardır. Teknolojik araçlarda kullanılan görüntü ve müzikler çocukları büyülemekte, ebeveynlerin çocuklarına teknolojik araçları vakit geçirmek ya da beslenmelerine yardımcı olmak için vermeleri bu araçlara olan ilgiyi arttırmaktadır. Bu dönemde çocukların çevrelerinde olan her şeyi potansiyel oyun aracı olarak görmeleri sonucunda da teknolojik araçları çocuklar sıklıkla kullanmaktadır (Kol, 2018; Muis vd., 2015; Schmid vd., 2008).

***Sevgi ve Saygı:*** Tıpkı bebeklik döneminde olduğu gibi okul öncesi dönemde de çocukların sevilmeye, hareketlerinden dolayı kişiliklerinin eleştirilmemesine ihtiyaçları vardır. Özellikle bu dönemde çocuklar sadece ebeveynlerinden değil, akranlarından, öğretmenlerinden, yetişkinlerden kısacası iletişimde bulunduğu herkesten sevgi ve saygı görme ihtiyacı içindedir (Coşkun ve Deniz, 2017).

***Akran İlişkileri:*** Okul öncesi dönemde önemli olan ihtiyaçlardan biri de çocukların akranları tarafından kabul edilmesi, onlarla oynaması, oyunlara dahil edilmesidir. İlk başta iki ya da üç kişiden oluşan ve kısa süreli olan akran ilişkileri, üç yaşından sonra daha uzun süreli ilişkilere dönüşebilmektedir. Çocuklar dönemin başında paylaşamadıkları oyuncaklar nedeniyle tartışıp kavga ederken, sonraki süreçte güçlü ilişki ve işbirliği geliştirmektedir. Çocuklar akran ilişkileri aracılığıyla paylaşma, iletişim becerilerini kazanmakta, duygu ve davranışlarını düzenlemektedir (Kılıç, 2015).

Gelişimin hızlı olduğu okul öncesi dönem çocukları COVID 19 nedeniyle evde kalmak zorunda kalmışlardır. Bununla birlikte, sürekli virüs, mikrop, hastalık gibi kavramları sık sık duymaya başlamışlardır (Russell vd., 2020). Bu kavramlar, bilişsel gelişim açısından yeterli olgunluk düzeyinde olmayan çocuklar için farklı düşünceler oluşturmuştur (Fan vd., 2020; Qiu vd., 2020; Pisano vd., 2020).

Çocukların hareket edebilecekleri ortamların kısıtlanması, okula gidememeleri, arkadaşları ile bir arada olamamaları ya da dışarıya çıkamamaları onlarda duygusal ve davranışsal problemlerin oluşmasına neden olabilmektedir. Çocukların yaşamış oldukları duygular ve bu duygular doğrultusunda ortaya çıkan olumsuz davranışlar ebeveynleri çok fazla zorlamaktadır. Bu dönemde çocukların teknolojiye olan düşkünlükleri de artabilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını kontrol edebilmek için teknolojik araçlara sınırsız erişim izni vermeleri de (Aral ve Doğan-Keskin, 2018; Sapsağlam, 2018) ilerideki dönem için tehdit oluşturabilecek bir durum olarak görülebilmektedir. Tüm bu durumlar göz önüne alınarak okul öncesi dönemde çocuğu olan ailelere şunlar önerilebilir:

* Çocuğunuzla COVID-19 ile ilgili konuşun ve onun sahip olduğu bilgileri de öğrenmeye çalışın. Varsa yanlış bilgilerini düzeltin. Soru sorduğu kadar, kısa ve küçük bilgiler verin.
* Okul öncesi dönem çocukları aynı şeyleri defalarca sorabilir. Bu onun gelişimsel özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Çocuğunuzun aynı şeyleri sorması durumunda, ona aynı cevabı verin.
* Çocuğunuza hastalığı ve hastalığa karşı alınacak önlemleri, oyunla ya da kendi oluşturacağınız resimli kartlar ve hikayelerle anlatın.
* Onun korku ve kaygılarını asla hafife almayın. Kendisini ifade etmesine izin verin. Oynadığı oyunlara ya da yaptığı resimlerine tepki vermeyin. Resim ve oyunun çocukların içinde bulundukları durumun ve anlatamadıkları duygu ve düşüncelerin dışa vurum şekli olduğunu unutmayın.
* COVID 19 sürecinin geçici olduğunu çocuğunuza anlatın.
* COVID 19 ile ilgili kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmamaya özen gösterin.
* Gerekli açıklamaları çocuğunuza yaptıktan sonra COVID-19 ile ilgili çok fazla konuşmayın. Hatta belirli bir süre çocuğunuzun yanında COVID-19 ile ilgili konuşmamaya özen gösterin.
* Çocuğunuz “Anne siz ölebilir misiniz? Virüs seni öldürürse ne olur?” gibi sorular soruyorsa kaygı durumunuzu kontrol etmeniz gerektiğini hatırlayın
* Uyku takibi yapın. Gerektiğinde bir uzmandan yardım isteyin.
* Çocuklar belirsizlikten korkarlar. Bu nedenle bu süreçte kontrolün sizin elinizde olduğunu çocuğunuza vurgulayın.
* Uyulması gereken kurallardan bahsedin.
* Ev içinde alınacak kuralları çocuğunuzla belirleyin.
* Oyun, banyo, yemek, uyku rutinleri oluşturun.
* Çocuğunuzu yapabileceği ölçüde evin rutinlerine dahil edin. Örneğin, çatalları tabakların yanına dizmesine izin verin.
* Ev içinde ortak etkinlik rutinleri oluşturun. Küçük yaştaki çocukların zamanı anlayabilmesi için kum saatinden yararlanın. Gün içinde, belirli bir saat belirleyip bu saat aralığında ailenin her üyesinin katılacağı ortak bir etkinlik yapın.
* Çocuğunuzun teknoloji kullanımını hem sağlığı hem de güvenliği için kontrol edin. Normalde okul öncesi dönem çocuğu günde 30 dakika teknolojik araçları kullanabilir, COVID 19 sürecinde teknolojik araçların kullanım süresinde esneme yapılsa da bu esneme saatlerce olmamalıdır.
* Çocuğunuzla teknolojik araçları birlikte kullanın. İzlediği çizgi filmlerle ilgili konuşun. Etkileşimli oyunlar oynayın.
* Çocuğunuza olumlu rol-model olun, teknolojik araçlardan öncelikle siz uzak durun.

**Okul Dönemi (6-12 Yaş) Gelişimsel İhtiyaçlar ve Öneriler**

Okul dönemi (6-12 yaş) çocuğun okula başladığı, akademik başarılarının, akran ilişkilerinin önemli olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki çocukların gelişimsel ihtiyaçları da aşağıda açıklanan kavramlar üzerinde şekillenmektedir.

***Akademik Başarı İhtiyacı:*** Çocuğun okula başlaması ile akademik beceriler ön plana geçmektedir. Çocuk öğrenmek, başarılı olmak, öğretmeni ve ebeveynleri tarafından takdir edilmek istemektedir. Çocuğun başarılı olması sonucunda kendine olan güveni ve özsaygısı da gelişmektedir. Yine bu dönemde çocukların akranları ile spor faaliyetlerinde başarılı olmak istemeleri de onların kendilerine güven duymalarına ve ileride yapacakları girişimlere de bir yatırım olmaktadır (Bredekamp, 2015; Santrock, 2016).

***Sevgi, Saygı ve Güven İhtiyacı:*** Okul dönemindeki çocuklar da tıpkı bebeklik ve okul öncesi dönemde olduğu gibi sevmeye, sevilmeye, takdir edilmeye ihtiyaç duyarlar. Bazen yaptıkları davranışlarda bir onay arama ihtiyacı da hissederler. Akademik başarıları ya da sportif faaliyetlerde başarılı olma istekleri bu sevgi- saygı ihtiyacından kaynaklanabilmektedir. Sevildiğini hisseden, saygı duyulduğunu gören çocukta güven duygusu da perçinlenir. Bu nedenle çocuğa koşulsuz sevgi verilmelidir (Coşkun ve Deniz, 2017). Aynı zamanda bu dönemde çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmesi, çocuğun güven duygusu için önemlidir. Çocuk duygu ve düşüncelerinin dikkate alındığını, etkili bir şekilde dinlenildiğini bilmek ister (Sağlam, 2017).

***Akran İlişkileri:*** Okul dönemi, akran ilişkilerinin derinleştiği yıllardır. Okul öncesi dönemden farklı olarak bu dönemde yakın arkadaşlık ilişkileri kurulmakta, çocuklar zamanlarının büyük kısmını akranlarıyla bir arada geçirmek istemektedir. Çocukların akran ilişkileri onları destekleyen, uzun süreli ilişkileri içeren bir kavram haline gelmektedir (Aral ve Kadan, 2018).

***Hobiler, Oyun ve Boş Zaman İhtiyacı:*** Okul dönemindeki çocuklar, önceki dönemlere göre her ne kadar daha durgun bir gelişim sürecinde olsalar da, oyun oynamak hala onlar için oldukça önemlidir. Her ne kadar okul döneminde çocukların oyun oynamaları ebeveynleri ya da çevresindeki yetişkinler tarafından hoş karşılanmasa da, çocukların gelişim süreçlerinin devam ettiği bu dönemde de oyundan pek çok yeni davranış öğrenebilmektedirler. Yine bu dönemde çocuklar arasında popüler olan bir başka alışkanlık koleksiyon yapmaktır. Farklı materyallerle gerçekleştirilen koleksiyonlar adeta akran grubuna kabulün bir parçası haline gelebilmektedir (Kılıç, 2018). Okul döneminde olan çocukların pek çoğunun kendine ait cep telefonu, tableti bulunmakta, sosyal medyayı kullanmakta, arkadaşlarıyla bu yönde iletişim kurabilmektedir. Teknolojik araçların uygun şekilde kullanılması ile çocuklar pek çok olumlu davranış özelliği kazanabilmektedir. Gelişimlerine uygun olan ve sınırlı sürelerde kullanılan teknolojik araçlar çocukların sosyal gelişimlerini ve akademik becerilerini etkileyebilmektedir (Büyükkancı ve Müldür, 2017; Murphy ve Beggs, 2003; Sylvester ve Greenidge, 2009).

Okul döneminde çocuklar için oldukça önemli olan okul, COVID-19 pandemi salgınının başlamasıyla kapanmış, çocuklar öğretmenlerinden ve akranlarından uzak kalmışlardır. Bir de bu duruma belirsizlikler eklendiğinde çocuğun psikolojik semptomlar vermesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Pek çok çocukta depresyon, kaygı, saldırganlık, öfke gibi davranışlar bu dönemle birlikte artmıştır (Brom vd., 2020; Fan vd., 2020; Qiu vd., 2020; Pisano vd., 2020; Russell vd., 2020). Çocuklar tüm arkadaşlarının aynı durumda olmasını bilmelerine rağmen okul açıldıktan sonra başarısız olacaklarını sınıf tekrarı yapacaklarını düşünerek de endişelenmektedir (Kılıç, 2018). Bu zor süreci atlatabilmek için ailelerin çocuklarına destek olmaları, sabırlı ve sakin davranmaları gerekmektedir. Bu süreçte okul döneminde çocuğu olan ailelere şunlar önerilebilir.

* Sabah çocuğunuz uyandıktan sonra yatak kıyafetlerini değiştirip ev içinde uygun bir kıyafet giymesine rehberlik edin. Uzaktan eğitimden yararlanırken yatak kıyafetleri değil, ev içinde giyilebilecek uygun bir kıyafet giymesini sağlayın. Bu derse karşı olan tutumunu olumlu yönde etkileyecektir.
* Uyku saatinin, yemek saatinin, ders çalışma saatinin ve dinlenme saatinin pandemiden önce nasılsa aynı şekilde devam ettirmesine özen gösterin.
* Çocuğunuzun derslerinden arta kalan zamanlarında oyun oynamasına fırsat verin.
* Zaman zaman arkadaşları ile ya da öğretmeniyle telefondan ya da internet aracılığıyla görüntülü konuşmasına imkan yaratın. Ortak bir görüşme zamanı belirleyin.
* Çocuğunuzla durumu konuşup, onun yaşına ve gelişim düzeyine uygun bilgiler verin.
* Çocuğun korku ve kaygılarını ifade etmesine izin verin.
* Evde olan materyallerden koleksiyon yapmasını veya uzun zamandır zaman ayıramadığı koleksiyonla ilgilenmesini destekleyin.
* Çocuğunuz ile birlikte kitaplarını, dolabını, giysilerini düzenleyin.
* Sanatla ilgilenmesini destekleyin.
* Ev içinde serbest zaman saati belirleyin. (Örneğin kahvaltıdan sonra bir saat gibi). Ailenin her üyesinin kendine ait bir zamanı olduğunu, bu sürede herkesin istediği bir aktiviteyi yapabileceğini vurgulayın.
* Teknoloji kullanımına sınırlama getirin. Okul dönemindeki çocuklar normalde günde 45 dakika ile bir saat teknolojik araç kullanabilir. Pandemi sürecinde sürede esneme olsa da, bu esneme asla saatlerce olmamalıdır.
* Gelişimlerine uygun olmayan sitelere girmesine izin vermeyin, bunu kontrol edin. Oynadığı oyunları ya da izlediklerini kontrol ederek, birlikte izleyin ya da birlikte oynayın.

**Ergenlik Dönemi (12- 18 Yaş) Gelişimsel İhtiyaçları ve Öneriler**

Ergenlik dönemi (12-18 yaş) insan hayatında oldukça önemli ve bir o kadar da karışık ve dengesizlikleri içinde barındıran bir dönemdir. Ergenin ihtiyaçları önceki dönemlere göre benzer olsa da birtakım farklılıklar da göstermektedir.

***Kimlik Karmaşası:*** Ergenlik dönemindeki en önemli gelişimsel ihtiyaçlardan biri dönemin sonunda kimliğini çözümleyebilmesidir. Ergen bu süreçte kim olduğunu, gelecekte ne yapmak, nerede olmak istediğine yönelik bir dizi problemle karşı karşıyadır. Bu sorunları çözümlemeye çalışmaktadır. Bu sorunları çözümlerken, genelde kendisine rol-model olarak alacağı kişileri seçmektedir. Bu rol-modeller ünlü kişiler, sporcu, sanatçı, öğretmen, eğitmen olabileceği gibi, ailesinden birisi de olabilir. Ergen, özdeşim kuracağı bu kişiye yönelik bağlılık hissetmekte, bu kişiye yönelik çevreden duyacağı düşünceler onu etkileyebilmektedir.

***Duyguların Yönetimi:*** Ergenler duygularının ve düşüncelerinin kabul edilmesini isterler. Duygularında yaşadıkları karmaşa ve iniş-çıkışlar, dalgalanmalar, duygu ve düşüncelerin kabul edilmesiyle çatıştığında, ebeveyn-çocuk arasında problem yaşanmaya başlar (Ulusoy vd., 2005).

***Risk Alma Davranışları, Hayali İzleyici ve Kişisel Masal:*** Ergenlik dönemi risk alma dönemidir. Ergen “bana bir şey olmaz” düşüncesine sahiptir. Bu düşüncenin altında ergen benmerkezciliği ile ortaya çıkan hayali izleyici ve kişisel masal kavramları yatmaktadır. Hayali izleyici olan ergen, herkesin kendisini izlediğini düşünmekte, bunun için kişisel bakımına aşırı özen göstermekte ve kendini beğendirmek için toplum önünde olmaya çalışmaktadır. Kişisel masalda ise yaşadıklarını bir masal olarak değerlendirmekte, kendisini bu masalın başkahramanı olarak görmekte ve yaşamaktadır. Bu durumlar da ergenin kolaylıkla risk almasına neden olabilmektedir (Aral ve Kadan, 2018).

***Akran İlişkileri:*** Ergenlik döneminde akran ilişkileri hayati öneme sahiptir. Ergen akranlarıyla bir arada olmak istemekte, okul dışındaki faaliyetlerin çoğunda onlarla iletişime geçmektedir. Bir akran grubunda olmak ergenin kendini gerçekleştirmesinde önemlidir. Bu nedenle bir akran grubuna girebilmek için kendine uygun olmayan fikir ve düşünceleri sahiplenmektedir. Bu kapsamda ergenin bağımsız davranması ve kendine ait bir dünyasının olma isteği de öne çıkmaktadır. Ergen bu sınırlarda dilediği gibi hareket etme özgürlüğüne sahiptir (Wise, 2000). Ergen evde olduğu sürede cep telefonuyla ya da sosyal medya araçlarıyla akranlarıyla olan iletişim ve etkileşimlerini devam ettirmek istemekte, bu nedenle teknolojik araçları çok fazla kullanmaktadır (Yanar, 2015).

Ergenin gelişim özelliklerine bakıldığında, COVID-19 Pandemi sürecinde yaşanan durumların ve getirilen sınırlamaların ergenin gelişimsel görevleriyle zıt olduğu görülmektedir. Ergen evde kalarak, arkadaş grubundan soyutlanmakta, kardeşleri ya da ailesiyle zaman geçirmek zorunda kalmaktadır. Tüm bu durumlar ise ergenlerde engellenme yaratmakta, engellenme sonucunda ergen saldırgan davranışlar sergilemekte, bunlar da öfke ya da depresyon, kaygı gibi duygu durumlarının yaşanmasına neden olmaktadır (Brom vd., 2020; Pisano vd., 2020; Russell vd., 2020). Bunlarla birlikte ergen “bana bir şey olmaz” düşüncesi ile yasaklanmış davranışları yapabilmektedir. Yasakları delecek şekilde hareket ederek, karantina önlemlerine uymamak gibi davranışlar gösterebilmekte ya da sosyal mesafe kuralını hiçe sayacak şekilde davranabilmektedir. Tüm bu olumsuz durumların önlenebilmesi için ailelere şunlar önerilebilir.

* Çocuğunuzun özel eşyalarına, kıyafetlerine, çekmecelerine kısaca onun hayatına saygı gösterin.
* Çocuğunuza imkanlarınız ölçüsünde kişisel bir alan belirleyin. Evinizin özelliğine göre bu evin bir köşesi, çalışma masası veya varsa kendi odası olabilir.
* Çocuğunuza ait olan özel alana onun izni olmadan girmeyin.
* Çocuğunuzun korkularını, kaygılarını ifade etmesine izin verin.
* Sınavlara hazırlanan çocuğunuza anlayışla yaklaşın, duygularını ifade etmesine izin verin, endişelerini konuşun ve ona destek olun.
* Arkadaşlarını, telefonla ya da internet aracılığı ile görüntülü arayarak iletişime geçmesine izin verin.
* Çevrim içi risklerin getirebileceği güvenlik sorunlarını yönetin.
* Ailecek ortak yapılacak eğlenceli aktiviteler belirleyin.
* Çocuğunuzun kişisel bakımına özen gösterin.
* Çocuğunuzun uyku, yemek, banyo, ders çalışma ve dinlenme rutinlerini mümkün olduğunca pandemi öncesindeki gibi devam ettirmesi için ona destek olun.

**SONUÇ VE ÖNERİLER**

Çin’de 2019 yılında başlayan ve aylar içinde tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19, insan sağlığında olumsuz sonuçlara yol açan pandemik bir problem olarak kabul edilmiştir. Sadece belirli bir kitleyi değil, toplumdaki her kesimi etkileyebilen bu hastalıkla tüm dünyada mücadele edilmekte ve buna yönelik önlemler de alınmaktadır. Alınan önlemler, karantina ve sosyal mesafe uygulamaları da pek çok kitle üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

COVID-19 virüsüne karşı alınan önlemler kapsamında aile sisteminde ekonomik sorunlar yaşanabilmekte, izolasyon sonucunda aile sosyal destek sistemlerinden yoksun kalabilmektedir. Özellikle çocuklar gelişim alanlarının olgunlaşmamışlıkları nedeni ile durumu anlamakta zorlanmaktadır. Bu süreçte aile içi çatışmalar, anne-babalık rollerinin bozulması, belirsizlik sonucunda yaşanan korku, kaygı, sosyal fobi gibi psikolojik problemler oldukça fazla görülmektedir. Özellikle çocuklarda tüm bu problemlere eklenen duygusal ve davranışsal problemler süreci zorlaştırmaktadır. Oysaki çocukların gelişim alanlarına yönelik alınacak tedbirler, rutinlerin devam ettirilmesi, evde yapılacak farklı etkinlik ve aktivitelerle bu doğal ancak bir o kadar da zor süreç aşılabilecektir.

Unutulmaması gereken bu zor sürecin er ya da geç biteceği, ancak geride bıraktıklarının kalıcı olacağıdır. Bu gerçekten hareketle alacağımız bazı önlemler ile bu zor süreçten aile sistemi ve toplum olarak çıkmak mümkündür. Bu doğrultuda ailelere genel olarak aşağıdakiler önerilebilir.

* Ebeveynlerin kaygı ve korkularını mümkün olduğunca abartmadan yaşamaları ve çocuklarına durumla ilgili gelişim düzeylerine uygun açıklama yapmaları önemlidir.
* Evde geçirilen bu süreçte, tüm aile bireyleri birlikte zevk alabilecekleri etkinlikleri planlayarak uygulayabilir. Bu etkinlikler etkili zaman geçirme açısından önemli olup ortamdan uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır. Çocukluk anılarınızdan bahsedebilir, sessiz sinema oynayabilir, artık materyallerle sanatsal ürünler yaratıp bunları evinizde bir köşede sergileyebilir, fotoğraflarını çekebilirsiniz.
* Ev içinde yatak giysileri ile dolaşmamaya, çocuğunuzun da normal giysilerle dolaşmasına özen gösterin. Çocuklarınıza özellikle evden çıkmak istediklerinde ya da çok ısrarlı davrandıklarında şunları söyleyebilirsiniz. Şu anda herkes kendi evinde bir takım oyunu oynuyor. Bu takım oyununu, dışarıya çıkabilirsin denildiği ana kadar evde kalan herkes oynayabilir. Bu süre bittiğinde sağlıklı olanlar takım oyununu kazanacak. Bu takım oyunun sonucunda çocuk bahçesinde çocukların oyun oynayabilecekleri söylenebilir.
* Ailenize ve çocuğunuza daha iyi destek olabilmek için kendinize zaman ayırın.
* Aile üyelerine olumlu rol model olun.
* Kaygınızı arttıracak haberleri bir süre izlememeye çalışın. Çocuklarınızın korku ve endişelerini arttıracak haber ya da görüntüleri izlememesine özen gösterin. Çocuk böyle bir görüntüyle karşılaşırsa, mümkün olduğu kadar doğal ve gerçekçi bir şekilde, çocuğunuzun gelişim seviyesine uygun açıklama yapın.
* Teknoloji kullanımı konusunda eksik bilgilerinizi tamamlayın. Çocuğunuzla teknoloji, internet, dijital oyun gibi konularda sohbet edin.
* Teknoloji kullanımı konusunda biraz esnemeler yapabilirsiniz. Ancak bu esneme asla sabah kalktığından, gece yatana kadar olan süreci kapsamamalıdır. Teknolojide geçirilen zamanın eğitimsel içerikte olmasına dikkat edilmelidir. Teknolojide geçirilen zamanlarda eğitici etkinlikler, ağırlıklı olmalıdır.
* Teknolojide ücretsiz edinebileceğiniz güvenli internet kullanımını edinin ve çocuklarınızla teknoloji konusunda kurallarınızı gözden geçirin. (Örneğin; bilmediği sitelere girmemek, görüntülerini, videolarını ya da özel bilgilerini paylaşmamak gibi). Ayrıca kendisini rahatsız eden şeyleri sizinle paylaşması konusunda da onu cesaretlendirin.
* Kendinizin ve ailenizin yersiz endişelerini yönetin. Gerektiğinde yardım almaktan çekinmeyin.
* Çocuklarınızın duygularını, korku ve kaygılarını ifade etmelerine destek olun.
* Çocuklarınıza COVID-19’dan korunma yollarını ve el hijyenini, çocuğunuza oyunlarla anlatın. Çocuklar gelişim özellikleri ile bağlantılı olarak birkaç sefer anlatmanızı isteyebilir. Bu konuda sabırlı olun ve anlatmaktan çekinmeyin.

**KAYNAKÇA**

Aral, N. & Doğan-Keskin, A. (2018). Examining 0-6 year olds’ use of technological devices from parents of view. *The Turkish Journal on Addiction, 5*(2), 317-348.

Aral, N. & Kadan, G. (2018). Sosyal gelişim. N. Aral & Z.F. Temel(Eds.). *Gelişim psikolojisi.* (s. 236-262). Ankara: Hedef.

Arıkan, K. & Aydoğan, G. (2001). Konsültasyon- liyezon psikiyatrisinde depresyon tanısı ve ayırıcı tanısı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 5*(1-4), 5-11.

Baykoç, N. (2006). *Hastanede çocuk ve genç.* Ankara: Gazi.

Bredekamp, S. (2015). *Erken çocukluk eğitiminde etkili uygulamalar.* (Çev. H. Z. İnan & T. İnan). Ankara: Nobel.

Brom, C., Lukovsky, J., Gregor, D., Hannemann, T., Strakova, J. & Svoricek, R. (2020). Mandatory home education during the COVID-19 lockdown in the Czech Republic: A rapid survey of 1st – 9th graders’ parents. *Researchgate.* <https://www.researchgate.net/publication/340738244>.

Bütün-Ayhan, A. (2017). Bilişsel gelişim. N. Aral & T. Duman (Eds.). *Eğitim psikolojisi.* (s. 104-128). Ankara: Pegem.

Büyükkancı, A. & Müldür, M. (2017). Teknoloji kullanımının yazma becerilerine yansımalarına ilişkin öğretmen görüşleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2*(27), 22-38.

Coşkun, L. & Deniz, Ü. (2017). Çocukların temel ihtiyaçları. N. Aral (Ed.). *Çocuk ve iletişim.* (s. 26-58). Ankara: Vize.

Çağdaş, A. (2009). *Ana-baba-çocuk iletişimi.* (2. Baskı). Ankara: Kök Yayınları.

Durualp, E. & Aral, N. (2015). *Oyun temelli sosyal beceri eğitimi.* Ankara: Vize.

Erkal, T. & Değerliyurt, M. (2009). Türkiye’de afet yönetimi. *Doğu Coğrafya Dergisi, 14*(22), 147-164.

Fan, J., Zhou, M., Wei, L., Fu, L., Zhang, X. & Shi, Y. (2020). A qualitative study on the psychological needs of hospitalized newborns parents during COVID-19 outbreak in China. *Iran Journal Pediatr.*

Fazlıoğlu, Y. (2017). Sosyal gelişim. N. Aral & T. Duman (Eds.). *Eğitim psikolojisi.* (s. 154-176). Ankara: Pegem.

Gizir, Z. (2017). Motor gelişim. A. Köksal- Akyol (Ed.). *Erken çocukluk döneminde gelişim I: 0-36 ay.* (s. 198-238). Ankara: Anı.

Kandır, A. (2007). *Gelişimde 3-6 yaş: Çocuğum büyüyor.* İstanbul: Morpa.

Kılıç, Ş. (2015). Çocuk ruh sağlığına etki eden faktörler: Anne babalık davranışları, kardeş ve akran ilişkileri, televizyon ve bilgisayar. A. Güngör- Aytar (Ed.). *Ruh sağlığı.* (s. 10-60). Ankara: Hedef.

Kılıç, Ş. (2018). Orta çocukluk dönemi. F. Güngör- Aytar (Ed.). *Gelişim psikolojisi.* (s. 118-158). Ankara: Hedef.

Kol, S. (2018). *Erken çocukluk döneminde teknoloji kullanımı.* Ankara: Pegem.

Muis, K.R., Ronelluci, J., Trevors, G. & Duffy, M.C. (2015). The effects of technology mediated immediate feed back on kindergarten students’ attitudes, emotions, engagement and learning outcomes during literacy skills development. *Learning and Instruction, 38,* 1-13.

Murphy, C. & Beggs, J. (2003). Primary pupils and teachers use of computers at home and school. *British Journal of Educational Technology, 34*(1), 79-83.

Öngören, S. & Yılmaz, E. (2018). Rastlantısal krizler. K. Tepeli & E. Durualp (Eds.). *Aile yaşam döngüsü.* (s. 288-328). Ankara: Hedef.

Pisano, L., Galimi, D. & Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. *Researchgate,* <https://www.researchgate.net/publication/340620013>.

Poyraz, H. (2012). *Okul öncesinde oyun ve oyun örnekleri.* (4. Baskı). Ankara: Anı.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Yu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry, 33,* 1-3.

Russell, M.V., Russell, S.J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C. & Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic reivew. *Lancet Child Adolescence Health, 4,* 397-404.

Sağlam, M. (2017). Aile içi iletişim. N. Aral (Ed.). *Çocuk ve iletişim.* (s. 308-324). Ankara: Vize Yayıncılık.

Santrock, J.W. (2016). *Yaşam boyu gelişim.* (Çev. G. Yüksel). (13. Baskı). Ankara: Nobel.

Sapsağlam, Ö. (2018). Social media awareness and usage in preschool children. *International Journal of Eurasia Social Sciences, 9*(31), 728-746.

Schmid, R.F., Miodrag, N. & DiFrancesco, N. (2008). A human computer partnership the tutor/child/computer triangle promoting the acquisition of early literacy skills. *Journal of Research on Technology in Education, 41,* 63-84.

Sylvester, R. & Greenidge, W.L. (2009). Digital story telling: Extending the potential for struggling writers. *The Reading Teacher, 63*(4), 284-295.

Şahin, C. & Sipahioğlu, Ş. (2002). *Doğal afetler ve Türkiye.* Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Tanju, E.H. (2011). Okul öncesi dönemde davranış problemleri ve alınabilecek önlemler. G. Uyanık-Balat & H. Bilgin (Eds.). *Okul öncesi eğitimde sınıf yönetimi.* (s. 45-84). Ankara: Eğiten Kitap.

Tok, E. (2016). Okul öncesi dönemde gelişim. R. Zembat (Ed.). *Okul öncesi eğitime giriş.* (s. 116-133). Ankara: Hedef.

Türk Psikiyatri Derneği (2020). *Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler.* <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDetolUpbads/files/KarantinaCOVID.pdf>. 11. 05.2020 tarihinde erişilmiştir.

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2020). *COVID 19 yeni koranavirüs hastalığı.* <https://cobi19bilgisaglik.gov.tr/tr/>. 25.04.2020 tarihinde erişilmiştir.

Ulaş, H. (2008). Ekonomik kriz ve ruh sağlığı. *Türkiye Psikiyatri Derneği Bülteni, 11*(3), 35-38.

Ulusoy, D., Demir, N.Ö. & Baran, A.G. (2005). Ergenlik döneminde intihar algısı: Lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 22*(1), 259-270.

Waters, K.A., Suresh, S. & Nixon, G.M. (2013). Sleep disorders in children. *The Medical Journal of Australia, 199,* 31-35.

Wise, I. (2000). *Adolescence.* London: Karnac Books.

Yenilmez, Ç. (2012). *Aile yapısı ve ilişkileri.* Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Yanar, E. (2015). *Ergenlerin sosyal medya tutumlarının kişisel gelişimleri üzerine etkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yöndem, Z.D. & Eren, A. (2008). Deprem stresi ile baş etme stratejileri ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(30), 60-75.