

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN  
PANDEMİ (SALGIN) ZAMANLARINDA EVDE VE  
SONRASINDA GÜNLÜK YAŞAMIN PLANLANMASI  
/CANLILIĞIN DÜZENLENMESİ**



**HAZIRLAYANLAR**

**Tahsin ÇİFTÇİ**  
Psikolojik Danışman

**Dilek OLUKLU**  
Uzm. Psikolojik Danışman/Aile Danışmanı



- Normal zamanlarda, hayatın akışı içerisinde günlük yaşamın planlanması, daha verimli zaman geçirmek adına önemli olmasına rağmen genellikle üzerinde düşünmeyiz. Ne yaptığımız, nasıl yaşadığımız o akışın bir parçasıdır ve devam ederiz.
- Bu da bizim günlük rutinimizdir.



- Pandemi (Salgın) dönemi ile birlikte daha önceki normal günlük rutinlerimiz üzerinde düşünmek için zamanımız oldu. Bu süreçte çok da alışkın olmadığımız evlerimizde geçirilen uzun süreleri, verimli ve canlı bir şekilde geçirebilmek için planlamalar, yeni düzenlemeler yapmak durumunda kaldık. Evde kalma döneminde günlük yaşamı düzenlemenin gelişimimiz, sağlığımız ve mutluluğumuz açısından önemli ve gerekli olduğunu daha da fazla fark ettik.
- Evet, hepimizin günlük yaşamı her gün tekrarladığımız pek çok rutinden oluşmaktadır.



- Rutinlerimiz bize, hayatın normal/yolunda devam ettiğini gösterir. Hasta olmamız, öncelikli acil bir işimizin olması gibi günlük rutinlerin bozulması bizlere, işlerin yolunda gitmediği hissi uyandırır. Örneğin, işe veya okula gidememek geçici bir durum da olsa kaygı uyandırıcı bir durumdur.
- Çünkü çalışıyorsak işimiz, öğrenci olarak okulumuz, bizim en temel ihtiyaç duyduğumuz ve en çok zaman ayırdığımız günlük yaşam rutinlerimizdir. Bu genel rutinler dışında gün içine serpiştirilmiş, eğlenceye, sosyalleşmeye, spora ve kendimizi dinlendirmeye dair pek çok faaliyetimiz ve alışkanlıklarımız da vardır.
- Bunların tümü bizim yaşamımızın alışılmış ve doğal parçalarını oluşturmaktadır.



- Bu şekilde normal günlük yaşamımız devam ederken, diğer ülkelerle birlikte toplum olarak oldukça keskin bir şekilde günlük yaşamımızda radikal değişiklikler yapmak zorunda kaldık. Bu değişiklikler sağlık gerekçesiyle ve zorunlu olarak gerçekleşti. En temel değişiklikler işlerimize ve okullarımıza gidemiyor oluşumuzdu.
- Daha önce günümüzün nasıl geçeceği belliyken, her günümüz neredeyse otomatik planlanmış şekilde ilerlerken, birden bire tüm aile fertleri olarak evde vakit geçirmek zorunda kaldık. Bu süreç belki de bizi haklı olarak kaygılandırdı ve hatta korkuttu.



- Olağan günlük yaşantımızdaki kk aksaklıklar bile bazen bizim için kaygı verici olabiliyorken, böyle bir salgın ve eve kapanma durumu,
  - Duygusal dünyamızda,
  - İlişkilerimizde,
  - Mesleki kariyerimizde ve
  - Beden sağlığımızda
- daha uzun süreli olumsuz etkiler meydana getirebiliyor.



- Bu etkiler sonucunda;
- Can sıkıntısı,
- Hareketsizliğe ve normalden daha fazla yemeye dayalı kilo alma,
- Genel sağlığın bozulması,
- Aile içi stresin ve tartışmaların artması,
- Çalışmaya karşı isteksizlik,
- Genel iř ve ders motivasyonunun dūřmesi,
- Depresyon
- gibi daha pek çok yeni yaşam koşullarının getirebileceği olumsuzluklarla karşılaşabiliyoruz.



Hem içinden geçtiğimiz süreçteki hem de gelecekteki bu türden olası tehditlere karşı toplumun en önemli yapı taşı olan

## **AİLELERİN;**

Kendi içlerinde alacakları tedbirler ve

Günlük yaşamlarına dair ekleyecekleri yeni düzenlemeler;

Bizlerin genel gelişimi,

Sağlığı,

Üretkenliği ve

Mutluluğu açısından çok önemli olduğu artık görünmektedir.





Salgın durumlarında ya da akışında devam edecek bundan sonraki yaşantımızda günlük yaşamımıza dair yapacağımız iyi bir planlanma;

Aile dinamiklerini/canlılığını koruyacağı gibi, planlamanın içeriğine göre her bir aile ferдинin kişisel gelişimini sağlayacak fırsatları da doğurabilecektir.

Zorlanmalı koşullarda (tercih etmediğimiz, mecbur kaldığımız koşullar) dahil her koşulda bizi ve ailemizi destekleyecek sağlıklı rutin nasıl olmalı bunun üzerinde dűřünmek, kararlar almak ve uygulamak artık zorunlu bir ihtiyaç gibi görünüyor.

Bundan önceki günlük hayatımızda neler yaptığımızı,

Pandemi(salgın) döneminde evde neler yaptığımızı,

Halen evde kalanların neler yapabileceklerini,

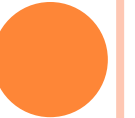
Bundan sonraki süreçte neler yapabileceğimizi,

Hem durumu anlamlandırmak hem de geleceğe miras bırakmak adına bir sıralama yapalım.

NELER  
YAPIYORDUK?

NE GİBİ ZORLUKLAR YAŞADIK?

NELER YAPABİLİRİZ?



## NELER YAPIYORDUK?

- **Ortalama bir insanın genel günlük rutinleri:**
- \*Sabah güne hazırlık ve kahvaltı yapmak
- \*İş veya okula gitmek
- \*Çalışmak
- \*Öğle arasında yemek yemek ve dinlenmek
- \*Mesai veya okulun ikinci yarısında tekrar çalışmak
- \*Gün sonunda ev ihtiyaçları için alışveriş yapmak ve arkadaş buluşmaları
- \*Eve dönüş
- \*Aile bireyleri ile tekrar bir araya gelerek sohbet etmek, gün içinde olanları paylaşmak, yemek yemek, ödevlerimizi yapmak veya bitirmemiz gereken işleri bitirmek...
- \*Dinlenme/eğlence ile kendimize zaman ayırmak
- \*Gece uyumak
- \*Tatillerde ve boş zamanlarımızda özel ilgi alanlarımızla veya hobilerimizle ilgilenmek (Kitap okumak, sinemaya gitmek, eğlence yerlerine, dinlenme yerlerine gitmek, spor yapmak gibi) de günlük yaşamımızı dolduran çok önemli aktivitelerimizdendir.



## NELER YAPIYORDUK?

Genel hatlarıyla verdiğimiz günlük yaşam döngüsünü hemen hepimiz genel hatlarıyla yaşıyoruz.

Görüldüğü üzere bu liste bir dinamizm, hareket, canlılık içermektedir. Uyku dışında neredeyse tüm gün hareket halinde olduğumuz oldukça açık.

Örneğin, masa başında çalışılıyor olursa bile hareket halinde olduğu, yüründüğü, masa başı efor sarf edildiği, sohbet edildiği, merdiven inip çıktığı ve her gün bir şeylerin taşındığı vb. rahatlıkla söylenebilir.



## NELER YAPIYORDUK?

Ev yaşamında ve pandemi (salgın) gibi uzun süreli kısıtlayıcı yaşantılar içinde, kendimizi bıraktığımızda, sürekli bir gevşeklik (örneğin sürekli rahat oturma ve yatar halde olduğumuzda) aile içi bireylerle etkileşimimizi azaltığımızda (her birey kendi halinde uzunca süreler vakit geçirdiğinde) dinamizm, vücut ve ruhsal sağlığımız bozulabilmektedir.

Çalışmanın, üretmenin, hareketin ve diğer insanlarla iletişimin bizler için ne kadar önemli olduğunu çok daha çarpıcı bir şekilde anlamış durumdayız.



## NELER YAPIYORDUK?

Evde bu kadar uzun süreler vakit geçirmek, sanırım birçoğumuzun ilk kez tecrübe ettiği bir durumdu. Bugün yine aynı koşullarda olan, aynı zamanda da işine başlayarak yeni düzen kurmaya çalışanlarımız var. Ama her koşulda zor gelen durumla baş etmemize yardımcı olacak çok güçlü donanımlarımız olduğunu artık biliyoruz.

Bizler dünya üzerinde çok farklı koşullarda yaşayan insanların yaptığı gibi yeni durumlara göre iş ve davranışlarımızı ayarlayabilen, uyum yeteneği çok yüksek canlılarız.



NE GİBİ ZORLUKLAR YAŞADIK?

&

NELER YAPABİLİRİZ?





- Olabildiğince yeni durumlara uyum sağlayabilmeniz ve bunun getirdiği zorluklarla baş edebilmeniz için, günlük yaşamınızın canlılığını ve üretkenliğini koruyacak neler yapabilir ve sağlıklı günlük rutininizde nelere yer verebilirsiniz?



- Evde sürekli de kalınsa, dışarıya çıkılıyor da olsa özellikle ev yaşantımız içerisinde zamanı etkili kullanmak adına yapılabilecek ve günlük rutinlerimize dahil ederek benimseyebileceğimizi fark etmek önemli. Değişen koşulların ihtiyaçlarına göre burada sunulan bakış açısı ve önerilerden bazıları anlamını yitirebilecektir. Ancak burada asıl amaç bugünü düzenlerken, her koşulda sağlıklı rutin nasıl olmalı, bunun önemini fark ederek kendimizi, çevremizi yeniden düzenlemek için kararlar almak ve rutinlerimizde bize iyi gelecekleri keşfetme yolculuğuna çıkmaktır.
- Şimdi isterseniz *temel günlük yaşam aktivitelerimiz hakkında neler yaptığımıza ve yapabileceğimize* biraz bakalım.



## Çalışma ve İş Hayatı:



- Günlük hayatımızın zaman olarak en büyük kısmını kapsayan **çalışma ve iş hayatı** ile başlayalım. Çalışmak, üretmek, gelişmek, geliştirmek ve paylaşmak, yani birbirimize hizmet ederek sosyal hayatta yer almak demektir. Yani kendi içinde yüksek bir dinamizm/canlılık taşımaktadır. Bu yönüyle bizim hayatımıza can veren birinci derecede öneme sahip olgulardandır.
- Çalışma hayatımızda iş arkadaşlarımızla, meslektaşlarımızla ve hizmet verdiğimiz kişilerle kurduğumuz ilişkiler de bu canlılığın en büyük göstergelerindedir.



## Çalışma ve İş Hayatı:

- Bazı iş ve mesleklerde çalışan kişiler için evde kalsalar bile aktif olarak işlerini sürdürebilecekleri imkanlar olabildi. Öğretmen ve öğrenciler bu grupta ele alınabilir.
- Öğretmenler ders anlatım videoları, ders içerikleri, testler hazırlayarak, öğrencileri ile telefon ve internet aracılığıyla iletişim kurarak anlatım ve paylaşımlar yaparak öğrencileriyle iletişim kurabildiler.
- Öğrenciler de bu süreçte olabildiğince eğitim öğretim faaliyetlerine aktif olarak katıldılar.



## Çalışma ve İş Hayatı:

- Bazı meslek çalışanları fiili olarak çalışmadı ya da eskisinden daha az çalışmak durumunda kaldılar. Aktif çalışma hayatı durmuş veya azalmış olanlar, bakış açılarını geliştirecek kişisel-mesleki anlamda öğrenmeye, gelişmeye odaklanmanın önemini fark ederek koşulları uygun olanlar iş ve mesleği ile ilgili yeni şeyler öğrenmeye ve kendini geliştirmeye daha fazla zaman ayırabildiler.
- Bu gün bu bilgileri meslektaşlarıyla paylaşabilecek zenginlik kazandılar. Bu öğrenmeyi öğrenme becerisi her koşulda üretme ve mutlu olma hazzını bireye verecektir.



## Çalışma ve İş Hayatı:

- Normal zamanlardaki çalışma hayatıyla ilgili bir diğer önemli nokta da meslektaşlarla yapılan diyaloglar ve kurulan iletişimlerin sosyal ve psikolojik tatmin sağlamasıdır. Ancak içinde bulunduğumuz salgın döneminde bundan da biraz mahrum kaldık. Meslektaşlarınızla gün içerisinde yapacağınız paylaşımlar sizlerin sosyal ve psikolojik sağlığınız için önemlidir. Evde kalma dönemlerinde iş arkadaşlarınız ve meslektaşlarla kurulan iletişim ağı bunu canlı tutmayı, sohbetler etmeyi, edinilen yeni bilgileri paylaşmayı, hem iş hayatının zihninizdeki canlılığını korudu hem de hepimizin ihtiyaç duyduğu iletişimsel ve psikolojik ihtiyaçlarınızı bir nebze karşıladı.
- Her iş ve meslek çalışanı evde kaldığı bu zamanlarda kendi işine ve iş çevresine uygun geliştirici faaliyetlerde bulunabilir.
- Tüm bu çalışmalar, *kişinin canlılığını/dinamizmini koruması ve üretken ve gelişen bir birey olarak yoluna devam edebilmesini* amaçlar.



## Çalışma ve İş Hayatı:

- Evde kalma zamanları bir nevi içeriğini kendimizin belirlediği ve süreç yönetimi bize ait olan hizmet içi eğitim fırsatı olarak değerlendirilebilir. Biraz daha içimize dönerek kendimizi ve mesleki kariyerimizi değerlendirme fırsatı da sunan bu süreç, yapacağımız mesleki araştırmalarla da bolca kendimiz geliştirme fırsatı olarak değerlendirilebilir. Adeta bir kişisel gelişim kampı gibi...
- İş ve meslek yaşamımız, bizlere üretebildiğimizi, hayata bir değer katabildiğimizi ve bir işe yaradığımızı hissettirmesi yönüyle önemli olmasından dolayı, salgın dönemlerinde, sonrasında yani her zaman bu yönümüzü olabildiğince canlı tutmaya çalışmanızı öneririz

## Eğitim:

- Normal günlük yaşamın ana unsurlarını içeren basit bir liste vermiş ve bu unsurların evde kalma süreçlerinde de modellenenebileceğinden bahsetmiştik.
- Çalışma konusundan sonra diğer günlük yaşam etkinliklerine de biraz değinerek, dinamik ve canlı evimizde yaşama sürecini nasıl planlayabileceğimiz üzerinde durmaya devam edelim.





## Eğitim:

- Bu etkinliklerden biri de *ocuklarımızın ve kendimizin eğitim etkinlikleridir*. Formatı farklı da olsa, çocuklarımızın eğitimi hala aktif bir şekilde devam ediyor!
- Belki de daha sonraki eğitim ğretim yıllarında da uzaktan eğitim desteği ek olarak kullanılmaya devam edecek. Bu yzden bu konuda ebeveynlere önemli görevler düşmektedir. Çocuklarımızın eğitim faaliyetlerine yardımcı olarak katılmak hem onların motivasyonlarını hem de sizlerin canlılığınızı her zaman artıracaktır.



## Eğitim:

- İtiraf etmeliyiz ki, ev ortamında, karşısında bir öğretmen ve yanında arkadaşlarının olmasına alışık olan çocuklarımız bağımsız çalışmaya alışık değiller. Bu dönem okul yolculuklarında teneffüsler, oyunlar, derslerdeki dinamizm ve arkadaşlarıyla olan etkileşimlerini terk etmek zorunda kaldılar. Evde kalma sürelerinin uzamasıyla birlikte bıkkın, sıkılgan, kızgın ve tepkisel olabildiler. Bazıları ise daha depresif ve kaygılı bir hale geldi. Bunların sonucunda eğitim çalışmalarında isteksizlik de gelişebiliyor. Bu öğretim yönteminde çalışma motivasyonlarını canlı tutabilmek için, ders aktivitelerinde onlara katılabilir, sürecin etkileşim halinde ve daha eğlenceli ilerlemesine yardımcı olabilirsiniz.



## Eğitim:

- Yapabileceğiniz bir diğer dzenleme ise, ders çalışma sfireleri ile ilgili olabilir. Ders alışma sfirelerini kısa sfirelere indirmez ve gdn içerisine yaymanız daha yararlı olabilir. Bir oturumda saatlerce çalışmasını istemektense, günde u oğun çalışmasını onermek daha motive edici olabilir.
- Okulların kapanmasına az kaldı. En onemlisi bugune kadar edindiğiniz deneyimleri de gdz onunde bulundurarak, bundan sonra bağımsız ve nitelikli çalışma alışkanlığı kazanmaları açısından çocuklarınızın hayatına hangi rutinler yer almalı? Kendi tespitlerinizi yaparak okul rehber oğretmenlerinden de destek alarak çocuğunuzun gelişimini destekleyebilirsiniz.



## Özel ilgi alanlarımız ve hobilerimiz:

- Bir diğer olağan günlük yaşam aktivitemiz, özel ilgi alanlarımız ve hobilerimizdir.
- Bu aktivitelerimiz için de evde vakit ayırabilmemiz, duygusal rahatlamamız ve hoşça vakit geçirebilmemiz açısından önemlidir. Bu uğraşlar bilgi ve beceriler kazandırması yönüyle de gelişimimizi desteklemektedir.
- Bu konu bireysel ilgi alanına girdiği için ailenin her bir bireyi için önemsenmeli ve her bireyin kendi ilgi alanlarına göre faaliyetlerde bulunabilmesi için imkan ve koşullar elden geldiğince sağlanmaya çalışılmalıdır. Bu ilgi alanlarının ortak olması yapılacak faaliyetleri daha da eğlenceli hale getirebilir.



## Özel ilgi alanlarımız ve hobilerimiz:

- Bunun dışında bazı faaliyetlerin tüm aile bireylerinin katılımıyla yapılması, işleri daha eğlenceli kılacak ve mutluluk ve enerji düzeyinizi artıracaktır. Bu aktiviteler
- birlikte maket yapımı,
- birlikte şarkı söyleme,
- birlikte spor yapma ve
- çeşitli oyun aktiviteleri de olabilir.
- Ortak ilgi alanımız olmasa bile diğer bir aile üyesinin yapmaktan hoşlandığı bir aktiviteye katılmak bizleri birbirimize daha da yakınlaştıracaktır. Özellikle çocuklarınızın ilgilendiği iş ve uğraşları hep birlikte deneyimlemek oldukça **keyifli olacak, bağlarınızı kuvvetlendirecektir.**



Özel ilgi alanlarımız ve hobilerimiz:

- Ve bu alan hayat boyu bizi en güçlü kılacak en önemli alanlardan biri olarak duruyor.
- Bundan sonraki süreçte bireysel ve ailecek ilgi ve hobi alanlarınızı keşfetmek için araştırmalara başlayabilir ve seçeneklerinizi zenginleştirebilirsiniz.



## *Spor yapmak:*

- Birlikte spor yapmaktan bahsettik, ancak spor aktiviteleri özellikle hareketsizliğin çok arttığı evde kalma günlerinde o kadar önemlidir ki, mutlaka düzenli olarak yapılmalıdır.
- Normal günlük hayatımızda ne kadar hareketli olduğumuzu bu günlerde daha iyi anlıyoruz. En hareketsiz işlerde çalışanlarımızın bile aslında ne kadar çok hareket ettiğini anlamış bulunuyoruz.



## Spor yapmak:

- Birlikte spor yapmaktan bahsettik, ancak spor aktiviteleri özellikle hareketsizliğin çok arttığı evde kalma günlerinde o kadar önemlidir ki, mutlaka düzenli olarak yapılmalıdır.
- Normal günlük hayatımızda ne kadar hareketli olduğumuzu bu günlerde daha iyi anlıyoruz. En hareketsiz işlerde çalışanlarımızın bile aslında ne kadar çok hareket ettiğini anlamış bulunuyoruz.





## Spor yapmak:

- Günlük yaşam planlamanızın içerisinde spor aktiviteleri mutlaka olmalıdır. Tüm aile bireylerinin hareketliliğinin sağlanması sadece fiziksel ve biyolojik sağlığımız değil, psikolojik sağlığımız açısından da kritik öneme sahiptir.
- Bu nedenle sizlere günde iki kez ailecek spor yapmanızı öneririz. Bilinçli bir Şekilde yapılması çok önemli olan sporu nasıl yapabileceğinize dair gerekli bilgileri internet ortamından ilgili uzmanlardan öğrenebilirsiniz. (*Anadolu niversitesinin bu konuda hazırladığı programı deneyebilirsiniz.*)



## *Spor yapmak:*

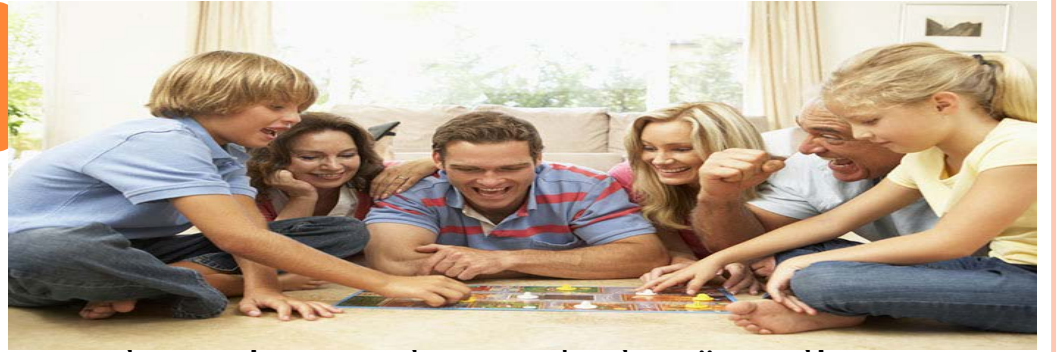
- Spor, fiziksel aktivite ve devinim içermesi yönüyle psikolojik canlılığın ve yaşamın devamlılığının da bir işareti olarak günlük psikolojik “iyilik halimizi” artıracaktır.
- Her zaman en güçlü yaşamsal desteğimiz...
  - *Başlamaya ve düzenlemeye ne dersiniz?*



## Eğlence ve dinlence:

- Eğlence, dinlence, arkadaş buluşmaları ve sohbetler bizim için çok önemli aktivitelerdir. Aile bireylerinin her biri kendi başına da zaman geçirebilmelidir. Bu konuda her birey birbirine duyarlı olmalı, diğerinin yalnız kalmaya, keyfine göre işler yapmaya ihtiyacı olduğunu da göz önünde bulundurmalıdır. Normal günlük yaşamda “kendi ile başbaşa kalmak” diye ifade ettiğimiz ve günün stresinden uzaklaşmaya çalıştığımız bu zamanlar kişilerin psikolojik sağlığı açısından da oldukça gerekli zamanlardır.
- Yalnız kaldığımız kimi zamanlarda sadece eğlenceye dönük vakit geçirirken, kimi zaman dinginliğe, kimi zaman da düşünmeye ihtiyaç duyarız. Her aile bireyi diğerine bu fırsatı da vermeli ve bu konuda da birbirini desteklemelidir.

## Eğlence ve dinlence:



- Yalnız kalmak, kişinin iç huzuru ve dengesi açısından ne kadar önemliyse, aynı zamanda diğerlerine dönük özlemi de canlı tutacağından, yeniden aile bireyleriyle ortak paylaşımlarda bulunabileceğimiz enerjiyi biriktirmemizi sağlayacaktır.
- Ancak bu sürelerin çok uzamaması da günlük yaşam planınızın bir parçası olmalıdır. Zira her bireyin yalnız geçireceği uzun süreler, aile bireylerinin birbirlerine duyarlılıklarını da azaltabilecek, ailenin enerjisini ve canlılığının düşmesine de neden olabilecektir.
- Bu nedenle aile bireylerinin düzenli olarak (yemek, spor, eğlence ve sohbet zamanlarında düzenli olarak bir araya gelecekleri ve **“arayı soğutmayacakları”** bir plan üzerinde anlaşmaları yararlı olacaktır.



## Eğlence ve dinlence:

- Birlikte eğlenmek de günlük yaşam planınızın bir diğer önemli noktası olmalıdır. Her günün belirli saatlerinde aile bireylerinin hoşça vakit geçirmek için bir araya geleceği aktiviteler (bu aktiviteler herkesin benimsediği ve hoşlandığı oyunlar olabilir) düzenlemek, durgunluğu ve sıkılmanlığı gidererek, bir coşku oluşturabilir.
- Bu, aile birlikteliğini ve dayanışma ruhunu canlandıracağı gibi, çocuklarınızın ve sizlerin iletişimsel ihtiyaçlarınızı da gidermenizi sağlayacaktır.
- **Haydi keşfe devam...**

- 1- *Kelime üretme (Scrabble)*
- 2- *Birbirini tanıma oyunu*
- 3- *Jenga*
- 4- *Evet-hayır*
- 5- *Tabu*
- 6- *Dokun ve tahmin et*
- 7- *İsim-şehir-hayvan*
- 8- *Set oyunu*
- 9- *Pet bardağa sektirme*
- 10- *Dört işlem*
- *Kulaktan kulağa*
- *Tombala*
- *Sessiz sinema*
- *Karaoke*



## *Sosyal ihtiyaçlar / Sosyal faaliyetler:*

- Fiziki olarak mümkün olmayan durumlarda, telefon ve internet üzerinden arkadaşlarınızla sohbetler yapmak, günlük gelişen olay ve durumlarımızı paylaşmak da önemli ihtiyalarımızdandır. İş, mahalle ve akraba çevresinden görüşmek istediğiniz kişilerle belirli aralıklarla görüşmeler yapmayı ihmal etmeyin. Böylece hem yalnızlık duygunuzu giderecek, hem de sosyal hayatın devamına dair ilişkilerinizdeki canlılığı korumuş olacaksınız.



## *Sosyal ihtiyaçlar / Sosyal faaliyetler:*

- Çocuklarınıza da bu yönde fırsatlar verin. Hatta ie kapanmalarını, bunalıma girmelerini ve sıkılmalarını giderecek böyle önemli bir aktivite için onları cesaretlendirin. Gerekirse tanışık olduğunuz aileleri ve akrabalarınızı arayarak iletişimi siz başlatın.
- Bu etkileşimler toplumsal olarak dayanışmaya ihtiyaç duyduğumuz řu günlerde, sorunlarımızda yalnız olmadığımızı da sık sık bize hatırlatacaktır. Yalnız olmadığımızı bilmek, toplum olarak üstesinden gelmemiz gereken bir sorun yaşadığımızı bilmek bizleri daha gcl kılabilir.
- **Bundan sonraki süreçlerde sağlıklı sosyal bağları ve yaşamı gclendirmek için neler ihtiyacımız var, bakmak iyi gelebilir.**



*Evde kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- Günlük yaşamın değindiğimiz alanlarından başka pek çok konusu ve rutini vardır. Burada bir ders planı veya iş planı gibi bir plandan bahsetmiyoruz. Daha ziyade, uzun evde kalma dönemlerinde düzenli bir günlük yaşam için bazı temel noktaları göz önünde bulundurmanız gerektiği üzerinde duruyoruz.
- Bu temel noktalar evde kalma dönemlerinin öncesindeki normal günlük yaşam döngünüzün bir modellemesi veya mümkün olan yeni biçimleriyle sürdürülmesini amaçlamaktadır.





*Evde kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- *Aile dinamiklerinizi koruyacak olan planın temel unsurları belki şöyle olabilir:*
- \*Yemek saatlerinin belirli olması ve hep birlikte yemek yenilmesi,
- \*Spor saatlerinin belirli olması ve hep birlikte spor yapılması,



*Evde kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- \*Uyku düzeninin korunmasını sağlamak oldukça önemlidir. Uyku düzeni yitirildiğinde gündüzler tatsız tutsuz, yorgun, uykulu ve stresli geçecek ve değindiğimiz diğer günlük yaşam unsurları da anlamlarını, verimliliklerini ve canlılıklarını önemli ölçüde yitireceklerdir.
- Bunun tam tersi olarak, eğer iyi bir gün planlamış ve buna ailecek uymuşsanız, gece uygun bir zamanda herkesin uykusu geleceğinden dolayı, iyi hazırlanmış ve uyulmuş bir planın uykuyu da düzenlemiş olacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.



*Evde kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- \*Çocukların ders ve çalışma zamanlarının belirli olması ve bu süreçte ebeveynlerin onlarla ihtiyaç duydukları kadar birlikte ve moral verme ve yol gösterme açılarından yardımcı olmaları,
- \*Herkesin kendine ait, yalnız kalabileceği, özel zamanları kullanabilmesi,
- \*Herkesin katılacağı oyun ve eğlence saatlerinin ve belirlenmesi, (herkesin ilgisini çeken ve ortaklaşa alınmış bir kararlarla belirlenecek oyunlar ve aktiviteler olmalıdır)



*Evde kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- \*Ebeveynlerin kendi enerji düzeylerini yüksek tutmaya çalışmaları, kendilerini bırakmamaları, uzun süren hareketsizlik ve gevşeklikler göstermemeleri de oldukça önemli bir olgudur. Eğer böyle bir durumun kendinizde gelişmeye başladığını fark ederseniz, hemen ev halkını gözden geçirin, ne yapmak üzere olduğunuzu, kimin nasıl bir ruh halinde olduğunu değerlendirerek, canlılığı ve aile dinamizminizi yeniden düzenlemenin yollarını (iş, uğraş ve aktivitelerini) arayın.

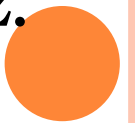


*Evide kalma dönemlerinde neler yaptık ve bundan sonrada günlük rutinlerimizde yaşamımızı planlarken nelere dikkat etmeliyiz?*

- \*Ebeveynlerin iş ve mesleki yaşamlarına dönük çalışmalarını sürdürmeleri, bu alanda kendilerini geliştirmek için yollar aramaları hem kendileri hem de model olmaları açısından çocukları için yararlı olacaktır. Düzenli ve tutarlı çabalarınızın sonucunda elde ettiğiniz yeni mesleki bilgileri, iş arkadaşlarınızla yaptığınız sohbet ve paylaşımlardan edindiklerinizi de aile fertleriyle paylaşmanız da atmosferi canlı tutmak için araçlardan biri olabilir.



- *Sonuç olarak temel olarak vurgulamak istediğimiz nokta, bu basit günlük yaşam rutinlerini, işlerini ve etkinliklerini içinde bulunduğumuz salgın döneminde ve sonrasında da sürdürmeye çalışmanızın oldukça önemli olduğudur.*
- ***GEÇİCİ OLAN BU SALGIN DURUMUNDA, YENİ BİR GÜNLÜK YAŞAM ŞEKLİ DENEYİMLEDİK VE DENEYİMLEMEYE DE DEVAM EDİYORUZ.***



- ***BUNDAN SONRAKİ ZAMANDA EN ÖNCELİKLİ OLARAK SAĞLIK UZMANLARI VE İLGİLİ YETKİLİLERİN UYARILARINA AZAMI ÖLÇÜDE DİKKAT ETMENİZ,***
- ***SİZE VE AİLENİZE UYGUN RUTİNİNİZİ FARKINDALIKLA OLUŞTURMANIZ DİLEĞİYLE,***

***SAĞLIKLI GÜNLER !***





**Web:**[www.cankayaram.meb.k12.tr](http://www.cankayaram.meb.k12.tr)

**Instagram:** @cankayaram

**Telefon:**0 (312) 466 67 76

