

ÇOCUK VE GENÇ RUH SAĞLIĞI PERSPEKTİFİNDEN OKULA DÖNÜŞ

Yazanlar: Dr. Gresa (Çarkaxhiu) Bulut, Dr. Özlem Çakıcı, Dr. Yankı Yazgan ve Güzel Günler Kliniği Okul Çalışmaları Ekibi

Yazışma için: yanki.yazgan@guzelgunler.com

Sosyal medya: @guzelgunlerklinik (instagram), @guzelgunlerklin (twitter)

Katkıda bulunanlar: Etel Almaleh, Mustafa Balkaş, Şükran Başarır, Beliz Çelikbaş, Yeliz Şık Çiççi, Aslı (Aktan) Erciyes, Çağla Fırat, Neylan Özdemir, Ayça (Uslu) Pelin, Buğu Subaşı, Selen Urgancıoğlu

- I. PANDEMİNİN ÇOCUKLARA GETİRDİKLERİ
- II. UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ ve OKULA GERİ DÖNÜŞ
 - a. Okula Dönüş Araştırmasından Öğrendiklerimiz
 - b. Araştırmamızdan Çıkarımlarımız
- III. PANDEMİNİN RUHSAL ETKİLERİNİ AZALTICI YAKLAŞIMLAR
 - a. Anne-babalara ve Bakımverenlere Bilgilendirme
 - b. Ruhsal Destek Olanakları
- IV. OKUL GENELİNDE YAPILABİLECEKLER. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM ODAKLI İYİLEŞTİRME ÇALIŞMALARI
- V. PANDEMİDE ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR ve KLİNİK UYGULAMALAR
 - a. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Özgül Öğrenme Güçlükleri (ÖÖG):
 - b. Otizm Spektrum Bozukluğu
- VI. EKCRAN ZAMANI
- VII. ÖLÜMLER, KAYIPLAR ve GERÇEKLEŞTİRİLEMİYEN HAYALLER
- VIII. YENİ OKUL DÜZENİNDE UZAKTAN EĞİTİM OLASILIĞI İÇİN GENEL ÖNERİLER
- IX. YETİŞKİN VE ERGENLERE YÖNELİK BAKIŞ AÇISIYLA OKULA DÖNÜŞ SÜRECİ
 - a. Veliler/Ebeveynler
 - b. Öğretmenler/Okul Çalışanları
 - c. Lise/Üniversite Öğrencileri
 - d. Ruhsal Açıdan Kırılgan Olan Özel Gruplar
- X. SONUÇ
- XI. KAYNAKLAR

ÇOCUK VE GENÇ RUH SAĞLIĞI PERSPEKTİFİNDEN OKULA DÖNÜŞ

COVID-19 salgınıyla birlikte toplum olarak alışık olmadığımız, çok felaket görmüş olsak da benzerini tanımadığımız bilmediğimiz bir sürece girdik. Yeni yaşam koşullarına (evden çalışma, evden eğitim, açık alansızlık gibi) uyum sağlamaya çalışırken, hastalanma kaygısı yanısıra gündelik hayata ilişkin çok sayıda belirsizliğin getirdiği birçok olumsuz duyguyla baş etmemiz gerekti. Bu dönem tehlikenin farklı biçimlerde ve değişen düzeylerde hayatımızda var olduğu, tehlikede olma ile ilişkili duyguların zihnimizde egemen olduğu bir zaman dilimi oldu. Başlangıç döneminde geleceğe ilişkin kaygılarımız ön plandayken giderek kaçırdıklarımız ve kaybettiklerimize ilişkin üzüntü, duyguların net olmadığı ya da duyguların adını koyamadığımız zamanlarda öfke, düşünce ve davranışlarımızı etkiledi.

Pandeminin ilk evresinde uzaktan eğitime geçişle beraber çocukların ve gençlerin yaşamının önemli bölümünü oluşturan okul "bildiğimiz okul" olmaktan çıktı. Bu yeni durumda, çalışmalarımıza katkıda bulunan bir PDR uzmanının tanımıyla "ev" de "okul" olamadı, uzaktan okul da aslı gibi olamadı; çok hızlı değişim döneminde uzaktan okulun nasıl olacağına karar vermekte zorlanıldı. Çocukların arkadaş ve canlı etkileşim ihtiyacı, hareket edebilme ihtiyacı karşılanamadı. Ruh sağlığı ve gelişim sorunları yaşayan, özel gereksinimleri olan çocuklar ve gençlerin eğitimleri ve yaşamları çok etkilendi. Gençler evde ve anne-babalarıyla "dip dibe" bir yaşamdan çıkma ve bağımsızlaşma hayallerini ertelemiş olmanın sıkıntısını sıkça ifade ettiler. Anne-babalar çalışma hayatı ile evdeki okula giden çocukların ihtiyacını aynı çatı altında sürdürmekte zorlandılar. Eğitim alanında çalışanlar her zamankinden daha fazla yüklenirken, ev ile iş, gündüz ile gece arasındaki sınırlar alışılmadık ve zorlayıcı biçimde aşıldı. Okul dünyasının tüm paydaşlarının (öğretmenler, öğrenciler, veliler, yöneticiler, PDR, eğitim politikacıları gibi) hazırlıksız yakalandığı uzaktan eğitim alanında olağanüstü çapraşık şartlara rağmen eğitim yılının sonuna erdirilebilmesini olumlu gelişme sayabiliriz.

Okulda olmaya özlem duyanlar, okul ortamında daha etkin öğrendiğini düşünenler olduğu kadar, okulda olmamanın olumlu sonuçlarını yaşayan (örneğin zorbalığa uğrayan) öğrenciler de oldu. Okulun hayatlarımızdaki yerinin sadece bina, ders, öğrenci ve öğretmenle sınırlı olmadığını ve okulun toplumun hayatının akıp gittiği temel bir damarı temsil ettiğini net bir şekilde gördük. Salgının okul üzerindeki etkisi hayatlarımızı değiştirdi, yarattığı etkiler ruh sağlığımızı sarsıcıydı. Bu sarsıntının sonuçlarıyla başa çıkmak için yapılan uğraşların güçlendirici ve geliştirici sonuçları da olacaktır. Eğitimin salgın koşullarında nasıl yapılacağı üzerine başlayan tartışmalar okul ortamının insan gelişimindeki rolünü, dijital teknolojinin eğitimdeki yeri gibi salgın sonrasındaki uygulamaları da etkileyecek bakış açısı değişikliklerini tetikleyici nitelikler kazanıyor. Olumlu ile olumsuzun, hayat ile ölümün içiçe olduğu bir zaman diliminden çıkabilmek için gereken ruhsal dayanıklılık öğelerinin ne olduğunu belirlemek, uzayıp giden bu süreçten toplum olarak en az zararla çıkmanın yollarını arayıp bulmamız gereken bir dönemdeyiz.

Şimdi belirsizliğin duruma hakim olduğunu hissettiğimiz, gidişatı öngörüp planlayamadığımız yeni bir aşamaya geçmek üzereyiz. Bu raporun yazıldığı Ağustos ayında normalleşme kapsamında okulların açılacağı bildiriliyor, ama nasıl olacak sorusunun cevabını tahmin etmek kolay değil.

Bu raporda, pandemi döneminde okullarda yaşanmış krizler, zorluklar ve bulunan çözümlerden yola çıkarak okula dönüş sürecinde yaşanabilecek zorlukları saptamayı ve okullar ile ailelerin belirsizlikler taşıyan yeni sürece mümkün olduğunca hazırlanmalarına destek sağlamayı amaçladık.

Tüm dünyayı derinden etkileyen bu salgından ruhsal açıdan etkilenmek “normal” bir durumdur. Anormal durumlarda reaksiyonlar normal olamaz. Ancak, “anormal” reaksiyonların aşırılığı durumunda zarar doğmaya başlar. Çocukların ve gençlerin bu dönemde salgını ve sonuçlarını değerlendirmeleri bilişsel gelişim düzeyleri ve yaşam deneyimleri ölçüsünde olur. Yetişkinlerin durumu kavrayışının ve verdikleri tepkilerin değişkenliğini göz önüne alırsak, çocukların ve gençlerin gerçekçi olmayan bakış açıları benimsemeleri ve duygusal reaksiyonlarının aşırılık kazanması kaçınılmaz. Bu tip ruhsal durum değişikliklerinin net etkilerini çocuk ve ergenlerin öğrenme ve sosyal uyum alanlarında görebiliriz.

Çocuklar ve gençlerde ruhsal zorlanmaların işaretlerini gösteren duygu ve davranış değişikliklerine birkaç örnek verelim:

- Kendisi ve/veya sevdiklerinin hastalığa yakalanmasından duyduğu kaygı,
- Göremediği arkadaşlarına ve sevdiği yakınlarına duyduğu özlem,
- Sosyal izolasyon döneminde belirginleşen açık alan özlemi, kendini oyalama zorluğu, can sıkıntısı,
- Evde kalma nedeniyle kaçırılmış fırsatlar, yaşanamamışlıklar,
- Yeni yaşam tarzına uyum güçlükleri,
- Yaşamın bir daha “eskisi gibi olmayacağı” kaygısı.

Salgının yarattığı tehlike, tehlikenin organizmaya bindirdiği yük ve organizmanın (zihin ve beden olarak) verdiği yanıt stresle ilişkili döngüyü oluşturur. Ruh sağlığı ile ilgili değerlendirmelerde özellikle strese bağlı olarak gözlenen belirtiler çoğunlukla yukarıdakilere benzer tipte olabilir. Diğer yandan bu yaygın stresle ilişkili belirtiler her çocukta tanı konulabilir bir patolojik nitelik kazanmadığında bile hayatı, hele okul hayatını, öğrenmeyi ve sosyal uyumu etkileyecektir. Belirtilerin aşırılışması ve çok sayıda aşırılığın bir arada olmasıyla beraber tanı konulabilir düzeye ulaşan bu duruma yaklaşımımızın koruyucu ve önleyici bir bakışla olması gerekir. Salgının doğurduğu stresin bir başka sonucu ise var olan kırılganlıkları, ruhsal bozukluklara yatkınlıkları tetikleyerek majör klinik tabloların ortaya çıkmasını getirmesidir. Özellikle ergenlik ve gençlik döneminde bu olasılığı göz önüne alarak ilerlemeliyiz. Var olan ya da daha önceden tanılanmış nörogelişimsel bozuklukların ve özel

gereksinim yaratan her durumun pandemi döneminde kötüleşmesi olasılığı artar. Koruyucu yaklaşım bu özel gruplara ayrıcalıklı bir ilgiyi gerektirmektedir. Kırılgan ve stresin etkilerine en çok açık olanların saptanıp korunması, yeni belirti verenlerin belirlenip desteklenmesi gibi durumların işareti okul ve ilişkili aktivitelerde belirginleşecektir. Ancak toplumun önemli bölümü bu riskleri açıkça göstermeyeceği gibi yaşayacakları belirtiler sınırlı sayıda kalabilir. Durum böyle olduğunda bile tek tek her çocuğun ve gencin işlevselliği, okulun ve ev hayatının gereklerini yerine getirebilirliği zayıflayacaktır. O zaman sadece klinik göstergelere dayalı olmayan, tüm okul toplumunun (tek tek veya ülke çapında) zorluklara dayanabilme, odağını muhafaza edebilme ve stresle başa çıkabilme becerilerini geliştirmeye dayalı programların klinik yaklaşımları bütünlemesi gerekmektedir. Ekip olarak kendi deneyimimiz özellikle okullarda yürüttüğümüz tüm okulun iklimini iyileştirmeyi amaçlayan sosyal ve duygusal gelişim programlarının pandemi döneminde beklediğimiz strese dayanıklılık etkisini sağlaması olmuştur. Tüm okul toplumunun sosyal ve duygusal gelişiminin sağlandığı koşullarda, kırılgan ve özel gereksinimi olan öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek daha etkili olmaktadır.

Yukarıda özetlediğimiz bakış açısı ile yazdığımız bu raporda pandemi ve okula dönüşe ilişkin bulguları, öngörülerini ve anne-babalar ve öğretmenler için faydalı olabilecek önerileri bir araya getirmeye çalıştık.

I. PANDEMİNİN ÇOCUKLARA GETİRDİKLERİ

Geçtiğimiz “sanal yarıyıl/evde kalma sürecinin” fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini doğrudan gözlemledik. Çocukların pandemi öncesi “normal”de, fiziksel olarak daha az aktif, ekran zamanlarının daha çok ve sınırsız, uyku ve iştah düzensizliklerinin daha fazla olduğu zamanlar genellikle okul dışı dönemlerdi (hafta sonu, resmi tatil yaz tatili vb. gibi). Aynı zaman dilimleri genel sağlık açısından (kilo alımı vb.) da olumsuz zaman dilimleri oldu. Salgından korunma amaçlı evde kalma gibi uygulamaların yaygın olduğu dönemlerde benzeri bir artış anne-babalar ve öğretmenler tarafından anekdotal da olsa bildirilmekte.

Hayata beklenmedikliklerin ve belirsizliğin hakim olduğu hayat üzerindeki kontrolün zayıfladığı bu dönemde çocuklarda ve gençlerde **üzüntü, kaygı, korku, öfke ve suçluluk** gibi duyguların hakim olabileceğini unutmamak gerekir. Yeni yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışan çocuklarda birçok davranış değişikliği gözlenmesi de kaçınılmazdır. Genel olarak, hareketlilik, dikkat sorunları, söz dinlememe, kardeş çatışmaları, öfke patlamaları, sık ağlamalar en sık görülen davranış sorunları olmuştur, önümüzdeki aylarda aynı davranışlarda artış yaşanabilir. İçe kapanma, takıntılar, bakım verenden ayrılma güçlükleri, korkular, yalnız yatamama gibi çocukluk dönemine özgü davranış sorunları daha yaygın ve yoğun olarak gözlenebilir. Pandemi döneminin getirdiği düzensiz yaşantının sonuçları arasında ekran vb. keyif alınan durumlara anne-babanın sınır koyma güçlükleri, uyku ve iştah değişiklikleri sayılabilir. Anne-babanın evde sınır koymakta zorlanmasının bir benzerini özellikle uzaktan eğitim döneminde “sınıflarda” (evlerde) yaşanması beklenir. Eğitim ortamı kısmen veya

tümüyle fiziksel olup öğrenciler sınıflarında olduklarında bu sorunlar daha mı az olacaktır? Tahmine dayalı yanıtımız “hayır” olur. Zira pandeminin ilk 4 ayındaki tehlikedelik (ve güvende olmama) algısının yarattığı karmaşık duygular henüz yatışmadığı gibi, okula dönüşle birlikte, bu algının özellikle hastalanma kaygısının nasıl gelişeceği belirsizdir. Stresin etkileri stres etkeni ortadan kalktığına bile devam eder. Ancak, öğretmenlerin daha alışkın oldukları ve mevcut becerilerinin daha uygun olduğu fiziksel sınıflarda, okuldaki destek sistemlerinin kolayca işlediği şartlarda bu durumu yönetirken daha az sıkıntı çekebilirler.

Kaygılı ve korkulu olmanın çok doğal, hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmek durumundayız. Ancak bazen kaygının aşırılışması, bedenin bağışıklık yanıtlarının aşırı kaçmasında olduğu gibi, kontrolü ve baş etmesi güç bir durum ortaya çıkartabilir. Kaygının aşırılıştığı bu gibi durumlarda kaygıya baş dönmesi, mide bulantısı, kalp çarpıntısı, nefes almada güçlük, tuvalet ihtiyacında artış, sıcaklık hissi, ses titremesi, ellerde terleme, uyuşma hissi, ağız kuruluğu, boğazda düğümlenme, yüzde kızarma gibi bedensel belirtiler eşlik edebilir, gündelik hayatın gereklerini sürdürmek zorlaşabilir. Çocukların durumunu gözlerken bu işaretleri takip etmek uygun olur.

II. UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ ve OKULA GERİ DÖNÜŞ

Dünyanın içinden çıkmaya çalıştığı bu salgın dönemi çok değil, 20 yıl önce yaşanmış olsaydı, muhtemelen çocuk ve gençler aylarca eğitimden yoksun kalacaktı. Eğitimi çevrimiçi sunmak, internet aracılığıyla bilgiye, bilgi verene hızlıca ulaşmak ve en optimal şartlarda olamasa da eğitime devam ediyor olmak büyük ölçekte baktığımızda büyük bir avantaj olarak görülmeli.

Teknolojinin okulun bir parçası olması yepyeni bir konu değil, aksine uzunca bir süredir özellikle dijital araçların eğitimin bir parçası kılınmasına dönük çok sayıda proje yapılmış olduğunu, etkin kullanılmıyor olsa bile altyapı yatırımlarının bulunduğunu biliyoruz. Klinik olarak 2015 yılında özel bir üniversite ile birlikte yaptığımız çalıştay bünyesinde “teknolojinin eğitimde kullanımı” konusunda İstanbul’daki kamu ve özel okul rehberlik sistemleri ile bir anket yapmıştık. İstanbul PDR birimlerinden 387 katılımcının yer aldığı bu araştırmanın verilerine baktığımızda katılımcılar teknolojinin günümüzde eğitimin aktarılmasında bir araç olarak yer alması gerektiğini düşünürken kendilerini teknolojinin kullanımı konusunda yetersiz hissettiklerini belirtmişlerdi. Katılımcılar teknolojinin eğitimde yer almasının beraberinde çocuk ve gençlerde dikkat problemlerini ve sosyal ilişkilerdeki olumsuzlukları arttırabileceği ve ekran üzerinden yapılan zevkli aktivitelere bağımlılığı kolaylaştırabileceği tahminlerinde bulunmuşlardı. Bugün pandemi dönemindeki uzaktan eğitimde o sıradaki tahminlerin önemli ölçüde doğru çıkmış olduğunu görmekteyiz.

Geçtiğimiz yarıyıl, öğrenciler, öğretmenler / yöneticiler ve veliler açısından çok kolay geçmedi. Giriş bölümünde tecrübeli bir PDR uzmanından alıntılıdığımız yorumu tekrar aktaralım: *“ev” tabii ki “okul” olamadı, çevrimiçi okul da gerçek okul gibi olamadı. Çocukların arkadaş ve canlı etkileşim ihtiyacı elbette ki karşılanamadı. İdareci-öğretmen-veli-*

öğrenci herkes hazırlıksız yakalandığı için, herkes için çok çok zor oldu, yine de uzaktan eğitim bu olağanüstü şartlarda olabildiğince verimli geçti denebilir” şeklinde özetleyebiliriz.

Öğretmenler, anne-babalar ve yöneticilerle olan görüşme ve grup çalışmalarında sürece en iyi uyum sağlayan eğitim kademesinin ortaokul dönemi olduğu, anaokulu grubunun sürece dahil olmasının çok zor olduğu, ilkokul döneminde ebeveyn desteğinin kaçınılmaz olduğu, lise döneminde ise bazı öğrencilerin sürece çok iyi ayak uydurdukları fakat bazılarının katılımı tamamen reddettikleri yönünde görüşler egemen.

Önümüzdeki okula dönüş sürecinin nasıl ilerleyeceği henüz net olarak bilinmemekte. İçinde birçok belirsizliği barındıran, kademeli geçiş ya da “seyreltilmiş yüzyüze eğitim” tartışılırken, ilerleyen dönemlerde eğitimin “uzaktan” yöntemlerle desteklenmesi gerekliliği kaçınılmazlaşabilir. Okula geri dönüş sürecinin kendisini tanımlama ve planlama, yaşanabilecek sorunları ön görme ve önlem alma amacıyla, öncelikle geçtiğimiz “çevrimiçi yarıyıl” yaşanan zorlukları ve olumlu yönlerini de değerlendirmek gerekecektir.

a. Okula Dönüş Araştırmasından Öğrendiklerimiz

Güzel Günler Kliniği olarak pandeminin yaz döneminde yürüttüğümüz çalışma kapsamında öğretmenler (%67), PDR'ler (%15), yöneticiler (%10) ve velilerden (%8) oluşan 355 katılımcının yer aldığı bir mobil anket uyguladık. Katılımcıların büyük çoğunluğunu İstanbul'da yaşayan (%84) ve lise kademesinde çalışan (%40) öğretmenler oluşturdu. Katılımcıların %86'sı devlet okulunda, %14'ü ise özel okulda çalışmaktaydı. Mobil anketin yanı sıra, özel okullarda çalışan 5 müdür ve 5 psikolojik danışman ile ayrı ayrı odak grup çalışmaları yürüterek kantitatif veriler elde ettik. Bulgularımıza dayanarak okullarda pandemi nedeniyle yapılmış ve olumlu sonuçlar alınmış olanları şu şekilde sınıflandırdık:

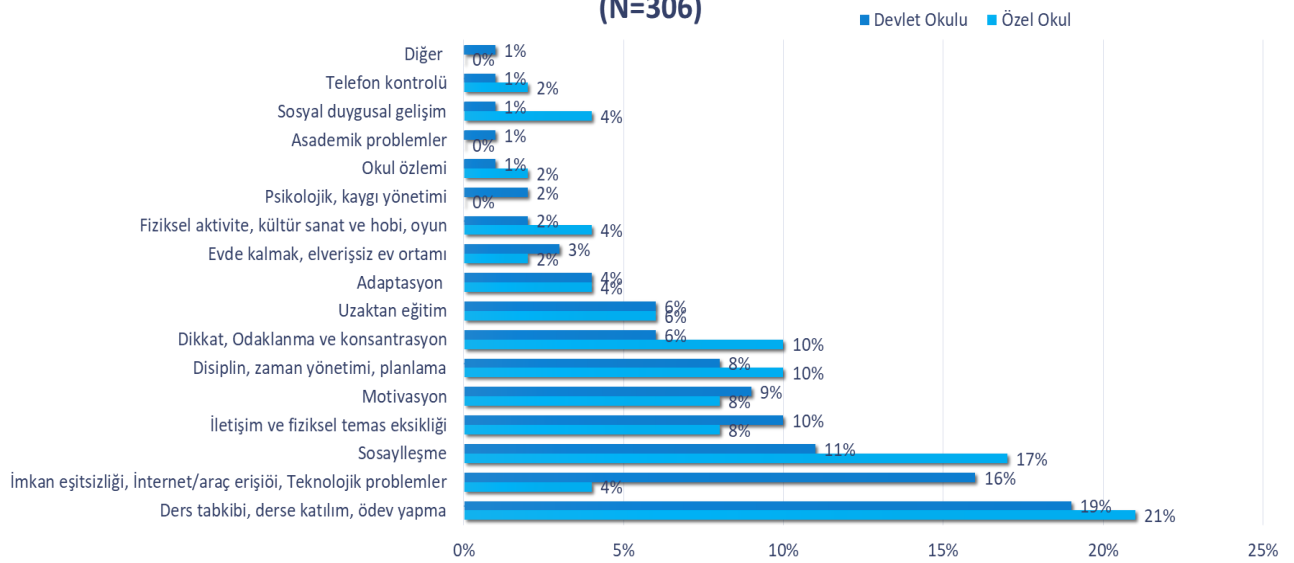
1. Teknik altyapı hazırlığı (IT altyapısı, materyallerin uyarlanması, platform belirleme),
2. Bilgilendirmeler (velilere müfredatın anlatılması, video paylaşımı, öğrencilerin ihtiyaçlarını anlamaya yönelik toplantılar, uzmanlarla canlı yayınlar),
3. PDR desteği (duygudurum değerlendirmeleri, velilerle bireysel görüşmeler, öğretmenlere destek grupları, özel destekler).

Süreç özel ve devlet okulları için farklı yükler getirmiş. Devlet okullarında çalışanlar **(1)** müfredatın gerisinde kaldığını ve **(2)** öğrencilerle iletişimin zayıfladığını en önemli ilk iki konu olarak belirtiyorlar. Çevrimiçi derslere aşına olan ve IT desteği sağlanabilen bazı özel okullarda ise teknoloji kullanımına bağlı sorunların çok daha az yaşandığı görülüyor. Katılımcıların yaklaşık yarısı, özel okullarda çalışanların yarısından çoğu, yeni düzene uyum sağlamak için gereken çok fazla emek ve ev-iş-özel hayat kavramlarının karışması vb. nedenlerden dolayı, pandemi döneminde her zamankinden daha fazla çalıştıklarını belirtmekte. Uzaktan eğitim sürecinde okul çalışanları öğrencileri derse odaklamadaki zorluklar ve belirsizlikler nedeniyle, öğrenciler ise ders-ödev takibi ve katılımı konularında

(iletişim kuramama, sosyalleşememe) zorlanmışlar. Katılımcıların büyük kısmı normalleşme süreci ile birlikte okula dönüş konusunda endişe duyuyor. Bu endişenin kaynağında salgının bitmemiş olması ve önlemlere uymada yaşanacak zorlukların yattığını dile getirmişlerdir.

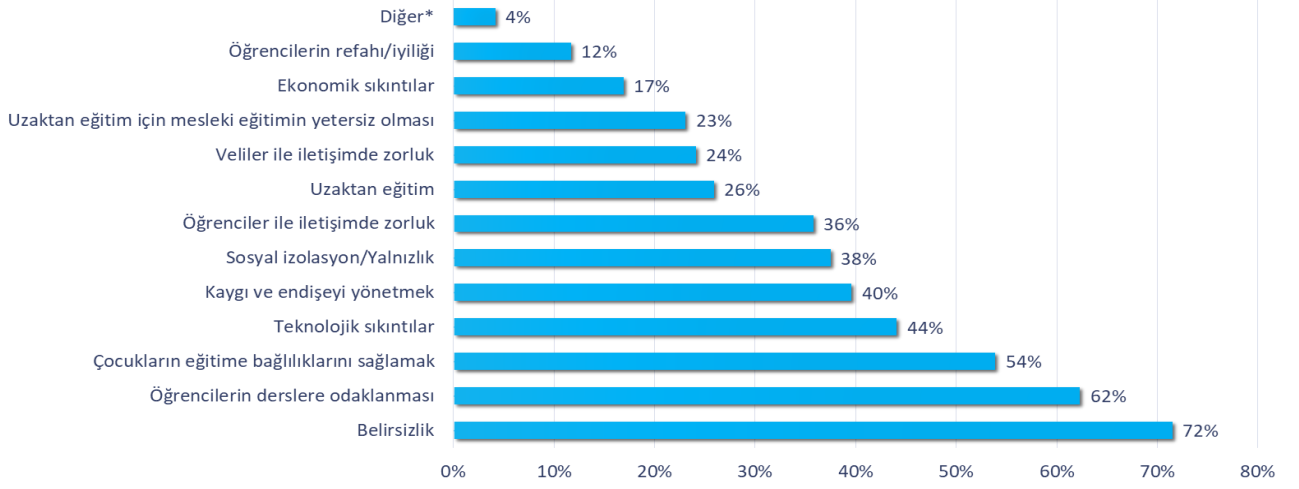
Pandemi sürecinde yaşanan diğer zorluklar arasında, çevrimiçi eğitime yönelik mesleki beceri eksikliği, göz teması ve genel sosyal temas sınırlılığına bağlı sorunlar, sınav yılı öğrencilerine özgü sorunlar, özel gruplar (anaokulu, okula yeni başlayanlar gelişimsel zorluklar vs.) için uygulamalardaki eksikler, ve veliler ile ilişkilerdeki zorluklar (taleplerin artması, okula ilişkin beklentilerin aşırı yükselmesi, anne-babaların kendi sorumluluklarını okula devretmeye çalışması gibi) ile baş etme sayılabilir.

Uzaktan eğitim sürecinde çocukların en çok zorlandıkları alan ne oldu? (N=306)



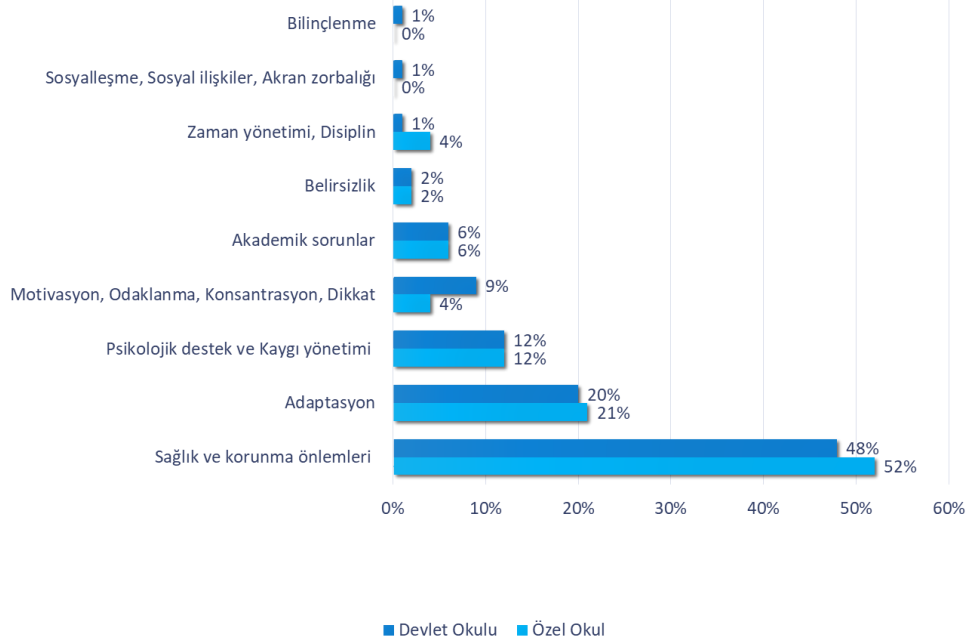
Tablo 1. İmkan eşitsizliği, teknolojik kaynak ve erişim sorunu devlet okullarında özel okullardan daha fazla bildirilen bir sorun olarak öne çıkmıştır. Bu eşitsizlik temelli farklılık, “beklenen” bir sorun olmakla birlikte internet ve teknolojik araçların eğitimdeki yerinin giderek artacağı düşünüldüğünde öncelikle çözüm bulunması gereken bir durumdur.

Pandemi sürecinde karşılaştığınız en büyük zorluk neydi? (n=306)



Tablo 2. Uzaktan eğitim sürecinde okul çalışanları en çok belirsizlikle başa çıkmakta ve öğrencilerin derslere odaklanmasını ve eğitim bağlılığını sağlamakta zorlanmışlardır. Kaygının yönetimi ve yalnızlık/izolasyon kaynaklı duygulara dayanmanın uzaktan eğitim ile ilgili yetersizliklere göre daha fazla bildirildiği en azından bu grup açısından dikkat çekicidir.

Önümüzdeki eğitim döneminde öğrencilerin hangi konularda zorluk yaşayacağını düşünüyorsunuz?



Tablo 3. Gelecek eğitim döneminde öğrencilerin en çok okulda uygulanacak sağlık ve koruma önlemleri konusunda zorlanacağı düşüncesi öne çıkmıştır. Öğrencilerin okul hayatının geneline adaptasyonunun da bir başka önemli zorluk alanı olması beklenmektedir. Başta kaygı olmak üzere psikolojik sorunların nasıl ele alınacağı özel ve devlet okulu çalışanlarının ortak kaygısıyken, dikkat/motivasyon/odaklanma alanındaki eksiklerin giderilmesi ihtiyacı devlet okullarında daha belirgindir (n=306).

b. Araştırmamızdan ıkarımlarımız

Araştırmamızı ve değişik okulların yaptığı anketleri bir arada değerlendirdiğimizde, klinisyenlerin görüşlerini aldığımızda ortaya çıkan resim ülkemizin bütününü yansıtıyor. Özellikle büyük şehirlerde yaşayan orta/st sınıfa ilişkin veriler ağır basıyor. Bu rapor kapsamında eldeki verilerin genele yaygınlaştırılabilecek yanlarına odaklanarak, tek tek ilişkide olduğumuz dezavantajlı bölge ve okullara, bilhassa bu okullardaki geçmiş ve günümüzdeki durumu kıyaslayarak bakıyoruz. Bu bakış açısıyla ve eldeki araştırma sonuçlarına dayanarak ortaya koyduğumuz eğitim/beceri gelişim ihtiyaçları şöyle sıralanabilir:

- I. Okula dönüş senaryosunda okuldaki tüm paydaşlar için kaygı, endişe, öfke gibi duygularla ve belirsizlikle baş etmeye yönelik sosyal ve duygusal gelişim alışmaları,
- II. Çevrimiçi eğitim sürecinde öğrencilerin odaklanmalarını ve kendilerini kontrolünü sağlamaya, derslerde ilgiyi ayakta tutmaya yönelik beceri kazandırma,
- III. PDR'lere süpervizyon ve evrimii sistemde rehberlik uygulamalarında ustalaşma amaçlı alışma,
- IV. Öğretmenlere ihtiyaçlarına göre şekillenebilecek psikolojik destek,
- V. Okul ağında ruhsal sağamlık/dayanıklılık üzerine eğitimler,
- VI. Anaokulu, ilkokul ve ara sınıflarda (lise hazırlık) da yaşanabilecek yaş grubuna özel sorunlara zme yönelik beceriler,
- VII. 8. ve 12. sınıfların belirsizlik karşısındaki kaygılarını özellikle potansiyellerini ortaya koyabilmelerini sağlayacak şekilde yönetmeye yönelik beceriler,
- VIII. Özel gereksinimleri olan öğrencilerin akademik ve sosyal duygusal gelişimlerinin güvence altına alınması için gereken asgari bilgi ve becerinin öğretmenlere kazandırılması.

Okula dönüş senaryosunda duyguların etkin yönetimi gereklidir.	
Yönetilmesi gereken kaygılar:	Yaşanabilecek diğer sorunlar:
<ul style="list-style-type: none"> – Hastalanma endişeleri – Sosyal mesafenin korunamaması endişesi (özellikle devlet okullarında çok yoğun) – Servis, toplu taşıma vb. araçlarla okula gelmenin endişesi – Öğretmen, veli öğrenci ve çalışanın belirsizlikle artacak her türlü kaygıları, bazı fırsatların kaçması – Sonbaharda mevsimsel grip (COVID-19 ile karışması) sonucu yaşanabilecek sağlık kaygıları 	<ul style="list-style-type: none"> – Yeni düzenin oturtulması sürecinde yaşanabilecek belirsizlik ve bilinmezlikler – Ölçme ve değerlendirmenin belirsizliği – Çocuğun ruhsal durumunun yaşananlardan ne ölçüde ve nasıl etkilendiğini bilebilme zorluğu – Travma düzeyinde zorluk yaşamış/yaşayan öğretmenleri gerçek anlamda saptayamamak, yeterince yardım edememek

Tablo 4. Odak gruplarda kaygının kaynaklarına ilişkin bulgular.

Okulların destek ihtiyacı olan alanlar:		
Uzaktan Eğitim senaryosu için	Her iki senaryo için	Okula dönüş senaryosu için
<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencilerin derslere odaklanmasını sağlayacak pedagojik yaklaşımlar • Dayanıklılık becerileri eğitimi • Yeni başlayacak öğrenci gruplarıyla bağ kurma becerileri • Öğretmenlere öğrenci ile açık ve duygusal iletişim kurma becerileri eğitimi • PDR'lere çevrimiçi müfredat/ etkinlik seti sağlanması • PDR'lerin yıpranmasını önleyici ruh sağlığını güçlendirici destek; PDRlerin öğretmenlerin tükenmişliğine dönük ruh sağlığı desteği 	<ul style="list-style-type: none"> • Endişe ve kaygı yönetimi • Empati ve sosyal iletişimi geliştirme becerileri • Kriz yönetimi becerileri • PDR'ler için süpervizyon • Meslektaşlar ile fikir ve tecrübe paylaşımı için platformların geliştirilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Korku ve endişe düzeyini arttırmadan kuralların uygulanmasını sağlamak. • Okula dönmek istemeyen/dönmekten çekinen öğretmenlerin desteklenmesi • Velilerinin okula göndermek istemediği öğrencilerin desteklenmesi

Tablo 5 Pandemi döneminin zorluklarıyla başa çıkmak için okul paydaşlarında geliştirilmesi gereken beceriler ve bu amaçla sağlanabilecek destek tipi tanımları

III. PANDEMİNİN RUHSAL ETKİLERİNİ AZALTICI YAKLAŞIMLAR

a. Anne-babalara ve Bakımverenlere Bilgilendirme

Okullarda çalışan meslektaşlarımızın bu bölümdeki önerileri olduğu gibi veya kendi dillerinde ifade ederek doğrudan anne-babalara dönük kullanmalarını da amaçladık.

Pandemi beynimizin risk saptama sistemleri için bir tehlikedir. Öncelikle çocuğunuzun bu süreçte neler hissettiği, neler bildiği ve onu nelerin kaygılandırıldığını öğrenmeye çalışın. Güvenilir bir ortam oluşturun. Soru sormasına olanak tanıyın. Duygularını sorun, dinleyin. Olumlu olumsuz tüm duygular bizim için gereklidir. Duyguları “anormal” yapan, hayatımız üzerindeki olumsuz etkileridir. Çocuklarda olduğu gibi, biz yetişkinlerde de hayatımızı olumsuz etkileyen, baş etmekte zorlandığımız duygular hakim olabilir. Bu gibi durumlarda profesyonel desteği almaktan kaçınmayınız.

➤ Çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine uygun şekilde durum ile ilgili doğru açıklama yapılmalıdır.

- Kavramları tanıtır. Hastalığı anlatın, önlemleri sıralayın ve gereklilikler ile onlara düşen sorumlulukları tek tek sıralayın.
 - **“Korona” virüsünü** (SARS-CoV 2) anlatın. Örneğin, ilkökul çağı çocuğu ile konuşurken *“korona yeni ortaya çıkan bir virüsün ismi. Virüslerin amacı insanları hasta etmek değildir. Aslında onlar kendilerine yaşayacak ortam arıyorlar, ama bunu yaparken bizleri hasta edebiliyorlar. Biz kendimizi korumak için temizlik kurallarına her zaman dikkat etmeliyiz”* gibi.
 - **Virüsün nasıl bulaştığını** anlatın. Örneğin, *“Virüsler damlacık yolu ile bulaşır. Bu nasıl bir şey biliyor musun? Hasta olduğun bir zamanda hapşırığın dönemi hatırla. Hapşırırken ağızından ufak damla halinde sıvılar dışarıya atılır. İşte virüsler bu damlacıkların içinde kalır. Başka bir insan da bir şekilde o damlacıkları hava ile içine çekerse ya da bir yüzeyden eli ile dokunur sonra elini ağızına yüzüne götürürse virüsü de kendi vücuduna sokmuş olur. Ağızımızdan damlacıkların havaya yayılmasını önlemek için maskelerin takılması gerekiyor.”*
 - Salgınla mücadele konusunda **onlara düşen görevleri** adım adım öğretin. *“Salgınla mücadele ederken herkesin görevleri var. Anne-babalar evin güvenliğini korur, doktorlar, hemşireler hasta olanları iyileştirir. Öğretmenler bize uzaktan da olsa ders hazırlar, senin de görevlerin var bu dönemde;*
 1. *Birbirimize hastalık bulaştırmamak için korumamız gereken bir mesafe vardır. Kabaca sen ve arkadaşın yan yanayken kollarınızı dik olarak açsanız bile, ellerinizin birbirine değmeyecek kadar birbirinizden uzak kalmanız gerekir. Gerekli ve acil durumlar dışında kalabalık ortamlarda bulunmayarak virüsün yayılmasını engelleriz.*

Böylece virüs de başkasının vücuduna geçemez. Maske takarak virüsün kısa mesafede yayılmasını da engellemeye katkıda bulunmuş oluruz. Geçtiğimiz eğitim-öğretim yılında okula uzaktan devam etmemizin nedeni de sosyal izolasyona destek olmaktı. Bu sene de mesafeyi korumak için çokça önlem alınarak, en uygun uygulamada eğitim devam edecektir.”

2. *Herkesin temas edebileceği yüzeylere temas ederek virüsü taşıyabileceğimiz için mümkün olduğunca başkalarının dokunduğu eşya/yüzeylere dokunmamak gerekir. Bir yerlere dokunmadığını düşünsen de da ellerini sık sık yıkaman gerekir.”*

- **Normalleşme sürecini** konuşun. *“Ülke ve aile olarak çoğumuz sorumluluklarımızı yerine iyi getiriyoruz. Aldığımız önlemler işe yaramaya başladı (ya da henüz işe yaramadı, ama önlemleri tam aldığımızda çok işe yaradığını başka ülkelerde görüyoruz). Corona tamamen ortadan kaybolmadı ama önlem aldığımız sürece bizi eskisi kadar çok hasta etmiyor. Bu da yavaş yavaş eski hayatımızın özlediğimiz yanlarına dönebileceğimiz anlamına geliyor.”*

- *Ondan beklenenleri adım adım sayın. “Bir süre daha, mümkün olduğunca dışarı çıkmamak, çıktığımızda sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uymamız gerekiyor.”*

- Evde geçirdiğiniz vakti yapılandırın. Yapılandırma hakkında bu metinde değişik yerlerde daha ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz.

Geçici de olsa “yeni normallere” göre kendinizi ve hayatınızı yeniden organize etmeniz ve yeni rutinler oluşturmanız gerekir. Bu sizin ve çocukların kendilerini güvende hissetmenize yardımcı olur.

- Ebeveynler, çocuklar ve tüm aileniz için ayrı ayrı olmak üzere gereklilik ve sorumluluklara dayanarak yeni rutinler oluşturun.
 - Sağlıklı beslenme, uyku ve doğru hijyenik alışkanlıklar edinin,
 - Okul ve eğitim ile ilgili sorumlulukları, ihtiyaçlar doğrultusunda belirlenen yeni uygulamalar özelinde yeniden yapılandırın,
 - Evde yapılabilecek fiziksel aktivitelerin planlayın,
 - Dış alanda bulunabileceği dönemlerde mesafeye dikkat ederek yapılabilecekleri belirleyin. Örneğin bisiklete binmek vb.
 - Ev içinde yeni aktiviteler oluşturun. Örneğin, yiyecek-içecek hazırlamak, şarkı-müzik saati, kart ve fiziksel oyunlar, ortak film izlemek vb.
- Sevdikleri ile görüntülü konuşma yapmaları için teşvik edin.
- Hobi & aktivite edindirir.
- Pandemi nedeniyle dünya genelinde ücretsiz olarak sunulan çevrimiçi tiyatro, sergi gibi olanakları takip edin.

b. Ruhsal destek olanakları

Pandemi döneminin değişen koşullarıyla beraber değişen yeni ev ve eğitim düzenine hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara ek zaman tanıyın. “Her şey mükemmel olmasa da iyi ve yeterli olabilir” yaklaşımını aklınızdan çıkarmayın. Neye ihtiyaç duyduklarını sormaktan ve uygulanması mümkün istekleri var ise yerine getirmekten çekinmeyin. Zaman zaman bu durumun geçici bir süreç olduğunu hatırlatın.

Dersin başına oturmakta direnen, bunun gerçek bir ders olmadığını söyleyen çocuklara önemli (daha önce konuşmalarınıza göndermeler yaparak) bir nedenle derslerin bir süre böyle yapılacağını, bunun gerçekten okul olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini uygun bir dille ve yaşına uygun olarak anlatın.

Sağlıkla ilgili konuşmalarımızdaki dilimizin korkutucudan ziyade uyarıcı olması önemlidir. Üstelik hastalıktan korunma amaçlı önlemler, hele ne ölçüde ve nasıl yapılacağı net olarak tanımlanmamışsa, bazı bireylerde kaygı ve takıntıları tetikleyebilir. Belirli bir dönem yaşanacak kaygıların normal olduğunu, ancak kaygıların ve diğer normal reaktif duyguların aşırılaşmasıyla yaşamı zorlaştırıcı olabildiğini ve “belirti” niteliğini kazandığını unutmayın.

Çocuğun özelliklerine uygun yaklaşım sunmamız gerekir. Çocuğa “anlaşılmadığını” hissettirebilecek “*korkulacak bir şey yok*” ifadesi yerine kendisini ve duygularını ifade edebileceği bir ortam sunmak daha etkin olacaktır. Bazı çocuklar kaygı nedeniyle evden dışarı çıkmayı reddedebilir. Bu durumlarda aşamalı olarak dışarı çıkışı sağlamak (örneğin öncelikle yakın olan arabadan ebeveynle birlikte bir şey almak, yakın bir marketten alışveriş yapmak, dışarıda 5 dk. durmak ve aşamalı olarak ebeveynin geri çekilmesi) önerilmektedir. Çocukların anne-babalarına bilgileri ve yapılması gerekenleri hatırlatıcı bir rolde olması öğretici olabilir. Ancak, bu rol anne-babanın ya da başkalarının davranışlarına müdahale etmek, dışarı çıkmasına izin vermemek, onların da kendisiyle kalmasını böylece hastalıktan korunmasını sağlamak gibi davranışlara yol açarsa daha ziyade bir aşırı kaygı olarak ele alınmalıdır. İlk iş, çocuğun yetişkinlerin davranışlarını kontrol etmesine izin vermemektir. Zira bu davranış zinciri engellenmediği takdirde, çocuğun kendisine ait olmayan bir sorumluluğu hissetmesini, yetişkinlerin kendi hayatları üzerinde yeterince kontrolleri olmadığı düşüncesinin doğmasını ve “tehlikedeyiz” duygusunun aşırılaşmasını getirir.

IV. OKUL GENELİNDE YAPILABİLECEKLER. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM ODAKLI İYİLEŞTİRME ÇALIŞMALARI

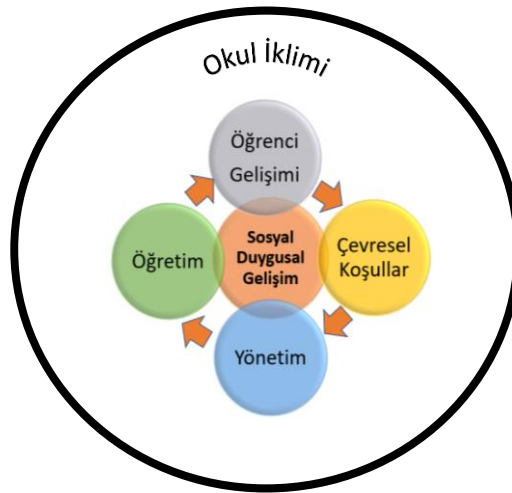
Sosyal duygusal gelişim becerilerinin geliştirilmesi her yaşta mümkündür, ancak bu becerilerin erken yaşlarda desteklenmesinin ileriki yıllardaki akademik becerileri desteklediği, iş hayatında başarıya ulaşmayı kolaylaştırdığı, ruh sağlığını koruyucu etkileri olduğu, kendine zarar verici davranışlar başta olmak üzere riskli davranışları azalttığı bilinmektedir.

Odaklanma, esnek düşünme, değişikliklere ayak uydurabilme gibi beceriler sosyal duygusal gelişimin unsurlarıdır. Öğrencilerin günlerinin büyük bir bölümünü geçirdiği okul ortamı çocuk ve gençlerde sosyal duygusal gelişimi mümkün kılan temel alandır. Duygusal

zeka ve sosyal duygusal gelişim (duygu yönetimi, öz-denetim, empati, öz-farkındalık, kaygı ve stres yönetimi, psikolojik sağlamlık ve odaklanma, planlama, vb.) becerilerini okul çapında yaymak, değişim döneminin zorlayıcı özellikleriyle başa çıkma dil ve tutumunu oluşturmak için pandemi dönemi bir zorunluluk yaratmıştır.

Sosyal duygusal gelişim, akademik/öğrenme becerilerinin de özünü oluşturan “yürütücü işlev” (odaklanma ve planlama başta olmak üzere) gelişimi ile bütünlenir. Hayatın giderek artan kompleksitesi, geleceğin öngörülemezliği ve koşulların kestirilmesi zor değişkenliği ruhsal ve bedensel zorlanmayı (“stres”) arttırmakta, stresin yıpratıcı etkilerine karşı koyabilmek için bir yandan dayanıklı ve odaklı bir yandan esnek ve yeniliğe açık olmayı önemli bir araç haline getirmektedir.

Genç/Öğrenci bu kendi yolunu arama/bulma (“bağımsızlaşma”) döneminde, yalnız değildir; anne-babası ve öğretmenlerinin yaklaşımlarının uygunluğu ile orantılı bir gelişim gerçekleştirir. Bu nedenle öğrencilere dönük (ve öğrenciler için) yapılacak her uygulama okul ikliminin esas unsurlarından olan öğretmenleri (diğerleri: yöneticiler, okul idari ve hizmet personeli) ve çocuğun hayatının temel unsuru olan anne-babaları içermelidir. Öğretmenler, hem çocuk/gençlerin hem de ailelerin güven duydukları, işbirliği ve iletişim kurmayı kolaylaştırdıklarından büyük afetler, kayıplar vb. felaket durumlarında planlanmış okul müdahaleleri programlarında, ruh sağlığı çalışanları tarafından desteklenerek, öğrencilere psikolojik destek sağlayabilen ve baş etme süreçlerini hızlandırabilen önemli klinik destekçilerdir.



Ülkemizde ekibimizin bir bölümünün 1999 Adapazarı depremi sonrasında yürüttüğü ruh sağlığını toplum düzeyinde iyileştirme çalışmalarında toplumdaki paydaşlar arasında öğretmenler iyileştirici ruh sağlığı mesajlarını öğrencilere ve ailelerine iletmekte çok etkindiler. Benzer şekilde günümüzde Milli Eğitim Bakanlığının yürüttüğü yas sürecinde bulunan öğrencilere öğretmenler aracılığıyla destek sağlanması gibi projelerin sayısının çoğalacağını öngörebiliriz.

Pandemi sürecinde öğretmenlerin değerli rollerini oynamalarını etkileyecek temel sorun müdahale programlarının uyarlanabileceği “sınıf” gibi fiziki ortamların bulaş riski nedeniyle olmayışı ve öğretmenlerin bu gibi müdahaleleri öğrenmeleri ve çevrimiçi olarak yapabilmeleri için ayrıca güçlendirilmeleri ve desteklenmeleri gerektiğidir. Bu konudaki bilimsel birikimi ve uzman bilgisini pandemi koşullarına uyarlayarak tamamladığımız okul temelli bir ruh sağlığı çalışmasında aldığımız olumlu sonuçlar bu kanaatimizi güçlendirmiştir.

Öğrenciler için problem oluşmasını beklemeden duyguların konuşulabileceği uygun ortamın okul/sınıf ortamında oluşturulması çok önemlidir. COVID-19 pandemisinin ortaya çıkmasıyla sosyal mesafeyi korumak amacıyla alınan önlemler kapsamında evde kalınması ve uzaktan eğitime geçilmesi gibi düzenlemeler toplumdaki herkesle birlikte okulların paydaşlarını da yakından etkilediğini kamu ve özel okullarında yürüttüğümüz çalışmalarda yakından gözlemledik. Duygu yönetimi becerileri daha gelişkin olan bireylerin bu süreci daha rahat geçirdiğini gözlemlerimize ve benzer kriz dönemlerindeki deneyimlerimize dayanarak söyleyebiliriz.

Çalışmalarımızda okul paydaşlarına verdiğimiz destekle, bireylerin kendilerini nasıl hissettiği ile aslında kendilerini nasıl hissetmek isteyeceği arasındaki fark üzerinde çalışarak salgın sürecinde ruh sağlıklarını korumalarına ve okula döndüklerinde adaptasyon sürecini hızlı atlatmalarına yardımcı olmayı hedefledik. Bu süreçte öğrencilerin, öğretmenlerin ve velilerin kendilerini nasıl hissettiğini öğrenmek amacıyla çevrimiçi anketler aracılığıyla bir ihtiyaç ve durum analizi gerçekleştirdik. Analiz sonucunda durumu iyileştirme için gerekli destek çalışmalarını belirledik.

- Bu süreçte öğretmenler tarafından en çok/sık belirtilen duygular: tedirgin, kaygılı, üzgün, endişeli, huzursuz ve bunalmış oldu.
- Öğrenciler tarafından en çok/sık belirtilen duygular: sıkılmış, kaygılı, tükenmiş, öfkeli, huzursuz ve bunalmış, oldu.
- Bu dönemde tüm paydaşların ihtiyaç duydukları destek, kaygı yönetimi, zor duygularla ve belirsizlikle baş etme, uzaktan eğitim sürecine uyum sağlama, odaklanma zorluklarını aşma etrafında şekillendi. Bu ihtiyaçlara dönük sosyal duygusal gelişim programlarının okulun özel ihtiyaçları çerçevesine uyumlanması özellikle duygusal yükün akademik ve mesleki gelişimin önünü tıkamasını azalttığını gördük.

Okul iklimini iyileştirme amaçlı sosyal duygusal gelişim programının bir örneğini (Sabancı Vakfı desteğiyle) yürütmekteyken programın tam ortasında pandemi sürecine “yakalandık”. Bu okul yılının başında toplamış olduğumuz veriler ile COVID-19 pandemi döneminde yaptığımız ihtiyaç analizi sonuçlarını karşılaştırarak çalışmalarımıza yeni yön verdik. İstanbul’da bir Anadolu Lisesi olan proje okulundaki sosyal duygusal gelişim bulgularımız en azından benzer nitelikteki başka kamu okullarına da genellenebilir nitelikte

olabilir. Diğer okul tipleri ve kademelerinden toplanmış benzer verilerin birikimiyle bu alandaki gözlemlerimizi geliştirmeyi umuyoruz.

Pandemi öncesi ve süresindeki verileri karşılaştırdığımızda:

- Okuldaki tüm paydaşların kaygı düzeyinin arttığı,
- Enerji düzeyi ve iyi hissetme düzeylerinin azaldığı,
- Öğrencilerin %10'unun meslek ve üniversite tercihlerinin değiştiği,
- Uzaktan eğitim ve okulda fiziksel olarak bulunamama durumunun okula özlem duygusunu geliştirerek okul aidiyetini olumlu yönde etkilediği,
- İstanbul'daki diğer okullardan pandemi döneminde topladığımız verilerle kıyasladığımızda kaygı düzeyindeki artışın sosyal duygusal gelişim programı içinde yer almış olan okulda daha düşük kaldığı görülmüştür.

Ruh sağlığını koruyucu ve akademik/sosyal gelişimi destekleyici ortamların oluşturulması gereğini işaret eden bu bulguları gördükten sonra, belirsizlikle baş etmeyi geliştirmek amacıyla var olan sosyal duygusal gelişimi destekleyici aktivitelerin okul çapında arttırarak sürdürdük. Özellikle tüm paydaşlarda stresle ilişkilendirilebilecek belirtileri ve öğrenme/öğretmen motivasyonunu olumlu yöne çevirdi. Önümüzdeki dönemde belirsizliklerin sürdüğünü, çeşitli okul düzeni olasılıklarının gündemde kalacağını düşündüğümüzde, paydaşların yeni süreçte uyumunu arttıracak tipte birbirleriyle dayanışmayı ve paylaşmayı arttıracak, zorlukların geçici ve aşılabılır yanlarını arayıp bulmayı teşvik edecek ve kendisinin ve çevresinin duygularını anlamayı ve düzenlemeyi geliştirecek okul, ilçe ve il çapındaki gelişim programlarının tasarlanması, denenmesi ve sınanmasını gerekli görmekteyiz.

Okul liderleri, öğretmenler ve öğrenciler fiziksel olarak birlikte olsalar da olamasalar da okul iklimi ve kültürü var olmaya devam ediyor. Liderlerin okul paydaşlarını destekleyici olma becerilerini, paydaşlar arası olumlu ilişkileri ve karşılıklı güveni içeren olumlu bir okul iklimi, okulun krizlerle daha iyi baş etmesini sağlayabilecek bir bağışıklık sistemi olarak düşünülebilir. Pandemi sürecinin belirsizliğini koruduğunu ve 2020-2021 okul yılında da etkilerini hissetmeye devam edeceğimizi göz önünde bulundurarak, bu süreçte okul paydaşlarının sosyal duygusal gelişim konusunda desteklenmesinin büyük önem taşıyacağına inanıyoruz.

V. PANDEMİDE ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR ve KLİNİK UYGULAMALAR

Pandemi dönemi çocuk psikiyatrisi kliniğine yansımalarına baktığımızda başta sosyal duygusal sorunlar, teknoloji kötüye kullanımı, kaygı ve korkularda artış sayılabilir. Daha önceden tanılanmış ya da özel gereksinimi olduğu belirlenmiş çocukların zorlanmaları ise yine kliniğe yansıyan ve acil olabilecek konular arasında sayılmalıdır.

Evde uzun zaman geçirmek, evden çıkamamak, uzaktan eğitim ya da normalleşme süreci gibi hızlı değişimlere çoğu çocuk uyum sağlamakta zorlanırken, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) gibi kronik-nörogelişimsel bozukluğu olan çocuk ve aileleri için bu süreç daha da zorlu ilerleyebilmektedir. Bu gibi durumlarda evde işlevselliğin düşmesi, şikayetlerin artması olasıdır. Daha önceden yatışma göstermiş, belirtilerinin silikleştiği OSB tanılı çocukların bu dönemde belirtilerinin nüks ettiği, tedavi ihtiyacının tekrar ortaya çıktığını çocuk ve ergen psikiyatrisi kliniklerinde yaygın olarak gözledik. Benzer şekilde Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) ya da Anksiyete (kaygı) Bozukluğu tanısı olan ve tedaviye devam eden çocuklar için de bu zorlanmanın etkileriyle tekrarlama/kötüleşme bildirilmektedir. Bu gibi kritik dönemlerde ilaç tedavisine ve psikoterapiye ara vermemek, ihtiyaca göre sorumlu hekimle görüşerek ek düzenlemeler yapılması gerekir. Sağlık Bakanlığı tarafından raporlu ilaçların reçetesiz teminine imkan ve rapor sürelerin uzatılması gibi düzenlemeler ailelere ve hekimlere ilaç tedavisini aksatmamak adına önemli bir kolaylık sağlamıştır. Ancak yeni ortaya çıkan ihtiyaçların saptanması ve tedavisi için hekime erişim olanakları sınırlı kalmıştır. Psikoterapiler için tele-sağlık uygulamaları ise daha ziyade özel sağlık hizmeti şeklinde ve daha kısıtlı ölçüde sürdürülebilmektedir.

Özel gereksinimi olan ve özel eğitim, dil konuşma terapisi ve fizik terapi gibi gereksinimi olan çocukların bu süreçte özel eğitim ve fizik tedavi uygulamaları aksamaktadır. Özel eğitim alanında, gelişimsel bozuklukları olan çocuklar için evde aile üyeleri tarafından uygulanabilecek nitelikli eğitsel aktivitelerin geliştirilmesi, bu aktiviteleri ailelerin öğrenmeleri ve erişimin tekrar sınırlı kalabileceği dönemlerde evde uygulamaya devam etmeleri için ailelerin desteklenmesine olanak verecek kanalların açılması gereklidir.

Özel gereksinimli çocukların, ihtiyaçlarına uygun bir eğitimi tam alamamalarını doğuran bu dönemde şimdiye kadar olmadığı şekilde çocuklarının duygu ve davranışlarını kontrol etmeyi, düzenlemeyi öğrenmeye ve ebeveynlerin bunu çocuklarına kazandırmalarına ihtiyaç doğdu. Bu hızlı ve ne zaman tamamlanacağı belirsiz değişime uyum sağlamanın temel aracı olarak ev düzeninde daha fazla yapılandırmaya, rutine ve anne-babaların bunu nasıl sağlayacaklarına ilişkin beceri geliştirmeye ihtiyaçları var. Aynı beceri geliştirme ihtiyacını uzaktan eğitimin etkililiği için evde neler yapılabileceği konusunda gözledik.

Başta özel gereksinimli çocukların anne-babaları ve diğer bakım verenler olmak üzere, çocukların ev hayatında yeri olan yetişkinlerin ev hayatında çocukların gelişimini destekleyebilecekleri ortamı nasıl yaratacaklarını ve kendilerinin nasıl aktif bir rol oynayacaklarını öğrenmeleri önemli bir ihtiyaç olarak duruyor. Anne-babalara bu becerileri geliştirme konusunda desteklerin sağlanması, pandemi sürecinde kendisini iyice belli eden bu ihtiyacın karşılanması sağlık ve eğitim alanında sunulanların çocuğun hayatına aktarımına olanak verecektir.

a) **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve Özgül Öğrenme Güçlükleri (ÖÖG):**

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ve ÖÖG gibi önlem ve öneriler esnetildiğinde eğitim/öğretimi olumsuz etkileyebilecek durumların tanındığı çocuk ve gençler için şüphesiz geçtiğimiz uzaktan eğitim süreci oldukça zorlayıcı geçti. İstanbul'da büyük bir özel üniversite Çocuk Psikiyatrisi kliniğinde DEHB tanısı ile takipli olan 113 çocuk ve ebeveynleri ile karantina dönemi içerisinde kurulan iletişimde, çocukların özellikle ekranlardan uzak kalmakta zorlandıkları, uyku düzensizliklerinin çok arttığı ve kural oturtmaya, sınır koymaya çalışan ebeveynler ile sık sık tartışmaya yol açacak gerilimlerin yaşandığını gözledik. Çocuklar kendi kendilerine yapılandırmakta zorlandıkları bu tip belirsiz dönemleri *tatılmış* gibi değerlendirebilirler. Bu algı/değerlendirme farklılığı ebeveyn-çocuk ilişkisinde çatışma yaratabilir.

Pandemi döneminde özellikle evden eğitimin varlığının süreceğini, genel belirsizliğin tümüyle ortadan kalkmayacağını düşünürsek ev hayatında ailelerin takip edilecek rutinlerden oluşan bir düzen kurmaları çatışmaları ve yersiz kaygıları azaltır. Ailelerin kullanabileceği veya okulların aileleri yönlendirirken önerebileceği rutinelere birkaç örnek verelim.

- Çocuğunuzun her gününü aktivite ve saat olarak olabildiğince yapılandırın. Çocukların ne olacağını bilmeye ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz ile de bu rutini paylaşıp ortak bir karara varmanız onun da sorumluluk aldığını hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Görsel programlar kullanın. Programı çocuğunuzla birlikte hazırlayın, çocuğunuzun ne olacağı ve ne zaman olacağı konusunda bazı şeyler söylemesine izin verin. Yapılacakları küçük parçalara bölün.
- Çocuğunuzun “doğru ya da yanlış” cevabına odaklanmak yerine, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını fark edin ve ona da bunu fark ettirin. Örn. “Bu matematik problemini çözmeye ne kadar uğraştığını gerçekten görebiliyorum” veya “Bu sorunun üzerinde çalışmaya devam ettiğin için seni takdir ediyoruz” diyebilirsiniz.
- Geçmiş kazanımları kaybetmeyin. Çocuğunuzun şimdiye kadar özel eğitim çalışmalarından edinmiş olduğu kazanımlarını “kaybetmemesini” sağlayın.
- Özel ihtiyaçlar için bireysel desteği sürdürün. Uzaktan eğitim sırasında tüm öğrencileri kişisel olarak değerlendirmek zordur. Okul ile iletişim kurun. Çocuğunuzun okulda ne gibi destekler aldığını ve bunlar için evde sürekliliği nasıl koruyabileceğinizi bilmeniz önemlidir. Öğretmenlerine ve okuldaki PDR öğretmenine çocuğunuzun organize olması ve çalışmaya odaklanabilmesi için ne kadar rolünüz olması gerektiğini sorun. Okul personeli ile sık ve tutarlı iletişim, hem çocuğunuzun hem de sizin için bu geçişi kolaylaştırmak adına önemli bir yoldur.
- Ders saatlerini zaman dilimi olarak parçalara bölün ve bu parçalara denk gelen zaman dilimlerinde okul ile bağlantıda (uzaktan eğitim) olun.
- Özellikle ders anlatımı için çocukların daha enerjik olduğu sabah saatleri daha uygun olacaktır. Akşamüstü saatleri için uygulaması daha kolay aktiviteleri planlayabilirsiniz.

- Çocukların farklı aktiviteler için kullanabilecekleri farklı odalar veya köşeler olması faydalı olabilir. Çocuğunuzun sabahtan akşama kadar aynı odada kalması odaklanması için zorluk yaratabilir.
- Zor görevleri kolay görevler arasına sıkıştırın. Teneffüs sistemini evde de kurun.
- Çocuğunuzdan beklentilerinizi, uyulması gereken rutinleri oluştururken gerçekçi hedefler koyun, hedefleri küçükten büyüğe doğru büyütün. Uyulmasında zorluklar olan durumlarda ilk iş hedeflerinizi küçültün (örneğin, zor gelen bir işe ayırması gereken süreyi kısaltın, birkaç parçaya bölün).

Çocuğunuza yardım etmeye başlamadan önce yardım isteyip istemediğini sorun. İsteddiği ve ihtiyaç duyduğu bir şey yapıyor olduğunuzda size karşı daha açık olacaktır. Bazen yardım talep etmesini beklemek zaman kaybı gibi gözükse de vereceğiniz desteğin yerini bulmasını sağlayacak bir zahmettir.

b) Otizm Spektrum Bozukluğu

Temel belirtileri sosyal uyum güçlükleri ve etkileşim kusurlarına dayanan Otizm Spektrum Bozukluğu tanısı ile takipli bireylerde pandeminin getirileri ile klinikte bozulmalar gözlemlenmektedir. Bu bozulmalar kısmen sosyal ortamlardan izole olmalarından kaynaklansa da temelde tedavinin ana unsuru olan özel eğitim uygulamalarından da bulaş riski nedeniyle uzun süre uzak kamalarından kaynaklanmıştır. Ev ortamında takıntılar ve hareketlilik gibi davranışsal problemlerin artması ve uyku düzensizlikleri, ev içi zorlanmaları arttıracığı gibi evde verilen eğitimin kalitesini de olumsuz etkileyebilir. OSB ve zihinsel gelişim bozukluğu gibi diğer nörogelişimsel tanıları olan çocukların ihtiyaçlarına göre şekillendirilen bir okul ortamında bulunması ailelerin özverisi, eğitim ekiplerinin büyük çabalarıyla sürdürülmekteydi. Henüz optimal şeklini almamış olsa da çocukların ve ailelerinin hayatında önemli bir yeri olan okulun ve diğer eğitim ihtiyaçlarının pandemi döneminde nasıl sürdürüleceği en iyi tek tek çocuk ve okul düzeyinde tasarlanabilir.

Bu dönemde genel durumun bozulmaması için yapılabilecekler hususunda ailelerle paylaşılmasını istediğimiz temel çocuk psikiyatrisi önerilerimiz:

- Mutlaka takip eden hekimle temasta kalın ve kullanıyorsa ilaç tedavilerine hekiminizin belirttiği şekilde devam edin.
- Rutinlere her zamankinden daha çok sadık kalın. Uyku-beslenme döngülerinde büyük değişikliklerin yaşanmasına olanak tanımayın.
- Özel eğitim uzmanınızla temasınızı sürdürün. Özel eğitim görüşmelerini uzaktan (çevrimiçi) yapmayı deneyin. Her seferinde farklı bir aile bireyi ile uygulama yapmak yerine sabit bir bireyin süreci üstlenmesi verimli olacaktır. Bu çalışmaların özellikle çocuk açısından kolaylaştırıcı rolü oynayan bir aile üyesi ile yapılması iyi bir yöntem olabilir. Özel eğitim uzmanınız ile belirleyeceğimiz ve evde kolaylıkla kullanabileceğiniz pekiştiricileri belirlemeniz yararlı olacaktır.

- Örgün eğitime devam ediyorsa okul ve öğretmenleri ile sıkı temasta kalarak, yönlendirme ve geribildirimlere açık olun.
- İhtiyaçlar dahilinde ergoterapi/duyu bütünleme vb. uygulamalara başladıysanız, evde de uygulanabilecek egzersizler için destek isteyin.
- Sosyal temasları çevrimiçi de olsa sevdikleri ve yakınlarınızla sürdürmeye özen gösterin.
- Fiziksel egzersiz ve hareket olanağı tanıyın. Günün belirli saatlerinde dış alan ve/veya evde oluşturabileceğiniz boş bir alanda hareket etmesi için teşvik edin. Olası yeni karantina uygulamaları için özel gereksinimli çocuklara tanınmış olan “refakatçi eşliğinde dış ortamda bulunabilme” olanağından faydalanın. Hekiminizden alacağınız Durum Bildirir Rapor ya da ÇÖZGER raporu ile bu uygulamadan yararlanabilirsiniz.

VI. EKCRAN ZAMANI

Pandeminin yol açtığı yaşam tarzı değişikliklerinin öncesinde çocuk ve gençlere ekran konusunda çoğunlukla net sınırlar koymayı, en azından bu sınırların ne ölçüde olması gerektiğini belirlemeyi, ekran kullanımını okul çağı çocuklarında günde 2 saatten kısa ya da okul öncesinde günde 1 saatin altında tutmaya çalışarak bir şekilde başardık. En azından bu konudaki ekran süresi ile dikkat/dil gelişimi ve olumsuz davranış ve yaşam tarzı değişiklikleri konusunda bir uzmanlar arası görüş birliği oluştu. Bu görüşler toplumda benimsendi, ama hayata geçirilmesini sağlayacak yol arayışları devam etmekteydi. Geçtiğimiz yarıyılıda ise hem eğitimin uzaktan olması hem çocukların sosyal ortamlardan uzak kalmaları/diğer aktivitelerin azalması gerekçeleri ile ekranlar konusunda konulmuş olan kurallar neredeyse tamamen ortadan kalktı. Çocuk/genç ve yetişkinler için ekran eğitim, iş yapma, eğlenme, oyalanma ve hayat/dünya ile ilişki kurma aracı olarak tek kalınca, ekran kullanımının gündelik hayatın parçası mı, yoksa olumsuz sonuçları olan bir aşırılık mı olduğu konusundaki sınır belirsizliği görülmemiş bir noktaya ulaştı. Büyük sayıda çocuk ve genç için ekran başında zaman geçirme karşı konulması güç bir alışkanlık, eskisinden çok daha büyük bir alt grup için neredeyse bir bağımlılık noktasına gelmiş oldu. Kliniklere başvurular ve destek arayışları belirgin ölçüde arttı.

Eğitim dışında çocukların başka planlanmış ve gündelik hayatlarının ayrılmaz parçası olmuş faaliyetleri bulunmadığında, çocukların ekran gibi “istedikleri her şeyi sunan” bir ortamdaki kopmak istememeleri kaçınılmazdır. İstek ile ihtiyaç arasındaki ayrımı yapabilmemenin, istekleri erteleyerek gereklilikleri önceleyebilmenin öğrenildiği ve gerçekleştirildiği çocukluk ve ergenlik döneminde, pandemi dönemi hem yarattığı duygusal değişikliklerle, hem yaşam tarzına getirdiği akla gelmedik değişikliklerle kendini denetlemenin önüne geçen çok sayıda durum ortaya çıkarttı.

Ekran süresini tartışmanın çocuğun eğlencesine ya da kendini geliştirmesine bir engel oluşturacağını düşünen çok sayıda kişi var. Ancak, ekran süresinin uzunluğunun etkilerinin sağlık ve ruh sağlığı açısından beraberinde getirdiği **(1)** Genel sağlık sorunları (görme

kusurları, hareketsizlik ve buna bağlı kilo alımı gibi ek sorunlar vb.), **(2)** Bağımlılık, **(3)** İstismar (korumasız ortamlarda çocukların istismarı), **(4)** Çevrimiçi oynanan bazı aşamalı / yaptırımlı (tehlikeli sonuçları olabilen) oyunlara dahil olabilmesi gibi farklı riskleri düşünerek kararlarımızı vermeliyiz.

Bu Süreçte Uygun Teknoloji Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Gelişmemesi İçin Ailelerin Uygulayabileceği Bazı Yaklaşımlar

Çocukların ve anne-babanın telefon, bilgisayar saatlerini düzenlenmesi bu dönemde özellikle önemlidir. Hepimizin bildiği gibi teknoloji ile “uzun süre” (başka işlere, kişilere ve uğraşlara özel zaman ayırmaksızın) ilgilenmek kaygıyı arttırmakta ve uyku kalitesini bozmaktadır. En iyisi net bir karar alıp günün belirli saatlerinde ailece ekranlardan uzak kalmaktır.

Sorunları önlemek için tamamen yok saymak ya da engellemek yerine, temelde;

- Kullanım ile ilişkili belirgin kurallar getirin.
 - “Ne zaman, nerede, ne kadar” çocuk önceden bilmeli,
 - Uyuduğu odada bulundurmayın.
- Çocuğu ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın.
 - Ekranla tanıdığınız, sevdikleri ile görüntülü konuşmasına olanak tanıyın,
 - Bilgisayarı salon ya da oturma odası gibi yalnız kalınmayan ve açık bir ortamda bulundurun,
 - Ekran önünde zaman zaman birlikte olun, teknoloji sohbetleri yapın,
 - Kullanım amacı-içeriğini denetleyin,
 - Sosyal medya kullanımını takip edin.
- Olumlu ebeveyn rol modelleri oluşturun. Çocuğunuza ekran konusunda sınır koymaya çalışırken kendi ekran kullanımınızı da gözden geçirin.
- Ev içi sağlıklı etkileşim ve etkinlikler düzenleyin.
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edin.
- Teknoloji kullanımında gizlilik ayarları / İnternet filtresi kullanılması / zaman ayarı gibi emniyet yöntemlerini araştırın.

VII. ÖLÜMLER, KAYIPLAR ve GERÇEKLEŞTİRİLEMEYEN HAYALLER

Çok sık karşılaşılan durumlardan birisi yakınlarını kaybeden çocuklara yaklaşımın bu dönemde nasıl olacağı olmaktadır. Öncelikle kayıplar sonrasındaki tepkilerinin ve yas tutma süreçlerinin bireylerin yaş ve gelişim özelliklerine göre farklılık gösterebileceği, ölümün geri

dönüşsüz bir süreç olarak genellikle 8 yaş civarından sonra kavranabileceği hatırlanmalı ve yas sürecindeki kişilere özenli, kapsayıcı yaklaşım sunulmalıdır. Ailelere çocuklarına yaklaşım sırasında genelde yaptığımız önerileri burada paylaşıyoruz.

- Bilgilendirme yapın. Ölüm/kayıp haberini çok ertelemeden, çocuğun güven duyduğu bir kişi tarafından güvendiği bir yerde verin. Vereceğiniz haber için çocuğu önceden hazırlayın. Örneğin, “*seninle hepimizi çok üzen bir haber paylaşacağım*” gibi.
- Soyut açıklamalardan kaçının.
- Yaşına uygun dil kullanın, somutlaştırın. “Öldüğümüzde artık nefes almayız, kalbimiz durur (çocuğun kendi kalbinin ve sizin kalbinizin atışını hissetmesine izin verin), saçlarımız ve tırnaklarımız artık uzamaz. Kaybettiğimiz kişinin adını ya da yakınlık sıfatını kullanarak (amca, baba vb.) o da öldüğü için, bu durumda.”
- Açık ve dürüst iletişim kurun. Çocuğun sorularını dinleyin ve yanıtlamaya çalışın. Duygularını ifade etmesine olanak tanıyın. Çocuğun yanında duygularınızı gösterin, doğal olun.
- Pandemi nedeniyle somutlaştırmaya yardımcı olabilecek **cenaze ve diğer merasimler yapılamadığında**, evde ölen kişi için ailenin gelenekleriyle uyumlu bir tören, veda yazısı yazmak, anıları canlandırmak vb. etkili olacaktır.

Pandemi dönemindeki ölümlerin diğer dönemlerden farklı bir anlamı olması, toplumda daha çok duyulması ve herkesin bu zaman dilimi içinde değişen düzeylerde de olsa risk taşıyor olması, çocuğa geride kalanları kaybetme olasılığını düşündürecektir. Bu konuda kendiniz ve çevreniz için aldığınız önlemlere ve onun uygulamasını istediğiniz kurallara dikkat çekebilirsiniz.

Öte yandan kayıp ve yas yaşanan ölümlerin dışında bir çok gündelik hayat olayı için de ortaya çıkabilir. Örneğin, öğrencilerin hayali olan ilk karne günü, mezuniyet töreni, balo gibi gerçekleştirilemeyen büyük heyecanlar için de zihinde yas benzeri duygusal değişiklikler olacağını hatırlamalıyız. Benzer şekilde birçok öğrenci yurtdışı değişim programları, dil eğitimleri ya da formel eğitim planlarını ertelemek, askıya almak ya da iptal etmek zorunda kaldı. Bu durum kaçınılmaz bir şekilde beraberinde hayal kırıklıklarını getirdi. Çocuk ve gençler ile hayal kırıklıklarını ifade edebilecekleri güvenilir ortamlar sunmak, durumu anladığınızı ve farkında olduğunuzu ifade ederek, pandeminin birçok kişinin hayatında **geçici olarak** farklı değişikliklere yol açtığını paylaşmak yararlı olacaktır. Pandeminin geçiciliğini vurgulamak, yaşamın bazı kayıpları telafi fırsatları sunacağını söylemek ve buna uygun yetişkin davranışları sergilemek çocuklar ve ergenlerde umut ve geleceğe dönük inancı güçlendirir. Bu dönemin yaşama getirdiği zorluklara dayanabilmenin ana araçlarından birisi geleceğe inanmak, bunun ön adımı ise yaşanan durumu kabul etmektir. Kabul etmek ile teslim olmayı nasıl ayırt ederiz? Gerçeği kabul etme bizi harekete geçiren, ne yapacağımıza, ne yapmamız gerektiğine ilişkin bir zihin durumu yaratan bir durumdur. Pratik sonucu günümüzü ve hayatımızı yapılandırmak, kontrol edilemez gibi gözükken bir hayat akışı içinde rutinler ve düzenlemeler ile zihnimizin sürüklenmesini durdurmaktadır. Edilginleştiren, ne

yapacağını bilemez hale getiren bir kabullenme ise her şeyi olacağına bırakmak ve kendi inisiyatifimizi sıfırlamak şeklinde ortaya çıkar. Çocuklar ve gençlere dönük olarak bu dönemde önerdiğimiz “yapılandırma ve rutinler” tam da bu edilginleşmeyi “nötralize” etmeyi amaçlar.

VIII. YENİ OKUL DÜZENİNDE UZAKTAN EĞİTİM OLASILIĞI İÇİN GENEL ÖNERİLER

Yeni okul sisteminin nasıl olacağı hakkında sınırlı bilgimiz var. Bu dönemin bir özelliği olarak bildiğimizi düşündüğümüz durumların da pandemi koşullarına bağlı olarak değişebileceğini, yaşamımıza değişik sınırlamaların geleceğini ise biliyoruz. O nedenle yeni düzeni kuralların toplumun sağlığını korumaya dönük düzenlemelere göre kendi bireysel hayatlarımızda değişiklikler yapabileceğimiz kuralı üzerinde oluşturmak gerekli gözüküyor. Bu sürekli değişimin içinde okulların tüm paydaşları arasında açık ve net bir iletişim olması ilk adımı oluşturmaktadır. Okulların hem yaş grubuna hem okul tipine bağlı özelliklerinin birbirinden oldukça farklı olması genellemelere izin vermemekte. Ancak her bir okulda yönetim/öğretmenler/PDR/veliler/öğrencilerden oluşan paydaşları bir arada tutacak platformların oluşturulması, bilgi akışının net ve açık yapılabilmesi, alınan merkezi yönetsel kararların okul özelinde nasıl gerçekleştirileceğine ilişkin tartışmaların mümkün olması önemli olacaktır. Okul yönetimi ve PDR'nin liderliğinde tartışma önceliklerinin belirlenmesi ve odağın doğru yerlerde tutulması tüm okul topluluğunun sağlığının korunması ve bu zor zamandan en az hasarla çıkılmasını sağlayacaktır.

Pandemi döneminde geçirilen yarıyıl okullarda paydaşların özellikle sağlığa ilişkin korku ve olası kayıplar nedeniyle duydukları kaygıların etkisiyle dikkatlerinin dağılmasını, öncelikli olmayan konulardaki endişeleriyle o anın gerekliliklerini kaçırabildiklerini göstermiştir. Bu dönemden gelişerek çıkmış olan paydaşlara baktığımızda, durumun değişkenliğini ve kırılganlığını kabul ederek, o andaki gereklilikleri saptayabildiklerini görmekteyiz. Örneğin, ailedeki iş kayıpları, teknolojik olanaksızlıklar nedeniyle iyi eğitim kaynaklarına erişememe gibi yıldırıcı durumlarda birkaç ailenin kaynaklarını birleştirerek ortak bir teknolojik çözüm bulması. Bu kamunun sorumluluklarını bireysel olarak devralmak anlamına gelmez. Ancak çocukların yaşamlarındaki kritik bir gelişim döneminde, şikayet etmek yerine zorlukla başa çıkmaya dönük çözüm arayıcı yaklaşımları ve şikayet ile protesto arasındaki farkı gösteren anne-babaların olumlu bir gelişim modeli ortaya koyacaklarını düşünüyoruz. Duruma razı olmaksızın ama durumun gereğini görerek ve çocuğun ihtiyacını en üst düzeyde görerek hareket etme ilkesiyle uyumlu bu yaklaşımların her bir okuldaki diğer paydaşlarla beraber çözüm arayışı davranışını özendirilmesi, birey düzeyinde kalmayan bir eylemlilik de oluşturacaktır.

Bu noktada okulların uzaktan eğitim modeline dönmesi, veya bunu melez biçimde uygulaması durumunda evde uygulanacak ilkeleri hatırlatalım:

- **Yeni düzene uygun ev içi kurallarınızı oluşturun.** Evdeki geçerli kuralları yeni yaşam tarzına göre uyarlayın. Kuralların net olması, çocuklardaki belirsizliği azaltarak kaygı ile baş etmelerine destek olacaktır.

- **Yeni düzenin gerekliliklerine göre haftalık genel ve günlük özel programlar hazırlayın.** Yeni düzende eğitim ya da uzaktan eğitim uygulanıyorken, çocuklarınızla ne zaman televizyon izleyebilecekleri veya oyun oynayabilecekleri hakkında bir fikir birliği oluşturmak önemlidir. Çocuğunuzun günün hangi saatlerinde ders çalışacağını planladıktan sonra bu saatleri “okul zamanı” olarak belirleyebilir ve her gün bu saatlerde ders çalışması için yönlendirebilirsiniz. Belirlenmiş bir programın olmaması, çocukların derse başlamakta zorlanmasına sebep olabilir.
- **Çocuğunuz için iyi bir çalışma alanı oluşturun.** Çocuğunuzun derslerini dinleyebileceği ya da ödev yapabileceği sessiz ve düzenli bir alanının olması önemlidir. Bunun için özel bir alan oluşturamıyorsanız belirli bir alanı öğrenme alanına dönüştürebilir, ders dilimi dışında gerçek işlevi amacıyla yeniden kullanabilirsiniz.
- **Dikkat dağıtıcıları azaltın.** Evlerimizde bilgisayar oyunları, televizyon, sosyal medya, oyuncaklar ve evcil hayvanlarımız gibi birçok dikkat dağıtıcı etken var. Çocuğunuzun dikkatini dağıtan şeylerin bir listesini yapın ve “okul zamanı” süresince bunları sınırlamaya çalışın.
- **Ekran kullanımını sınırlandırın.** Çocuğunuz ile ekranlardan “neyi, ne zaman, nerede ve ne kadar” kullanabileceğini önceden belirleyin.
- **Sorumluluk almaları için görseller kullanabilirsiniz.** Çocuğunuzun ödevlerinin veya projelerinin teslim tarihlerini takip edebilmesi için yardımcı teknikler kullanmak faydalı olabilir. Bu tip teknikler, çocuğunuzun düzenli olmasına yardımcı olacaktır. Bir takvim asını ve çocuğunuzun tüm teslim tarihlerini işaretleyin. Ödev veya projeleri daha küçük parçalara bölebilmek ve tamamlaması için gereken her adımı tanımlayabilmek için görsel düzenleyiciler (tablo, zaman çizelgeleri vb.) kullanabilirsiniz.
- **Bolca egzersiz yapın.** Hareket etmek ve egzersiz yapmak fiziksel ve ruhsal sağlık açısından oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite, stresi azaltmanın ve kaygıyla başa çıkmanın doğal bir yoludur. Evde ailece yapabileceğiniz egzersizleri araştırıp, egzersiz yapabilmemiz için bir alan ve günlük programınızda bir saat belirleyebilirsiniz.
- **Çocuğunuzun öğretmeni ile iletişimde kalın.** Rutin, tam zamanlı eğitim dışındaki uygulamalar ve uzaktan eğitim aile desteği gerektirir. Çocuğunuza yardımcı olabilmek için öğretmenleriyle doğrudan bir iletişim hattı kurabilirsiniz.
- **Sosyal faaliyetlere uzaktan da olsa katılımı destekleyin.** Sosyal izolasyon hepimizi etkiler, ama en çok da sosyal ve duygusal açıdan gelişirken, sosyal ortamlarda var olmanın ve gruplara ait olmanın gerekli olduğu çocukluk ve ergenlik dönemleri için dezavantajlar doğurabilmektedir. Bu nedenle uzaktan da olsa çocuğunuzun sevdiği ile uzaktan bir araya gelmesine olanak tanıyın.
- **Hobi edindirir.** Hobiler, öz farkındalık ve özgüveni arttırarak baş etme becerilerini olumlu etkilerler. Pandemiye çocuğunuzun yetenekli olduğu alanları geliştirmeye yönelik ya da yeni hobiler edindirmeye yönelik çevrimiçi imkanlardan faydalanmaktan sakınmayın. Bu konuda hem belediyelerin hem de milli eğitim müdürlüklerinin paylaşımlarını takip edebilirsiniz.

IX. YETİŞKİN VE ERGENLERE YÖNELİK RUH SAĞLIĞI BAKIŞ AÇISIYLA OKULA DÖNÜŞ SÜRECİ

Çocukların ve gençlerin ruh sağlığının hayatlarında rol oynayan yetişkinlerinkinden ayırmak mümkün değildir. Özellikle anne-babalar ve diğer bakım verenler ve öğretmenler gelişimin sosyal duygusal ve bilişsel boyutlarında çok etkilidirler.

a) Veliler/anne-babalar

Pandemi sürecini anne-babaların pek çoğu endişe ve kaygı içerisinde geçirdiler. Bir yandan kendilerinin ve sevdiklerinin fiziksel sağlığını korumaya çabalarken bir yandan da gündelik hayatın problemleri (evdeki ve işteki düzenin sürdürülmesi, bir arada olmanın getirdiği aile içi ilişkilerdeki çatışmaların yönetilmesi-ekonomik endişeler) ve gelecek kaygısı ile baş etmek durumunda kaldılar. Okula dönüş dönemi ile çocuklarının hem fiziksel sağlıklarının korunacağından hem de eğitim hayatlarının gerekliliklerinin yerine getirileceğinden emin olma çabası nedeni ile yetişkinlerin özellikle anne-babaların yeniden sıkıntılı bir sürece girmeleri beklenen bir durum olacaktır. Zaten uzunca bir süredir bu uğraşların getirdiği yorgunluk ve tükenmişlik içerisinde olduklarından yeni dönemde tekrar baş gösterecek sıkıntılar ile baş etmede çok daha zorlanacak olmaları beklenebilir.

Anne-babalar tüm aileyi ilgilendiren zor süreçlerde çocuklarını ve bakım ihtiyacı olanları önceliklendirir, kendilerini sıklıkla ihmal ederler. Bu dönemde kendi iyilik hallerini sürdürebilmeleri en az bakım verdikleri yakınlarının iyi olmaları kadar önemlidir. Bunun için kendi özel hayatlarını da gözetmeleri, gündelik hayatlarını planlarken kendilerine de zaman ayırmayı ihmal etmemeleri (spor, hobiler, arkadaş buluşmaları, sağlık kontrolleri) stres ile başa çıkmak ve sağlıklı kalabilmek için önemli ve gereklidir. Okula dönüş süreci ile beraber velilerin ortak yaşadıkları endişe ve stresi beraber paylaşabilecekleri platformlar oluşturmak ve bu durumlar ile baş etmelerine yardımcı olacak eğitimler/rehberlik hizmetleri sunmak (okul ya da başka kurumlar tarafından) faydalı olacaktır. Ekibimizin bu amaçla oluşturduğu paylasbuyusun.com gibi paylaşarak öğrenme portallerinin kullanımı zor zamanları zararsız ve gelişerek ilerlemek için yararlı olabilir. Pandemi döneminde paylaşım platformunun ve ilişkili sosyal medya aktivitelerinin izlenme ve kullanımının katlanarak çoğalması uzaktan da olsa paylaşmanın bir dayanışma biçimi olarak etkili olabileceğini gösteriyor.

Ruhsal olarak tükenmişlik, mutsuzluk, çaresizlik ya da umutsuzluk duygularının yoğunlaşması ve artık gündelik hayatın gerekliliklerini sürdürmenin mümkün olmadığı durumlarda ise kişinin durumuna özel bir ruh sağlığı desteği almaktan kaçınmamak en doğrusudur.

Gelişimlerdeki aksaklıklar nedeniyle özel ilgi gerektiren veya (ruhsal-nörogelişimsel/fiziksel bozukluklar ve bunların yol açtığı engeller nedeniyle) özel gereksinimli olarak tanımlanmış çocukların anne-babaları pandemi dönemini çok daha yoğun bir fiziksel /duygusal efor ile geçirmek zorunda kalmışlardır. Sürecin getirdiği problemlere ek olarak

çocuklarının yeterince karşılanmadığı için aksayan özel ihtiyaçlarını karşılamaya uğraşmak, bireyselleştirilmiş eğitimlerini sürdürmeye çalışmak, çocuklarının bu dönemde artan ruhsal problemleri (öfke krizleri gibi) ile baş etmek bu anne-babaları çok daha fazla yormuştur. Benzer bir özel ihtiyacı kendi ruh sağlığında tanıyanmış zorlukları olan anne-babaların bu dönemde kendi ruh sağlıklarının bozulması ya da yeterince tedavi edilememesi durumunda gözledik. Okulların açılışıyla beraber anne-babaların ruh sağlığına ilişkin destek ve koruyucu hizmet ihtiyaçlarının öncelikli bir tıbbi tedavi alanı olarak tanımlanması gerekliliği apaçıktır. Okul iklimini iyileştirme amaçlı sosyal ve duygusal gelişim çalışmalarının okulun paydaşlarından anne-babaları kapsayıcı olması, anne-babaların ruh sağlığına ve çocuklarının gelişimi için yapabileceklerine ilişkin kılavuzluk sağlanması geneldeki destek ve tedavi ihtiyacını hafifletici etki göstermektedir.

Anne-babaları tek bir birim olarak telaffuz etsek de, pandemi sürecinde evdeki okul döneminde apaçık ortaya çıkan bir başka durum kadınların bu süreçten eşitsiz biçimde etkilenmesiydi. Çocukların eğitiminin gözetilmesi, kendi çalışma hayatının sürdürümü ve ailelerin diğer özellikle yaşlı üyelerinin bakımı gibi kadının üzerine bırakılmış sorumluluklara ek olarak evdeki okulun getirdiği ek destek ve bakım yükleri kadınların pandeminin stresinden etkilenimini daha da arttırdı. O nedenle özellikle kadınların/annelerin yükünün düzenlenmesi ve eşitsizliğin giderilmesi önemli bir kadın ruh sağlığı hedefi olarak durmaktadır.

b) Öğretmenler/Okul Çalışanları

Öğretmenler pandemi sürecini bir yandan kendi özel hayatlarını etkin/sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek bir yandan da mesleklerini hakkıyla yapmanın telaşı ile geçirmişlerdir. Başlangıçta durumun belirsizliği, yeni bir eğitim sistemini uygulamaya koymanın zorlukları ve diğer pek çok sürece özgü problemler nedeni ile kaygılı, endişeli hissederken, süreç ilerledikçe bir kaç cephede savaşıyor olmanın yorgunluğu ve tükenmişliği daha hissedilir hale gelmiştir.

Yeri gelmişken öğretmen ve diğer okul çalışanlarının duygu dünyalarını anlamak ve okula dönüş sürecinde bu sıkıntıların minimum düzeyde yaşanmasını sağlayabilmek açısından Güzel Günler Kliniği ekibinin okullarda yapmış olduğu araştırma sonuçlarından bazılarını burada paylaşmakta fayda var.

- Özel okullarda çalışanların %72'si pandemi döneminde daha fazla çalıştıklarını düşünmektedir. Bu süreçte normal çalışma saatlerinden fazla çalışmışlar, ev iş, özel hayat kavramları ortadan kalkmıştır.
- Müdürler ve PDR (okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmenler) bu süreçte ciddi zorlandıklarını ve yorulduklarını dile getirmişlerdir.
- PDR'ler tüm paydaşlara duygusal destek vermek zorunda olduklarından çok daha fazla çalışmak durumunda kalmıştır.

- Tüm okul çalışanlarının uzaktan eğitim sürecinde zorlandıkları konuların başında “belirsizlik” gelmektedir. Bunu ‘yalnızlık/sosyal izolasyon’ ve ‘kaygı ve endişeyi yönetmek’ izlemektedir.

Okula dönüş süreci açısından bakıldığında:

- Tüm çalışanlar okula dönme sürecinde kendilerini bekleyen durumlar açısından endişeli olduklarını dile getirmişlerdir.
- Desteğe ihtiyaç duyacaklarını düşündükleri alanın başında sağlık ve korunma önlemleri gelirken, sonrasında sırayla psikolojik destek ve kaygı yönetimi gelmektedir.

Öğretmenlerin kendi ruhsal ve fiziksel iyilik halleri, öğrencilerine verebilecekleri eğitim ve sosyal duygusal destek açısından çok önemlidir. Kaygılı, yorgun, tükenmiş ya da mutsuz eğitimcilerin okula dönüş sürecinde öğrencilere faydalı olma oranları doğal olarak azalacaktır. Öğretmenlerin iyilik halini sağlamaya dönük yakın desteğin “dış” kaynaklardan sağlanması kolay değildir. Öncesinde sosyal ve duygusal gelişim ile ilgili programlarda yer almış olmanın koruyucu etkilerini görmüş olduğumuzdan ötürü bu tip okul iklimi çalışmalarının pandemi koşullarına uyarlanmış olarak yaygınlaştırılmasını önemli bir ihtiyaç olarak tanımlamaktayız. Özellikle uzaktan eğitimin ve uzaktan sağlık hizmetinin yeniden tanımlandığı ve ana hizmet kanallarından birisinin çevrimiçi ve dijital yöntemler olacağı düşünülürse, “paylaşarak öğrenme” platformlarının ve benzeri dijital ortamların ruhsal ve fiziksel iyilik amaçlı etkin kullanım yollarını hızla bulmamız gerekmektedir.

Öğretmenlerin yanısıra okul paydaşları olan idare ve PDR’nin desteklenmesine dönük benzer sosyal duygusal gelişim programlarının özellikle liderlik ve başkalarına destek olma becerileri üzerinden kurgulanması bu okul paydaşlarının ruhsal dayanıklılığını arttırmaktadır. Okul paydaşlarına PDR ile işbirliği halinde sunduğumuz sosyal ve duygusal gelişim programlarının verimliliği bu yönde bir bulgudur. Ancak PDR’nin üzerindeki yükün çoğalması, okulda ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi ile ilgili görevlerin birçok durumda PDR’nin mesleki gelişim düzeyini aşacak noktalara varması bir gelişim ihtiyacına işaret etmektedir. Okuldaki PDR’nin gelişimini destekleyecek ve uygulama içinde gelişimine imkan verecek beceri kazandırma eğitimleri ve süpervizyon uygulamaları okuldaki birinci basamak ruh sağlığı çalışmalarını güçlendirerek klinik spesifik hizmet gerekliliğini azaltabilir.

Maalesef, pandemi ve eğitim uygulamalarına etkisi ile ilgili belirsizlikler devam etmektedir. Belirsizlik, endişe ve kaygıyı besleyen en önemli unsurdur. Yukarıdaki bilgiler ışığında, yeni dönemde eğitimcilere öncelikle kendi fiziksel sağlıklarını ve öğrencilerini korumaları için gerekli şartları sağlamak, en az fiziksel sağlık kadar önemli olan ruhsal sıkıntılarını yönetmek ve öğrencilerine kılavuzluk etmek için gereken becerileri kazandırmak için destek olmak, bu zorlu süreçte yalnız olmadıklarını ve yalnız kalmayacaklarını hissettirmek gerekli olacaktır.

c) Lise/üniversite öğrencileri

Lise Öğrencileri

Lise öğrencileri gelişim aşaması açısından fiziksel ve ruhsal olarak özel bir dönemi yaşayan gençlerdir. Ergenlik adıyla andığımız bu özel dönem zaten başlı başına kimlik oluşumu ile ilgili problemleri, dürtülerin kontrolündeki zorlanmalar, büyümenin getirileri ve kaygıları ile gençleri epey zorlamaktadır. Fiziksel görüntüleri ve sağlıkları ile ilgili uğraşların yoğun olduğu tam da böyle bir dönemde sağlığı tehdit eden ciddi bir hastalık ve onunla ilgili diğer problemlerle (yaşam düzeni değişiklikleri, evde kapalı kalmanın zorlukları, aile ile sürekli birlikte olmanın arttırdığı aile içi çatışmalar, yeni öğrenme koşullarının yarattığı akademik zorlanmalar vs.) uğraşmak durumunda olmak gençleri yormuştur. Bazıları bu durumu kayıtsız kalarak ve hafife alarak baş etmeye çalışmış, bazıları ise gereğinden fazla endişelenmiştir. Bir yandan bu gelişim/değişim döneminin (ergenlik) sıkıntıları bir yandan akademik hayatlarını daha önce alışık olmadıkları bir düzende sürdürmeye çalışmaları onları zorlamıştır. Başta evden/uzaktan eğitim dönemini avantaj gibi görenler bile süreç uzadıkça sıkılma, okuldan uzaklaşma, sosyalliği sürdürmemeye bağlı sıkıntılar nedeni ile son dönemlerde problem yaşamışlardır.

Pandemi döneminin ana problemleri olan belirsizlik, hastalanma endişeleri, derse katılmakta, odaklanmakta ve ödev takibinde zorlanma, müfredatın gerisinde kalma endişesi, öğretmenlerle/arkadaşlarla ilişkilerin zayıflaması, bağımlılığa varacak düzeyde ekrandan kendini alamama gibi hususlar uygun önlemler alınmaz ve destek sağlanmaz ise önümüzdeki okula dönüş döneminde şiddetlenerek varlıklarını sürdürecektir.

Üniversiteye hazırlanan özel grup bu açıdan bir kat daha sıkıntı içerisinde. Sınav takviminin, içeriğinin ve sınava girme koşullarının nasıl olacağı ile ilgili merak ve endişeler, geride bıraktığımız sınav dönemindeki belirsizliklerin de etkisiyle henüz uzak gibi görünen bir durumu şimdiden kaygı konusu haline getirmiştir. Bir yandan da, mezuniyet heyecanı ve mezuniyetin nasıl olacağı (törenler-etkinlikler) bu grubun ilgi konusudur. O nedenle bu grubun gelecek okul döneminde hem pandemi sürecinin doğrudan etkileri hem de önem verdikleri konular için özel olarak desteklenmeleri önemli olacaktır. Okulların PDR birimlerinin özellikle bu gruba yönelik özelleşmiş destek mekanizmalarını devreye sokmaları beklenir. Geçtiğimiz yıl kendi okul sosyal duygusal gelişim programındaki deneyimimiz temelinde anlama/dinleme ve söze dökme fırsatının verilmesine dayalı destek mekanizmalarının etkili olduğunu göstermiştir. Bir başka özel grup olarak sekizinci sınıfı bitirecek olanlar düşünülebilir. Ergenliğin ortasında ve henüz gençlik özelliklerinin tam çıkmadığı bir çağdaki bu yaş grubu da bir sınav döneminde olmakla beraber anne-baba desteğinin daha etkili olduğu bir dönemdir. Geçtiğimiz yıllardaki okul iklimi ve sosyal duygusal gelişim programlarındaki deneyimimiz sekizinci sınıftan lisenin ilk yılına geçen öğrencilerin uyum için destek ihtiyacının daha fazla olduğu yönünde olmuştur. Bu zorluğu aşmakta özellikle öğretmenlere sosyal duygusal gelişim için mentörlük becerilerini kazandırıcı

yaklaşımların verim sağladığını gördük. Bu uygulamaları özellikle lisenin ilk ve son yıllarındaki öğrencilere yaygınlaştırmak önemli bir amaç olabilir.

Üniversite öğrencileri

Üniversite dönemi her ne kadar 18 yaşını doldurmakla reşit olunan dönemi içerse de gencin bir yanı ile yetişkinliğe doğru yol alıp bağımsızlaşmaya uğraştığı, bir yanıyla da hala ruhsal ve ekonomik olarak aileye ihtiyaç duymaya devam ettiği bir dönemdir. Bu dönemde, ister ailesi ile yaşıyor ister yurt ya da evde kalıyor olsun, genç kendi düzeni içerisinde bir hayat kurmayı ve kendi hayatının yöneticisi olmayı arzular. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri aile ile aynı evde kalmak, aile ile beraber vakit geçirmek ve ev kurallarına yeniden tabi olmak durumunda kalarak kazanmış oldukları özgürlüklerinden bir yerde ödün vermek durumunda kalmışlardır. Yalnız kalabilmenin ayrı önem taşıdığı bu gelişim evresinde, evdeki diğer aile bireyleri ile uzun zaman bir arada kalma nedeni ile özellikle fiziksel şartların çok iyi olmadığı koşullarda yaşayanların sınırları ve kişisel alanları ihlal edilmiştir. Sınırlar bu yaş grubu gençler için başka dönemlerdekinden çok daha önemlidir. Özgür iradelerinin geçersiz kılınması ve ev içi kurallara uymak zorunda bırakılmaları pek çok genç için zorlayıcı olup ebeveynleri ile çatışmalara yol açmıştır.

Üniversite döneminin akademik yükünü taşımaya çabalarken bir yandan da sosyalleşme ve kişisel gelişim için elzem olan okula gitmek, derslere girmek, kampüste vakit geçirmek gibi etkinlikleri yapamamak bazı gençlerin eğitim hayatından uzaklaşmalarına, başarısız olmalarına ve sosyal anlamda zayıflamalarına neden olmaktadır. Okula dönüş döneminde eğitimin uzaktan sürmesi durumunda bu sorunlar devam edecek, okula fiziksel olarak gidilmesi durumunda ise mecburi korunma önlemleri nedeniyle üniversiteyi özel bir yaşam dönemi haline getiren etkinlikler, aktiviteler ve arkadaşlıklar eksik ya da sönük kalacaktır. Bu sebeplerle üniversite döneminde olan gençlerin akademik ve sosyal ihtiyaçlarını giderecek, aktivite yapmalarına imkan tanıyacak (spor, hobiler vs.) projelerin düşünülmesi, ve bir yandan da aile içerisinde özerkliklerini ve özgürlüklerini destekleyecek bir düzen oluşturmalarına izin verilmesi, yardım edilmesi gelişim ihtiyaçlarına uygun olacaktır.

Bu dönem aynı zamanda gencin kendini ve hayatı sorguladığı bir dönemdir. Sıkça geleceği düşündüğü, hayal kurduğu, bazen de mevcut olumsuz koşullara bağlı olarak kolaylıkla umutsuzluğa düşebileceği bir dönemdir. Pandemi sürecinin her an hastalanma ve ölme tehdidi altında geleceği düşünmek ve planlamaya çalışmak, gencin karamsarlıkla beraber çaresizlik ve anlamsızlık duygularına hızlıca kapılmasına neden olabilir. Bu duygular ile boğuşan genç dışavurum olarak bazen sinirli gergin bazen üzgün içe kapanık kimi zaman ise her şey normalmiş gibi bir aldırmaçlık içerisinde korunmayı bırakarak ya da kendisini riskli durumlara sokacak tavırlar geliştirebilir. Bu durumlarda doğrudan bir ruh sağlığı desteği almak gerekli olabilir.

Dünyanın çeşitli ülkelerinde (Çin, Yunanistan, İspanya) yapılan literatüre geçmiş olan çalışmalar üniversite gençlerinin kaygı bozukluğu, depresyon ve intihar düşüncelerinin oluşması açısından bu dönemde artmış riske sahip olduklarını göstermiştir. Ülkemizde yapılacak çalışmalar ile üniversite öğrencilerimizin mevcut durumunu belirlemek ve okula dönüş döneminde bu konuda önlem ve destek hizmetlerini (üniversite içi psikolojik destek birimlerini daha etkin hale getirmek gibi) artırmak önemli olacaktır.

Kırılgan bir dönem olan ve çeşitli ciddi ruhsal rahatsızlıkların (depresyon, şizofreni, bipolar bozukluk gibi) ilk belirtilerinin ve ilk ataklarının görüldüğü bu özel dönemde dikkatimiz ve özenimizin gençler üzerinde olması gerekli ve şarttır.

d) Ruhsal açıdan kırılgan olan özel gruplar

İster öğretmen/ebeveyn ister öğrenci olsun, öncesinde ruhsal hastalığı ya da kırılganlığı olan bireyler, zorlu yaşam olayları karşısında sağlıklı bireylere göre çok daha yoğun zorlanmalar yaşayabilirler. En sık görülenlere teker teker bakarak bazı temel bilgileri hatırlatalım.

“Kaygı bozukluğu” olan kişiler belirsizliğin ve kontrolsüzlüğün olduğu durumları toplumun geneline göre çok daha tehlikeli bir şekilde algılayıp endişe, korku duyguları ile baş etmekte zorlanan kişilerdir. Bu kişiler için pandemi dönemi, içerisinde çokça belirsizlik ve yaşam tehdidi barındırdığından, çok daha sıkıntılı geçebilir ve bu kişiler günlük yaşamlarını sürdürmekte ciddi problemler yaşayabilirler. Uykusuzluk, sinirlilik, gerginlik, her an tetikte olma, çeşitli beden belirtileri kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin sık deneyimlediği belirtilerdir.

“Duygudurum bozuklukları”; pandemi döneminde, durumun belirsizliği ile başlayıp sonrasında kayıplarla giden süreç, hassas kişilerde mutsuzluk, umutsuzluk, üzüntü, çaresizlik duygularını çok daha yoğun bir şekilde tetikler ve bu duyguların yoğunlaşması durumunda depresyon kaçınılmaz olur. Depresyon kişinin kendisinin ve yakınlarının yaşamını ciddi şekilde etkileyen tedavi edilmesi gereken bir ruhsal hastalıktır.

“Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)”; temel özellikleri dikkat/konsantrasyon ve organizasyon problemleri gibi bilişsel işlevlerde bozulma ile tanımlı olsa da buna ek olarak duygusal/dürtüsel problemler de içerebilen bir hastalıktır. Özellikle lise ve üniversite öğrencilerinde DEHB tanısı olan gençler pandemi sürecinin getirisi olan rutinin kaybindan daha çok etkileneceklerinden derslerin, ödevlerin ve akademik sorumlulukların yerine getirilememesi sık görülebilmekte ve bu şekilde okuldan uzaklaşma, soğuma ve bazen de kopma daha kolay olabilmektedir. Rutinin kaybı ile oluşan boşluk bu gençler tarafından daha sık bir oranda ekran bağımlılığına neden olabilmektedir. DEHB'nin madde bağımlılığı, kaygı bozuklukları ve duygudurum bozuklukları ile birlikteliklerinin sık olduğu gerçeği de akılda bulundurulmalıdır.

“Otizm Spektrum Bozuklukları (OSB)”; OSB sosyal hayat ve iletişim alanlarında ciddi sorunlar yaratabilecek nörogelişimsel bir hastalıktır. Her 68 çocuktan birini etkileyen bu

bozukluk nedeniyle bu çocuklar üniversite yaşına geldiklerinde de özellikle sosyalleşme ve ilişki kurma alanlarında zorluk yaşamaya devam etmektedirler. Uzaktan eğitim süreci görünüşte sosyalleşmeyi kısıtlayarak bu alandaki kaygılarını rahatlatıyor izlenimi verse de uzun vadede, geçmişte kazanılan iletişim becerilerinin gerilemesine ve okula uyum sağlamakta zorlanmalarına neden olabilecektir. Bu gençlerde normal popülasyona göre çok daha sık kaygı bozuklukları, depresyon ve öfke problemleri olduğu ve evde kalma döneminde bu sorunların artacağı akılda tutulmalıdır.

Bu bölümde en sık ya da özellikle bu dönemde problem olabilecek ruhsal bozukluklardan kısaca bahsettik. Bunların dışında kalan pek çok ruhsal hastalık bu dönemde tetiklenebilir ve şiddetlenebilir. Ruhsal hastalıklar, gündelik hayatı/işlevleri etkiler hale gelmesi durumunda tedavi edilmelidir. Gençlik dönemine özgü ruhsal bozukluklar hakkında farkındalık çalışmaları pandemi döneminde hem psikososyal hem de biyolojik mekanizmalarla tetiklenme olasılıkları artmış olduğundan ötürü özellikle önem kazanmıştır. Farkındalık çalışmaları kapsamında özellikle yardım isteme kanallarının çoğaltılması (dijital destek sistemleri gibi) sosyal izolasyon ve belirsizliğin arttığı bu dönemde kritik bir ihtiyaçtır.

X. SONUÇLAR

Bu raporun yazıldığı 2020'nin Ağustos ayında, belirsizliğin duruma hakim olduğunu hissettiğimiz, gidişatı öngörüp planlayamadığımız yeni bir aşamaya geçmek üzereyiz. Raporla birlikte, pandemi döneminde okullarda yaşanmış krizler, zorluklar ve bulunan çözümlerden yola çıkarak okula dönüş sürecinde yaşanabilecek zorlukları saptamayı ve okullar ile ailelerin belirsizlikler taşıyan yeni sürece mümkün olduğunca hazırlanmalarına destek sağlamayı amaçladık.

Ekibimizin yürüttüğü çalışmalar ve az sayıda paylaşılmış bilgi kapsamında uzaktan eğitim sürecini incelediğimizde, okul çalışanları öğrencileri derse odaklamadaki zorluklar ve öğrenciler ise ders-ödev takibi ve katılımı konularında (iletişim kuramama, sosyalleşememe) zorlandıklarını özellikle vurgulamışlardır. Belirsizlik genel ve yaygın bir endişe kaynağı olarak bütün paydaşlar tarafından özellikle belirtilmektedir. Kayıplar hem pandemiye bağlı can kayıpları hem de özellikle ergen ve gençlerin hayatlarında bir daha ellerine geçiremeyeceklerine inandıkları zaman ve aktiviteleri yapamama şeklinde hissedilmektedir.

Katılımcıların büyük kısmı normalleşme süreciyle birlikte okula dönüşte sağlık için gereken önlemleri öğrencilerde doğru ve etkin biçimde uygulama konusundaki endişelerini de aktarmışlardır. Öğretmenlerin ve PDR'nin yoğun çalışma temposu ve uzayan çalışma saatleri özel okullarda daha belirgin olmak üzere krizin uzaması durumunda tükenmişlik olasılığına karşı hesapta tutulması gereken bir durumdur. Anne-babaların gündelik yaşamlarıyla özellikle uzaktan eğitim şartlarında "evdeki okul"un bağdaştırılmasına imkan verecek okulun beklentilerinin ayarlanmasının yanısıra çocuk bakım destek ve iş hayatı düzenlemelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Özel gereksinimli olarak tanımlanmış veya herhangi bir ruh sağlığı/nörogelişimsel bozukluk tanısı almış çocuk ve gençlerin pandemi dönemindeki

kırılganlıklarının göz önüne alınması, bireyselleştirmeye dayalı eğitim ve gelişim ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağına öncelikli bir konu olarak görülmesi gerekmektedir.

Durumun zorluğunu ve çapraşıklığını kabul ederek, küçük adımlarla ve mevcut olanaklar içinde gerekenleri yapmaya odaklanabilmek önemli bir ayırıcı olumlu özellik olarak izlenmiştir. Düşünce düzeyinde esneklik, sosyal problem çözme becerisi, dayanışma ve özveri, ve özdenetim gibi sosyal duygusal becerileri gelişkin olmak bir avantaj getirmektedir. Nitekim bu alanda çalışmaların uygulanabildiği koşullarda kaygı düzeyi artsa bile toplumsal ortalamaya göre daha kontrol edilebilir düzeyde kalmaktadır.

Ruh sağlığı alanında verilen hizmetler çoğu kişinin gözünde bireysel bir tanı ve tedavi hizmeti olarak düşünülür. Ancak, özellikle toplum birimleri (örneğin, okul) düzeyinde koruyucu işlevi olan programlar bireysel hizmetlerin yetmediği ya da gerekmediği durumlarda etkili olmaktadır. Sosyal duygusal gelişimi okul ikliminin omurgası olarak ele alan okul ruh sağlığı programlarının pandemi koşullarında koruyucu işlevinin kritik olduğunu düşünüyoruz. Kendi deneyimimiz sosyal duygusal gelişim odaklı olmakla birlikte okulu bir bütün olarak ele alarak başka kuramsal çerçevelerden tasarlanmış aynı amaca dönük çalışmaların değeri daha az olmayacaktır. Okul temelli koruyucu ve okul iklimini iyileştirici programların tek tek okullar ve yerleşim birimleri düzeyinde uyarlanıp uygulanması tek tiplikten çıkartıp ihtiyaçlarla uyumlu olmasını sağlayabilir.

Toparlarsak, önümüzdeki süreçte ruh sağlığının korunması amaçlı olarak öncelikle üzerinde durulması gereken gelişim alanlarının,

- Tüm paydaşlara dönük endişe ve kaygı yönetimi becerileri,
- Tüm paydaşlara dönük empati ve sosyal iletişimi geliştirme becerileri,
- Özellikle idare ve PDR'ye dönük kriz yönetimi becerileri,
- PDR'ler için okuldaki uygulamalarına dönük usta süpervizyon desteği ve spesifik beceriler olması gerektiği kanısındayız.

Bu amaçla kapsamlı okul iklimini iyileştirici sosyal duygusal gelişim programlarının tasarlanıp uygulanmasının, ve

- Paydaşların kendi alt grupları arasında (öğretmenden öğretmene, öğrenciden öğrenciye, veliden veliye gibi) fikir ve tecrübe paylaşımı için moderasyonlu öğrenme platformlarının geliştirilmesinin zorluklarla baş etmeyi ve yenilikçi çözümler bulmayı kolaylaştıracağı kanaatindeyiz.

Pandemi dönemini atlatmış ve bugünlerin zorluklarını geride bırakmış olacağımız bir geleceğe kimseyi feda etmeksizin ulaşmayı hedefliyoruz. Bu gelecekte “en az kayıp ve en az ruhsal hasar” yanısıra gelecekte pandemi veya benzeri başka zorluklarla karşılaştığımızda birey, okul ve toplum düzeyinde barış ve dayanışma içinde başa çıkmayı sağlayacak sosyal ve duygusal becerileri geliştirmiş olmayı hedeflemeliyiz.

XI. KAYNAKLAR

- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333–338.
<https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- Jones, S. M., & Doolittle, E. J. (2017). Social and emotional learning: Introducing the issue. *The Future of Children*, 3-11.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. In *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.
- Moeller, J., Brackett, M. A., Ivcevic, Z., & White, A. E. (2020). High school students' feelings: Discoveries from a large national survey and an experience sampling study. *Learning and Instruction*, 66, 101301.
- Wolmer, L., Laor N., Yazgan Y. (2003). School Reactivation Programs after disaster: Could teachers serve as clinical mediators? *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12, 363-381.
- Wolmer, L., Laor N., Dedeoglu, C., Siev, J., & Yazgan, Y. (2005). Teacher-mediated intervention after disaster: a controlled three-year follow-up of children's functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(11), 1161-1168.
- Wehmeier, P. M., D, M., Schacht, A., Ph, D., Barkley, R. A., & Ph, D. (2020). Social and Emotional Impairment in Children and Adolescents with ADHD and the Impact on Quality of Life. *Journal of Adolescent Health*, 46(3), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.09.009>
- Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., Qiu, M., Lu, L., Cao, X., Xia, W., Wang, Y., & Chen, R. (2020). *Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit / hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak*. 51(April), 2018–2020.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102077>
- Ercan, E.S., Arman, A., Emiroğlu, N., Öztop, D.B., Yalçın, Ö. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Covid-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Reheberi
- <https://casel.org/2017-meta-analysis/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/schools.html>
- <https://www.edsurge.com/news/2020-04-07-teachers-are-anxious-and-overwhelmed-they-need-sel-now-more-than-ever>
- <https://www.edsurge.com/news/2020-07-16-the-pandemic-s-toll-on-school-leaders-is-palpable-here-s-what-s-needed-for-a-successful-school-year>
- https://www.understood.org/en/school-learning/coronavirus-latest-updates#School_Closings_and_Distance_Learning
- https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4&gclid=CjwKCAjw8pH3BRAXEiwA1pvMsZm2Y-eLbtX9a7LRAt03r94Fe9POzBEgjllUjf7OeoybeVtuZt96rBoCtxUQAvD_BwE

- <https://childmind.org/autism-coronavirus-resources-for-parents/>
- <https://childmind.org/remote-learning-resources-for-families/>
- <https://www.annafreud.org/media/7653/3rdanna-freud-booklet-staff-wellbeing-web-pdf-21-june.pdf>
- <https://www.annafreud.org/media/11727/managing-transition-back-to-school-jun2020.pdf>
- <https://casel.org/reopening-with-sel/>
- https://chiefsforchange.org/wp-content/uploads/2020/06/CFC-TheReturn_5-13-20.pdf
- <https://www.renniecenter.org/research/back-school-blueprint>