

BENİM PANDEMİ HİKAYEM

DÜNYADAKİ TÜM ÇOCUKLAR, AİLELER, BAKIM VERENLER VE UZMANLAR İÇİN
YAPILANDIRILMIŞ ÇALIŞMA KİTABI

Bu yalın ve anlaşılır rehber; ruh sağlığı çalışmaları, yaratıcı ve dışavurumcu etkinlikler, öğrenme faaliyetleri ve baş etme çalışmalarını desteklemek amacı ile hazırlanmıştır. Kötü anılar ile korkuların aşılmasında; çocuklar, ergenler, aileler, ebeveynler, bakım verenler, öğretmenler ve uzmanlara yardımcı olması için kullanılacaktır.

“Çocuk Ruh Sağlığı için Yapılandırılmış Etkinlik Kitabı”

The Children’s Psychological Health Center, Inc.
2105 Divisadero Street,
San Francisco, CA 94115 (415)292-7119

www.childrepspsychologicalhealthcenter.org

Ülkeler, okullar, ruh sağlığı, eğitim ve yardım kuruluşlarına lisans ile sağlanan toplu çoğaltma, çeviri, değiştirme ve dağıtımına uygundur.

Çizimler: Anne Kuniyuki Oklan, R.N.,

My Pandemic Story ninth edition © 12.03.2020

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D. The Children’s Psychological Health Center
American Psychoanalytic Alliance, Elise Snyder, M.D., You Chen, M.D., Ping Hu, Maranda Sze, Ph.D., Xijie Yang, Ph.D.

ÇEVİRİ VE UYARLAMA

KOORDİNATÖR

Prof. Dr. Fevziye TOROS

Çeviri

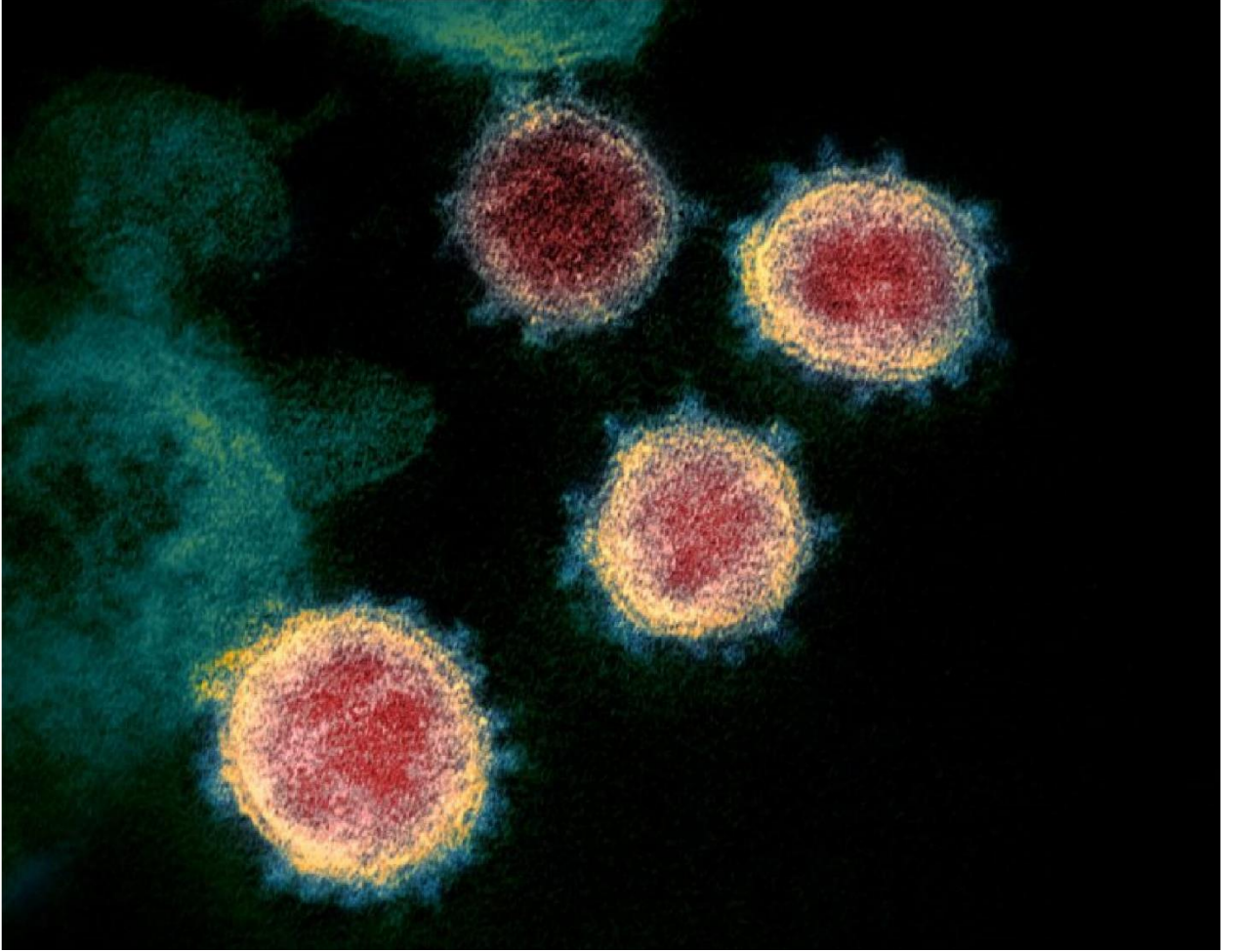
Güneş TURHAN

Zeynep DOĞAN

Ela DÜZOVA

DİSLEKSİ EĞİTİM DERNEĞİ

29.03.2020 TÜRKİYE



COVID-19 Virüsünün taç şeklindeki sivri uçlarının elektron mikroskopundan alınan görüntüsü.
(Fotoğraf: ABD Hastalık Kontrol Merkezi)

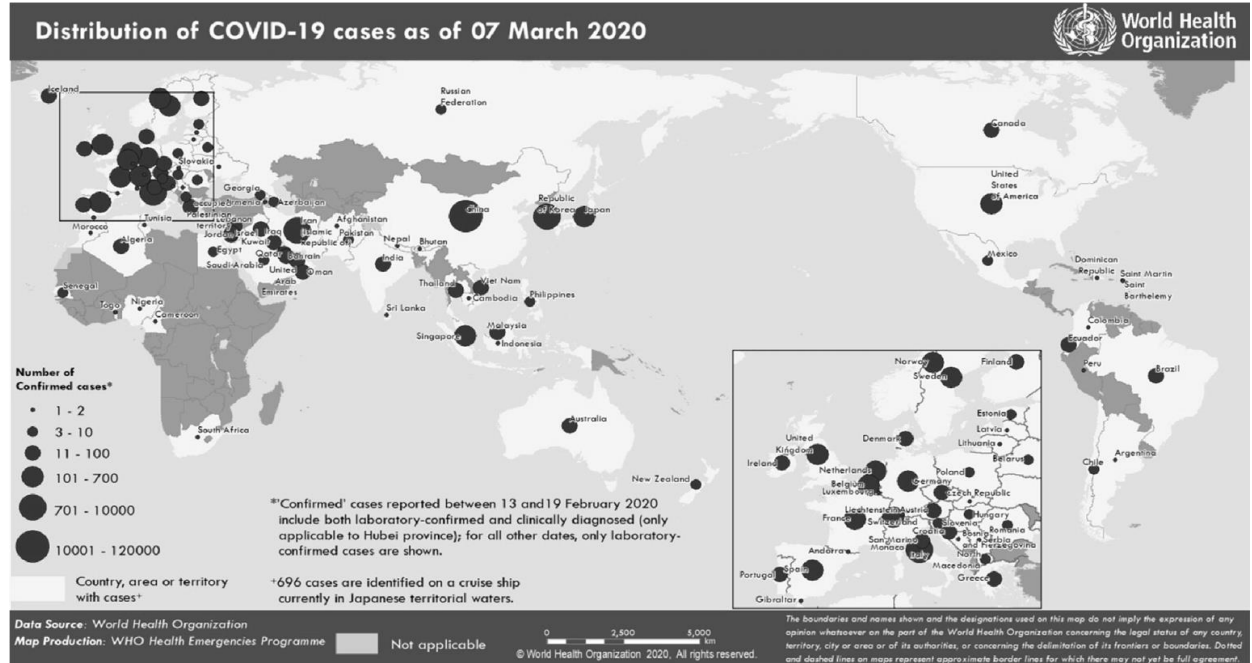
Önsöz:

Yaklaşık 100 ülkeden fazlasında şu an çocuklar ve ailelerden oluşan tüm dünya nüfusu, Covid-19 pandemisinin neden olduğu bir ruh sağlığı sorunu ile karşı karşıya. Yaşanan bu atmosferde, çocukları uygun olmayan başa çıkma yöntemlerinden korumak için, yetişkinlerin önderliği gerekmektedir. Bu yapılandırılmış etkinlik kitabı, yapılabilecek önleyici çalışmalar için küçük bir adım niteliği taşımaktadır.

Bilim insanları daha iyi testler ve aşılar geliştirinceye kadar; ebeveynler, öğretmenler ve uzmanlar bu etkinlik kitabını kullanarak çocukların ruh sağlığını desteklemek için önleyici çalışmalar yapabilirler. DÜRÜSTLÜĞÜN önemli olduğunu lütfen unutmayın. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri ve güvene dair inançlarını daim kılmak için ülkeler, okullar ve aileler gibi tüm bilgi kaynaklarından gelecek doğru ve güvenilir bilgilere ihtiyaç var. Biz zamanlar çocuk olan biz yetişkinlerin de DÜRÜSTLÜĞE ihtiyacı var. Çocuklar, bu yeni virüsten en son hastalanacak olanlar kesimde yer alsalar da, bu zorlu dönemi zihinsel olarak sağlıklı, ilgili ve gereken eğitim desteğini almış olarak atlattıklarını umut ediyoruz. Bu stres döneminin iyi yönetilebilmesiyle çocukların sağlıklı şekilde büyümesi ve gelecekte dünyanın bilim ve sağlık işlerini yürütebilmeleri mümkün olacaktır. Gezegenimizin gelecekteki sorunlarıyla ilgili, onların dünya çapındaki iş birliğine ve sağlayacakları yardımlara ihtiyacımız olacak.

Gilbert Kliman, M.D., Medical Director, The Children's Psychological Health Center, Inc.

7 Mart 2020' de Pandeminin görüldüğü yer



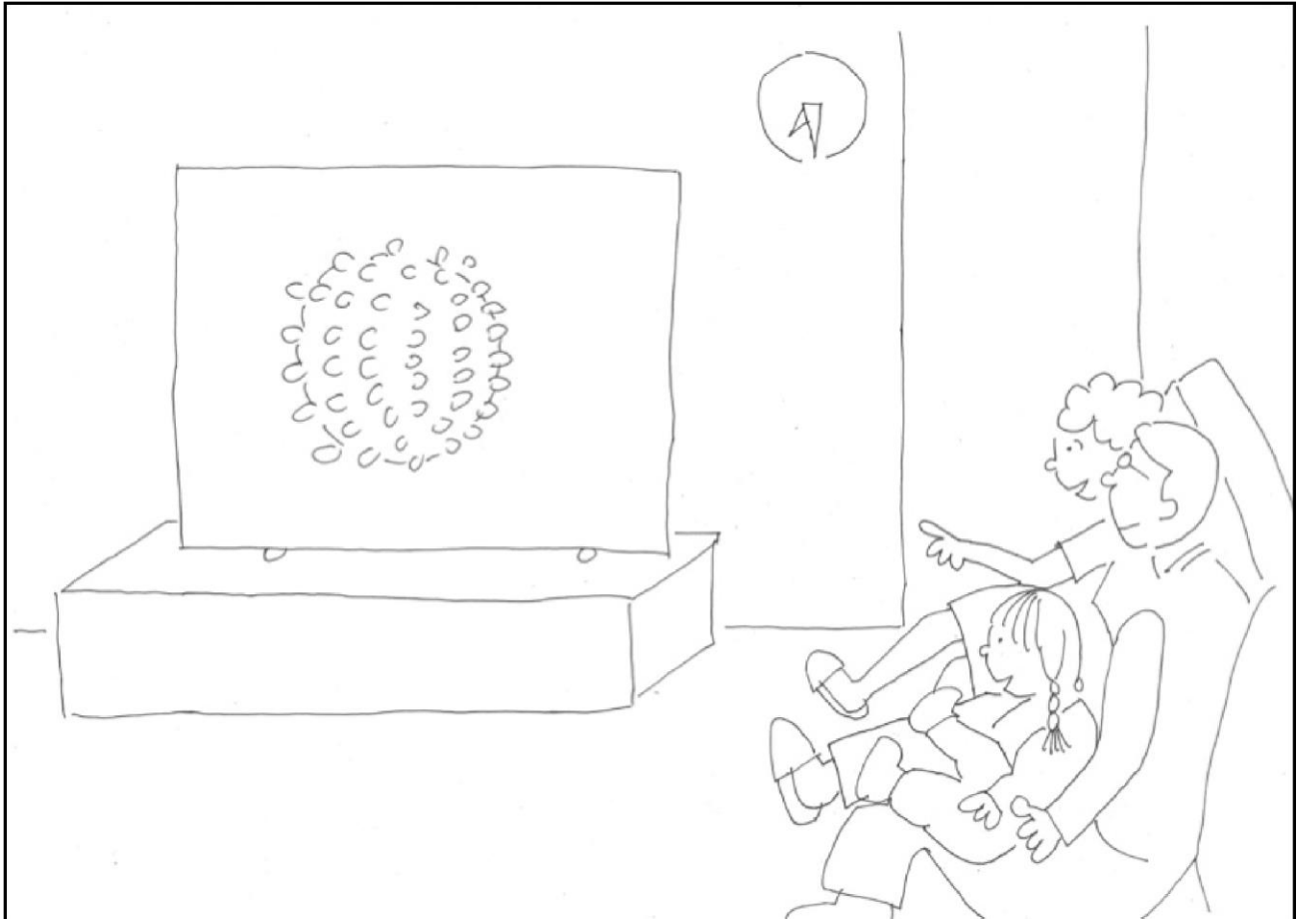
İÇERİK

- Anneler, babalar, büyükanneler, büyükbabalar ve diğer yetişkin bakım verenler için rehber
- Daha büyük çocuklar ve genç yetişkinler için rehber
- Ben Kimim
- Okulum hakkında
- Pandemi hakkında bazı bilgiler
- Sevilen birinin ölümünün yasını tutmak ve onu onurlandırmak
- Kaygı ve Üzüntü
- Karantina
- Benim Kişisel Hikayem
- Anılar
- Fark ettiğim başka şeyler ve bunların nasıl hissettirdiği
- Pandemi ile ilgili başka bilgiler
- Öğrenilecek bazı Pandemi hikayeleri
- Başka insanlara yardım etmek ve yardım almak
- Bana kendimi daha iyi hissettiren şeylerin listesi
- Ne beklemeliyim?
- Sağlığım
- Kontrolü sağlamak ve güvende hissetmek İlköğretim ve Ortaöğretim öğrencilerinin yapabilecekleri etkinlikler
- Pandemi hakkında kısa test (*tercihe bağlı*)
- Sağlıkla ilgili bilgilendirme.
- Ruh sağlığı kontrol listesi
- Bu kitabı kim yazdı?
- Bu kitap nasıl yazıldı?
- Teşekkür
- İletişim Bilgileri

Resimleri Boyayalım

- Pandemi geldiğinde
- Ağlayan bir çocuk
- Hastanede
- Evde
- Karantina
- Pandemiden önce bir bahçe
- Karantina Sürecinde Bir Bahçe
- Koruyucu önlemler
- Bir çocuğun rüyası
- Daha çok sağlık desteği
- Bir yerleşim bölgesinde

Virüs ilk fark edildiğinde:



ANNELER, BABALAR BÜYÜKKANNELER, BÜYÜKBABALAR,
DİĞER BAKIM VERENLER ÖĞRETMENLER VE UZMANLAR

Bu kitap, çocuk ruh sağlığını desteklemek için yapılan kanıt temelli çalışma deneyimleri ile doğal afetlere maruz kalmış çocuklarla yapılan çalışmalardan faydalanılarak hazırlanmıştır. Çocukların ruh sağlığını ve psikolojik olarak dayanıklılığını desteklemeye, onlara sağlıklı ve etkin başa çıkma metotlarını öğretmeye çalışan yetişkinlere yardımcı olacak rehber niteliğinde bir ağ sunmayı amaçlamaktadır.

Sizler dünyanın, bir ülkenin, sosyal grubun parçası olarak; çocuklara ve ailelere destek vermeye çalışan, çocuk yararını gözetenersiniz. Yeni corona virüsünün (COVID-19) neden olduğu 2020 pandemisi, yeryüzündeki tüm insanları insanlık tarihinin en büyük gücülüğü ile karşı karşıya getirdi. Bu zor duruma, çocukların yararına bir ağ gibi birlikte çalışarak tepki vermek, insanlık için kalıcı bir sosyal fayda sağlayacaktır. Çocuklara yardım eden biri olarak, hayatlarının bu en büyük olayında onlarla birlikte olmak, bağ kurmak ve onlara destek olmak sizin için bir ayrıcalık, onlar için de büyük bir katkı olacaktır. Belki de stresli ve olası bir travmatik durumu yapıcı, öğretici ve baş etme açısından sağaltıcı bir şeye dönüştürmeniz, belki de bu pandemide onlar için duygusal sağlamlık ve farkındalık sağlamanız söz konusu olacaktır. Acı verici olaylar ve yaşantılardan geçerken çocukları zihinsel olarak aktif kılmak, onlara daha büyük ve olumlu bir perspektif sağlayabilmek yolunda önemli bir adım olacaktır. Odağımız, acıya saplanıp kalmadan ama onu da unutmuyarak gelecek için sağlamlık ve dayanıklılık inşa etmektir. Hatırlamak, merak etmek, öğrenmek ve planlamak, daha iyi yarınlar inşaa ederken çocuklara yardımcı olmak açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışma kitabı şu an için “psikolojik ilk yardım” niteliği taşımaktadır. Çocuklarla dürüst bir şekilde “birlikte hatırlama ve problem çözme” imkanı sunarak bağ kurup; birlikte düşünme ve hissetme ortamını mümkün kıldığımızda, çocuklar kendilerini daha güvende ve şefkate değer hissedeceklerdir. Bir aile üyesinin, öğretmenin, ilgili bir arkadaşın veya bir uzmanın bir çocuğu veya kendini çaresiz hisseden bir kimseyi koruması ve onunla kontak kurmasının, sosyal açıdan birleştirici bir gücü vardır. Bu etkinlik kitabını bir çocuğu veya bir çocuk grubunu desteklerken kullanacaksanız, hatırlamanız gereken bazı maddeler aşağıda verilmiştir;

Bir Kriz Durumunda Çalışırkenki Gibi Bir Çocuğa Psikolojik Olarak “El Uzatmak”

Etkin başa çıkma becerilerinin ne kadar değerli olduğu herkes tarafından iyi bilinir. Çaresizlik, bazı acil durumların en kötü bölümünü oluşturur. Toplumların deprem, sel vb doğal afetlere maruz kaldıkları dönemlerde, çocuklar kendilerine psikolojik olarak “el uzatıldığında” kendilerini iyi hissederler.

“Çocuklara psikolojik olarak el uzatılması” ifadesi,

- Dürüst iletişim
- Etkin Baş Etrme Becerileri
- Akran ve Yetişkinlerle Dayanışma İçinde Olma
- Gelişimsel Dönem Özelliklerine Uygunluk kriterlerini içermektedir.

Bu çalışma kitabı ebeveynler ve ruh sağlığı profesyonellerince, çocukların, başta “güvende olma hissi” olmak üzere, duyguları üzerinde kontrol sahibi olabilmeleri ve büyük bir kriz ile karşı karşıya iken bundan bir şeyler öğrenebilmeleri için kendi “ellerine sahip olmaları” amacıyla hazırlanmıştır.

Bizler, tarihten hem yaşanmış felaketler hem de çocuklarımızın ruh sağlığını nasıl geliştireceğimiz ile ilgili dersler alıyoruz. Tarih boyunca yaşanan doğal afet veya toplumsal nedenli krizlerde, travma mağdurları ile yapılan bilgilendirme çalışmalarının, ruh sağlığı üzerinde destekleyici ve onarıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Diğer afetlerde olduğu gibi yeni korona virüs pandemisi (COVID-19) çocukların gelişim sürecinde pozitif bir etki yaratabilir, öğrenme ve olgunlaşmayı tetikleyebilir. Veya tam tersine yalnızca korku ve şüphe yaratarak negatif bir deneyim olabilir. Duyarlı ve organize olmuş yetişkinlerden oluşan bir ağdan kişisel, ailevi veya toplumsal kökenli zorluklarla başa çıkma konusunda destek/yardım alan çocuklar bu destekten fayda göreceklerdir. Dünyadaki bir çok ulusun geleceği; çocuklar, aileler, şirketler ve devletlerin bu ve benzer krizler karşısında nasıl işbirliği yapacağına bağlıdır. Hepimizin geleceği bizler ve çocuklarımızın düşünceli bir şekilde beraberce bu mesele için çalışabilmesine bağlıdır. Bu pandemi, dünyanın gelecek nesiller adına işbirliği yapması için bir fırsattır. Bu kitap sizlerin ve tüm çocukların düşünce - duygularının düzenlenmesine ve güçlenmesine yardımcı olması amacıyla tasarlanmıştır. Sevgi ve yardımla.

Başlarken

Bu kitap tüm yaştaki çocuklar için kullanılabilir. Küçük çocuklar için, en basit haliyle resimleri boyamaları ve bazı bölümleri dinlemeleri için kullanılabilir. Bu kitabı bir çocuk için kullanmadan önce baştan sona okumanızın, kitabı bir çocuğa sunmadan önce sizi hazırlaması konusunda yardımcı olacaktır - özellikle 10-11 yaştan küçük çocuklarla çalışmadan önce. Eğer çalışacağınız çocuk, anlaşma yapılabilecek bir yaştaysa, çocuğun birkaç ay boyunca bu kitap üzerinde çalışmasını sağlayın. Fakat asla bir çocuğu, istemediği herhangi bir bölümü yapması için zorlamayın veya isteksizlik sergilediği yerleri yapması için üzerinde baskı oluşturmayın. Her çocuğa, başlamak istediği bölümü seçmesi için fırsat tanıyın. Çocuk kitaba ara vermek veya kitabı bırakmak istediği zamanlarda – kitap tamamlanmamış olsa bile mutlaka durun. Devam etmeyin. Sizinle herhangi bir bölümü çalışmayan veya çalışmak istemeyen çocuğun sergilediği dirence saygı duyun. Çocuğun özellikle GÜZEL anıları, teselli edici ve sevgi dolu zamanları hatırlaması için destekleyici olun; yalnızca korkutucu ve hüzün dolu zamanları değil.

Tek bir çocukla veya bir çocuk grubuyla çalışırken; başlarda, her seferinde birkaç dakika ile yarım saat arasında çalışmaya özen gösterin. Esnek olun. Bu kitabı kısa sürelerle yararlı bir şekilde kullandığınız zaman, birkaç hafta veya ay süresince kullanma şansınız olabilir. Kitabı, kısa çalışma zamanlarının arasında, çocuk için dikkatlice saklayın. Karmaşık zamanlarda kaybolma ihtimaline karşılık, ara sıra kitabın bir kopyasını alın. Kitabın fayda sağlaması için, tamamının bitirilmesi zorunluluğu bulunmamaktadır. Bazı bölümler, her çocuğun yaşadıklarıyla ilgili bağlantılı olmayabilir, yaşantılarıyla paralellik göstermeyebilir. İlk olarak hangi bölümlerin yapılacağı konusunda çocuğun sizi yönlendirmesine ve rehberlik etmesine izin verin. Çocuğun okumak istemediği hiçbir bölümle ilgili asla ısrarcı davranmayın. Belki de çocuk, daha sonra hazır hissettiğinde ve gereken gücü kendisinde bulduğunda o bölüme kendisi geri dönmek isteyecektir.

Çok Küçük Çocuklar

Bu kitap, bebekler ve yürüme çağındaki küçük çocukların, ilgili ve dürüst ilişkilerin olduğu bir ortamda bakım alarak, güçlü bir şekilde büyümelerinin desteklenmesi açısından değerli deneyimler sunmaktadır. Bu kitabı bebekler ve küçük çocuklara okumayın. Bu kitabı evdeki daha büyük yaştaki çocuklarla çalışırken, (varsa) bebeklerin veya küçük çocukların, sizi duyabilecekleri bir mesafeden güvenli ve sosyal açıdan besleyici bir ortamda olmalarını sağlayın. Bebekler ve küçük çocuklar kelimeleri anlamasalar bile, duygusal müziği duyacaklar ve bu kitap aile içinde çok kuşaklı bir aile içi sohbet ortamı sağlayacaktır. Büyük çocuklarla yaptığınız okuma veya çalışma zamanlarında, küçük çocukları yakınlarınızda tutun. Bu kitabı kullanırken, 3 yaşından küçük çocuklardan çok fazla sözel katılım beklemeyin. Özellikle duygusal olarak çokça ilgi isteyen, ağlayan, iştahını kaybetmiş, uyku veya tuvalet eğitimi ile ilgili sorun yaşayan küçük yaş çocukları konusunda özenli ve dikkatli olun. Gelişimsel dönem özellikleri bakımından gerileme veya durma gibi belirtiler, özellikle küçük yaş çocuklarının travmatik durumlarda sergiledikleri durumlar arasında yer alır. Çocukların TV.de önemli ve büyük meseleleri görmelerine müsaade etmeyin veya yetişkinler için yoğun duygusal anların yaşandığı ortamlara saatlerce maruz bırakmayın. Fakat onları küçük dozdaki duygusal anlardan da dışlamayın. Uygun dozlardaki duygu çok önemlidir. İki ve üç yaş çocukları biraz yardımla bu

kitaptaki resimleri boyayabilirler. Görmüş oldukları şeyler veya hatırladıklarıyla ilgili kısa ve doğru hikayeler anlatabilirler. Kendi kısa hikayelerini dürüst bir şekilde ve saygılı bir dille yazmış yetişkinlerin hikayelerinden onlar da faydalanabilirler. Bu, çok küçük çocukların entelektüel gelişimlerinin güçlenmesini sağlar.

Kreş ve Anaokulu Çocukları

3 – 6 yaş arasındaki çocuğun bolca boyama yapmasına olanak verin. Kitabın birçok kısmını, onun algısını aşsa bile ona okuyabilirsiniz. Çocuğu öğrenmeye siz yönlendirirsiniz. Çocuğa bazı başlıkları okuyun ve onun seçmesine izin verin. Çalışmak için hangi bölümü seçmek istediğini sorun. Soruların cevaplarını veya cümlelerin devamını çizimle tamamlaması için ona yardımcı olabilirsiniz. Okurken cümlelerdeki zor kelimeleri basit olanlarla değiştirin. İlgili bir muhabir veya asistan rolüne girin, çizim yapmaya çalışan çocuğu yüreklendirin. Söylemeye çalıştığı şeyi çiziminin altında olduğu gibi yazın. Zaman tanıyın, sabırlı olun. Çocuğun cevap vermesiyle ilgili ısrarcı olmayın. Okuduğunuz başlığın konuşulabilecek ve paylaşılabilecek olduğunu bilmesi bile çocuk için yeterli olabilir. Farklı çocukların bir arada olduğu bir okul, bakımevi veya sığınma evindeyseniz, daha büyük çocuklarla bu kitap üzerinde çalışırken, küçük çocukları bu çalışmanın dışında bırakmayın. Zamanlarını, katılımlarının ve duygularının dozlarını, tıpkı küçük yaşa uygun küçük dozlarda ilaç verir gibi ayarlayın.

6-11 Yaş Arası Çocuklar

Bu yaş aralığındaki çocuklarla çalışırken kitabın, çocuğun anlayabileceğini düşündüğünüz kadarını kullanınız. Çocuğun, kendi temposunu ayarlamasına izin verin. Nazikçe, tüm bölümler üzerinde çalışması için deneyin. Eğer varsa, evdeki gazete, dergi veya makalelerden resimler kesip yapıştırması için teşvik edin. Çocuğu çizimler ve yazılar için daha fazla alana sahip olması için, fazladan sayfalar kullanmaya teşvik edin. Kullandığı fazla sayfaları bu kitaba ekleyebilirsiniz. Çocuklar bu kitap üzerinde aralar vererek haftalarca ve hatta aylarca çalışabilirler. Bu kitap, birçok değerli bilgiden oluşan değerli bir kaynak haline gelebilir. Sıklıkla, duygusal açıdan zorlayıcı bir bölümü, daha sonra tamamlamak üzere erteleyebilirler.

11 Yaş ve Üstü Çocuklar

11 yaş üzerindeki çoğu çocuk, bu kitap üzerinde tek başına çalışmak isteyebilir. Fakat, bir öğretmen, ebeveyn, teyze, hala, dayı, amca, büyükbaba, büyükanne veya şefkatli bir yetiştikenden faydalanabilir; bu kitaptaki çalışmalar hakkında nasıl düşündükleri ve hissettikleri ile ilgilenebilirler. Daha büyük çocuklara düzenli olarak yetiştik yardım sağlanmalıdır. Öğrenciniz veya çocuğunuz için bir kaynak olabilmek ve onlara herhangi bir bilgi ve cevap bulmalarında yardımcı olmak için müsait olun. Onları tanıyan kişilerin bulunduğu gruplar / topluluklar ile veya çocuklarla ilgilenen ve pandeminin stresiyle uğraşan okul tabanlı bir çocuk-öğretmen ağı oluşturun.

Çizimlerin Boyama Kitabı Olarak Kullanımı ve Sağlayacağı Faydalar

Bu kitaptaki çizimler, basit bir boyama kitabı olarak kullanılabilir. Travma sonrası başa çıkma becerilerini güçlendirmeye çalışan yetişkinler, aileler, gençler ve çocuklar da dahil olmak üzere tüm bireyler için yarar sağlayacaklardır. Sözel iletişimden ziyade görsellerle daha çok ilgilenen çocuklar, çizimleri çocuğun konuyu düşünmesine yardımcı olabilecek bir yetişkinle boyayabilirler. Resimler, anlatılan olaylarla ilgili yapılabilecek tartışmalar için başlangıç noktaları olarak kullanılabilir.

Travmatik anılar, flashback'ler (geriye dönüşler), kaygı, uykusuzluk veya kabus sorunları olan yetişkinler ve çocuklar için hikaye anlatımı, yazma ve çizimler, sadece sözel iletişime zorlanmaktan daha sakinleştirici gelebilir. Kendi deneyimlerinden en uzak çizimlerden başlamayı seçebilir ve yavaş yavaş en yakın olanlara doğru ilerleyerek çalışabilirler.

Aile üyeleri birlikte çalışabilir, her bir üye resmin bir kısmını boyayabilir veya farklı bir resim yapabilirler. Bir boyama etkinliğini paylaşmak, herkesin görüntülerle ilgili duygular konusunda daha güçlü hissetmesine, kontrolü sağlamasına, sakinleşmesine ve duygularını fark etmesine olanak tanıyabilir. Kitaptaki çizimler, tartışma başlıkları olarak kullanılabilir. Duygusal açıdan hissizlik yaşayan veya yaşadıklarını hatırlamakta güçlük çeken çocuklar için hatırlatıcı işlevi görebilir. Örneğin bir ebeveyn, "Şu an ne hissediyorsun?", "veya "Bu resimde neler oluyor?" şeklinde sorular sorabilir. İnsanlar kendi duygularını genellikle, başkalarının ne hissettiğini açıklayarak ifade ederler.

Resimler ayrıca; çocuktan kendisinin veya ailesinin neler yapabileceğini yahut pandemi bitiminin nasıl olacağını gösteren bir resim çizmesinin istendiği, çizimi geliştirmeye ilgili teşvik edici bir etkinlik olarak kullanılabilir. Öğretmenler "Benim Pandemi Hikayem" kitabını sınıf ortamında, çocukları bireysel veya küçük gruplar halinde organize ederek kullanabilir. Bu tarzda bir çalışmanın, grup beraberliğini desteklemek ve okul çocuklarının kaygılarını azaltmak için çok etkili bir yol olduğu bulunmuştur. Bir grubun sosyal desteği, çocukların ve yetişkinlerin felaketlerle baş etmelerine yardımcı olur. Yetişkin liderliğinin bulunmamasının, yetişkinlerin tartışma içinde olmasının ve sosyal desteğin olmamasının, afet durumlarında oldukça zarar verici olduğu gösterilmiştir. Geçmiş dönemlerde gerçekleşen çeşitli doğa olaylarına bağlı afetlerde, bu tür çalışma kitaplarının kullanılmasının, okul çağı çocuklarını sakinleştirdiği ve ruh sağlıklarını destekleyerek güçlendirdiği görülmüştür.

Yardımcı Yetişkinler İçin Bu Kitabın Sağlayacağı Yararlar

Bu çalışma kitabı, pandemiden dolayı stres yaşayan bireylere ve gruplara yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Çocuğa veya bir grup çocuğa yardım eden yetişkin, çocuğu etkileyen aynı olaylardan ötürü kendisi de travmatize olmuş olabilir; fiziksel veya psikolojik olarak sıkıntılı kişilerin bakımından da sorumlu olabilir. Büyük bir pandemide travmatize olmuş yetişkinler bu kitabı yararlı bulabilirler. Çünkü bu kitap, bir şekilde sıfırdan üretmek etmek yerine, çocuklara yapılandırılmış bir şekilde yardım etmenin bir yolunu sunmaktadır. Bir kopyasını da kendiniz için doldurmak amacıyla kullanabilirsiniz. Çizimler yapmanın veya renklendirmenin daha sakin olmanıza veya deneyimlerinizi hatırlamanıza ve onlar üzerinde kontrol sahibi olmanıza yardımcı olabileceğini de görebilirsiniz. Ne kadar olgun ve güçlü olursa olsun, herhangi birinin duygusal olarak stresli olabileceğini hatırlamakta fayda var. En travmatize olmuş insanlar bile kendi tarihlerini yazarak ve çocuklara yardım ederek büyüyebilirler.

Ruh Sağlığı Profesyonelleri Tarafından Kullanımı

Terapistler “Benim Pandemi Kitabım”ı bireysel, aile ve grup uygulamalarında; durum bir pandemi, karantina veya çocuğun yaşam alanındaki değişikliklerden kaynaklanıyorsa; depresyon, kaygı bozuklukları veya Travma Sonrası Stres Bozukluğu vakalarında kullanmakta oldukları diğer tedavi / müdahale tekniklerini desteklemek amacıyla kullanabilirler. Daha fazla bilgi için <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/> adresinden faydalanabilirsiniz. Özel ihtiyaçları veya bozuklukları olan okul öncesi çocukların yoğun tedavisi ile ilgili olarak başka bir çözüm var. Okul öncesi çocukların tedavisi, manuel ve öğretici bir videonun mevcut olduğu son derece sistematik ve kanıta dayalı bir yöntem ile desteklenebilir. “Reflective Network Therapy” veya “The Cornerstone Method” olarak adlandırılır ve üç ila yedi yaş arasındaki çocukların öğrenme, zeka düzeyleri, ruh sağlığı ve gelişimsel sorunları ile ilgili olumlu etkileri bulunmaktadır. Gelişimsel bozukluğu olan çocuklara bu metotla yardım edilebilir. Otizmlili bir bireyin online destek programı ve bir çok veri tablosuna yukarıdaki adresten ulaşılabilir. Aynı adresten indirilebilecek olan “Benim Kişisel Yaşam Öyküm” adlı yapılandırılmış olan etkinlik kitabının da, koruyucu hizmetler kapsamındaki çocuklar ile yapılan çalışmalarda oldukça faydalı olduğu görülmüştür.

Daha Büyük Çocuklar ve Genç Yetişkinler Travma Hakkında

Travma nedir? Bir insanda bir ay veya daha uzun süren şiddetli strese ve kişiyi olumsuz şekilde etkileyen duygulara neden olan herhangi bir zarar verici olay, durum veya deneyimdir. Bir pandemiye yaşamak, travmaya neden olabilir. Bazen tersi de gerçekleşebilir. Bazen iyi yöndeki değişimler, insanların zorlu bir dönemde yaşadıkları deneyimlerden kaynağını alır. Birçok insan, problemleriyle yüzleşirken, güçsüzleşmekten ziyade daha güçlü hale gelebilir. Travma hemen hemen herkesin hayatında bir anda olur. Travma, doğal bir felaket nedeniyle yaşadığı yerden ayrılmak zorunda kalmaktan, ciddi bir yaralanmadan, kendisinin veya bir yakınının yaralanmasından veya kayıptan (ölüm, terk edilme vb) kaynaklanabilir. Travma, bir araba kazasında araç içinde olmaktan veya uçak kazasında olan birini tanımaktan da oluşabilir. En kötü travmaların bazıları istismar, fiziksel / psikolojik şiddet, kavgalar, ağır hastalıklar veya savaş zamanı olayları gibi çok kişisel olabilir. Nedenlerin listesi sonsuza kadar devam edebilir, ancak çok farklı travmaların sonuçları şaşırtıcı derecede benzerdir. Ortaya çıkabilecek sorunları ve belirtileri görmek için Ruh Sağlığı Kontrol Listesine bakınız.

Birçok kişi korkunç bir olaydan sonra sorunsuzca iyileşir. Travmatik tepkilerin zaman dilimi çok değişir. Bazen çocuklar ve genç yetişkinler olaydan hemen sonra korkar, üzülür veya endişelenir, ancak bir çoğu da günler veya aylar sonra rahatsızlık yaşayabilir. Bazıları uyumakta zorluk çekebilir veya kötü rüyalar görebilirler. Yüksek kaygının neden olduğu baş ağrıları, mide ağrıları veya başka problemler nedeniyle okula gitmekten korkabilirler. Ne hakkında endişelendiklerini bile bilemedikleri bir durumda olabilirler. Ne olduğunu hatırlamakta güçlük çekebilirler veya bazen hiç düşünmek istemeyecekleri kötü şeyleri hatırlayabilirler. Korku içinde olabilirler. Hiçbir duyguyu hissedemeyebilir, duygusal olarak uyuşmuş olabilirler. Dikkatlerini toparlayamayabilir, odaklanamayabilir veya öğrenemeyebilirler. Travma sonrası stres bozukluğunda istenmeyen düşüncelerin sokulması, anılardan kaçınma ve endişeli davranışların tetiklenmesi, üç kategorideki sorunlardandır.

Covid-19 salgını gibi bir felaketten sonra yardımı olacak bazı şeyler nelerdir?

Özenli bir sosyal yardımlaşma ve destek ağı tüm çocuklar için hayati önem taşır. Yardım edebilecek insanlar olduğunu bilmenin önemi büyüktür. Sevdiklerinizi kaybetmiş olsanız bile, diğer şefkatli ve destekleyici yetişkinler yardımcı olabilirler. Bu yardımlaşma ağı, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar, teyzeler, amcalar, komşular, öğretmenler ve terapistler, hatta arkadaşlardan oluşabilir. Güvenilir kişilerden oluşan yardım edenleriniz / arkadaşlarınızla konuşmak ve duygularınız hakkında yazmak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Okumalar yapmak, güvende olmak için ne yapmanız gerektiği hakkında daha fazla bilgi edinmenize de yardımcı olabilir.

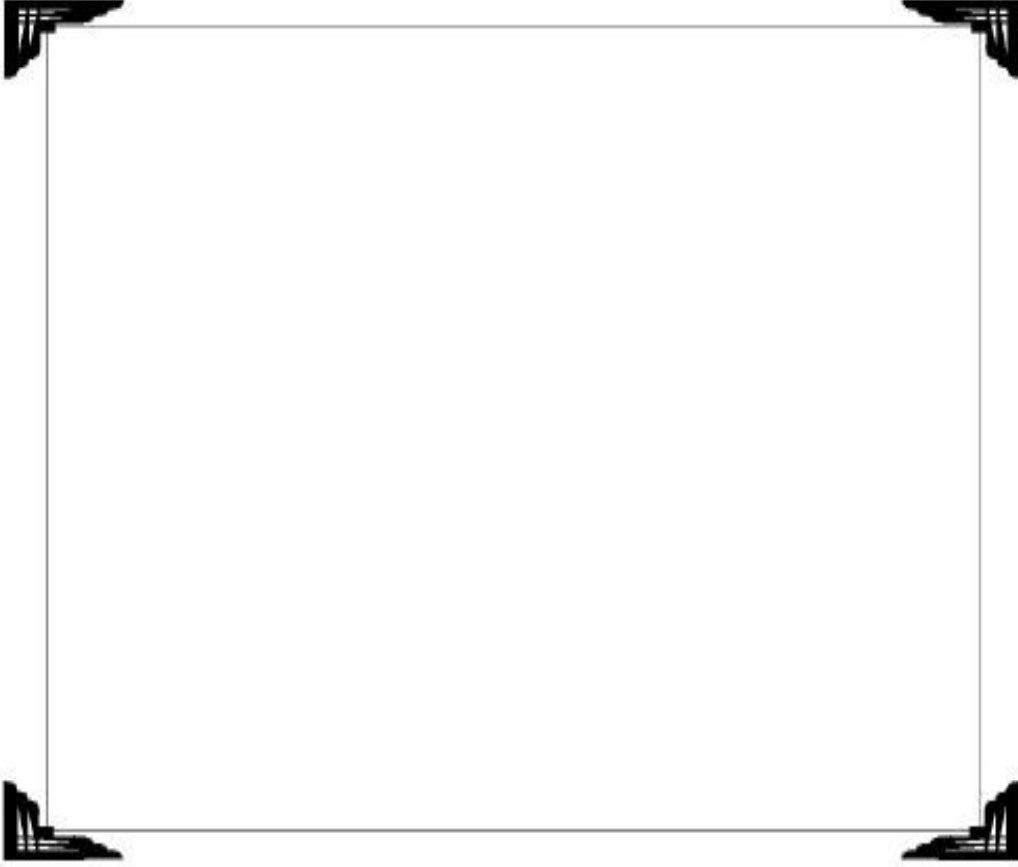
Bu kitabı kullanmak başkalarıyla konuşmanıza, onlara yardımcı olmanıza yardımcı olabilir ve size başka şekillerde yardımı dokunabilir. Ne hatırladığınız, ne düşündüğünüz ve nasıl hissettiğiniz hakkında yazarak

veya resimler çizerek tarihe tanıklık edebilirsiniz. Bu kitabı kullanmak başkalarıyla konuşmanıza yardımcı olabilir ve başka şekillerde de size yardımcı olabilir. Hatırladıklarınız, ne düşündüğünüz ve duygularınız hakkında resimler yazarak veya çizerek tarihe tanık olabilirsiniz. Hissedeceksiniz ve ruhsal açıdan daha güçlü olacaksınız. Olanlar hakkında kendi kişisel kaydınızı yapacaksınız. Bu kitabı kendi başınıza kullanabilirsiniz ya da bir ebeveyn ya da öğretmenin yardımıyla kullanabiliyorsanız belki daha fazla öğrenmeye devam edebileceksiniz. Ve öğrendiklerinizi paylaşırsanız, belki başkalarına da yardımcı olabilirsiniz. Bu kitaba bakın ve istediğiniz yerden başlayın. Boş alanları olabildiğince doldurmaya çalışın. Soruları anlamak veya cevapları yazmak için yardıma ihtiyacınız varsa yardım isteyin. Bu kitapta bulunan resimlerden faydalanarak, çizim ve boyamalar yapmayı deneyin. Resimler, çizimler veya yazı yazmak için fazladan alana ihtiyacınız varsa, kitabınızda daha fazla kağıt kullanabilirsiniz. Zımbalayarak veya kitabın arka kapağını kırarak kitaba ilave sayfalar ekleyin. Fazladan sayfaları zımbalayarak, kırarak veya yapıştırarak bu kitaptan bir not defteri oluşturabilirsiniz. Acele etmeyin. İsterseniz bölümleri atlayabilir veya değiştirebilirsiniz. Sizi çok üzen herhangi bir bölüme, eğer isterseniz daha sonra geri dönebilirsiniz. Şeye geri dönün. Sizin için tam olarak uymayan bölümler olabilir. Sadece üzücü bölümler üzerinde durmayın, oralara takılıp kalmayın. Geçmişin mutlu anıları ile şimdinin ve geleceğin güzel olayları hakkında yazmanın çok önemli olduğunu unutmayın. Hatırlayın ve unutmayın ki, üzüldürseniz veya endişelenirseniz kesinlikle bir yetişkinle konuşmalısınız ve ayrıca öğrenmiş olduklarınızı da paylaşmalısınız.

BENİM PANDEMİ HİKAYEM

ADIM _____

BU BENİ GÖSTEREN FOTOĞRAFIM VEYA ÇİZİMİM:



BU KİTABA BAŞLADIĞIM TARİH.....

BU KİTABI BİTİRDİĞİM TARİH_.....

BU KİTABI YAZMAMA YARDIM EDEN KİŞİ _.....

BEN KİMİM

.....Tarihinde doğdum.....yaşımdayım.....de yaşıyorum.

Birlikte yaşadığım kişiler_.....

Adresim

(Eğer varsa) Telefon numaram _.....

Yapmaktan hoşlandığım şeyler.....

Hoşlanmadığım bir şey ise.....

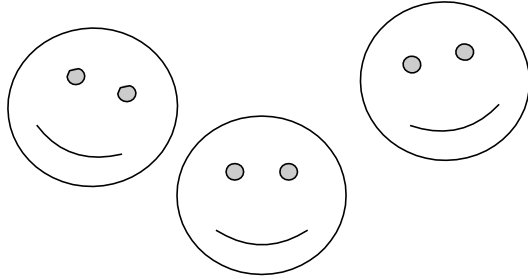
Yapmakta iyi olduğum şey:

Hakkında daha çok öğrenmek istediğim şey :

Büyüdüğüm zamanolmak istiyorum.

Bir dileğim gerçekleşecek olsaydı, şunu dilerdim:

Bu çizimde/fotoğrafta beni sevip benimle ilgilenen biriyle birlikteyim



Bir pandemi sırasında telefon kullanma veya kayıt tutma konusunda büyük bir sorun olması durumunda, bu bilgileri el altında tutmak istiyorum:

ANNEMLE İLGİLİ BİLGİLER

ANNEMİN ADI _.....

KENDİN İÇİN UYGUN OLANI İŞARETLE

___ANNEM HAYATTA.

Eğer pandemide sağlığı bozuldu ise buraya işaret koy: ____

Annemin adresi _.....

Annemin telefon numarası _.....

Annemle ilgili en harika olan ve en sevdiğim şey _.....

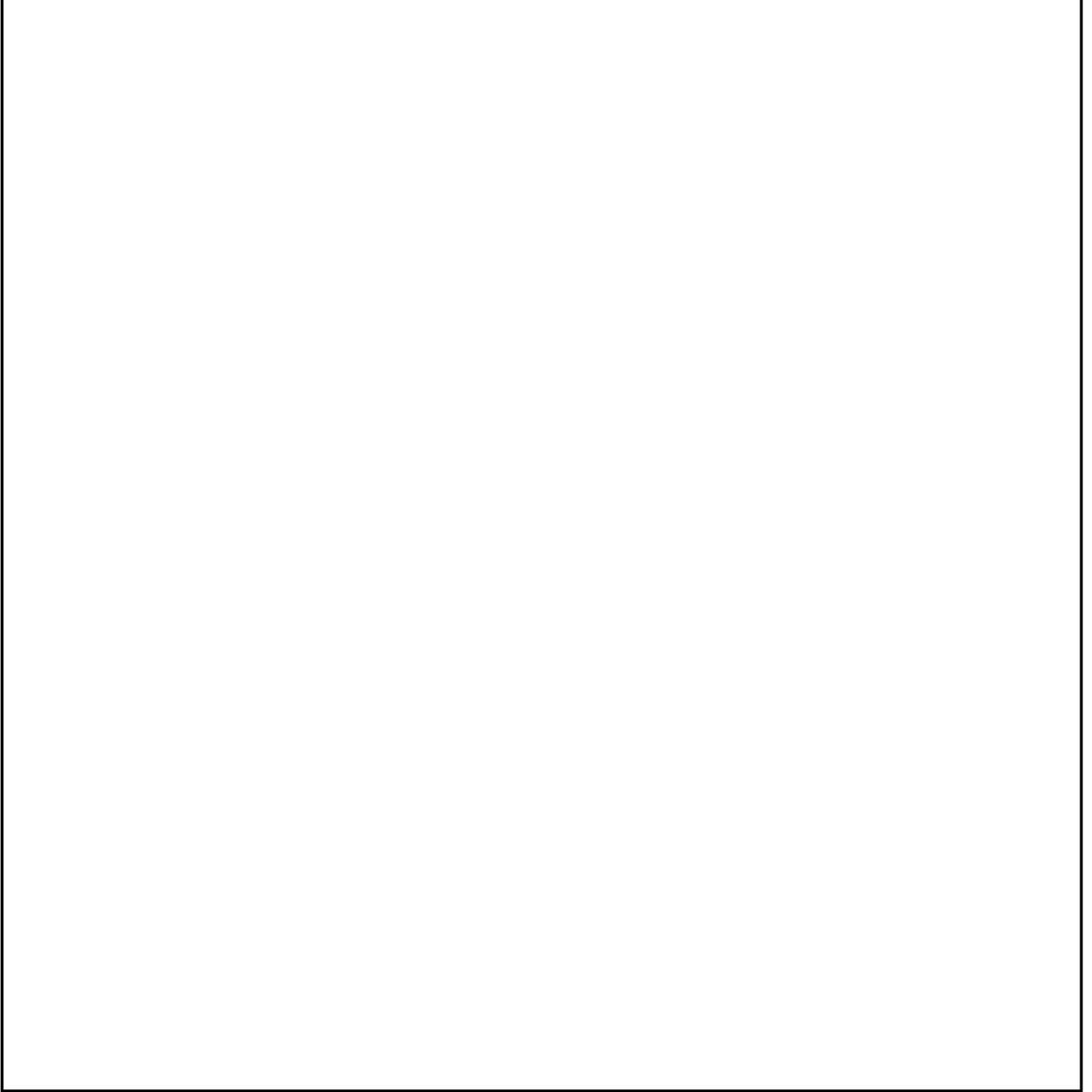
___ ANNEM ÖLDÜ.

Eğer pandemide öldüyse buraya işaret koy: ____

Annemle ilgili hatırladığım en harika olan ve en sevdiğim şey

.....

ANNEMLE BENİM RESMİMİZ /ÇİZİMİM:



BABAMLA İLGİLİ BİLGİLER

BABAMIN ADI

KENDİN İÇİN UYGUN OLANI İŞARETLE

_____BABAM HAYATTA. Eğer sağığı pandemide bozuldu ise buraya işaret koy:_____
--

Babamın adresi

Babamın telefon numarası

Babamla ilgili en harika olan ve en sevdiğim şey

_____ BABAM ÖLDÜ. Eğer pandemide öldüyse buraya işaret koy: _____
--

Babamla ilgili hatırladığım en harika olan ve en sevdiğim şey

.....

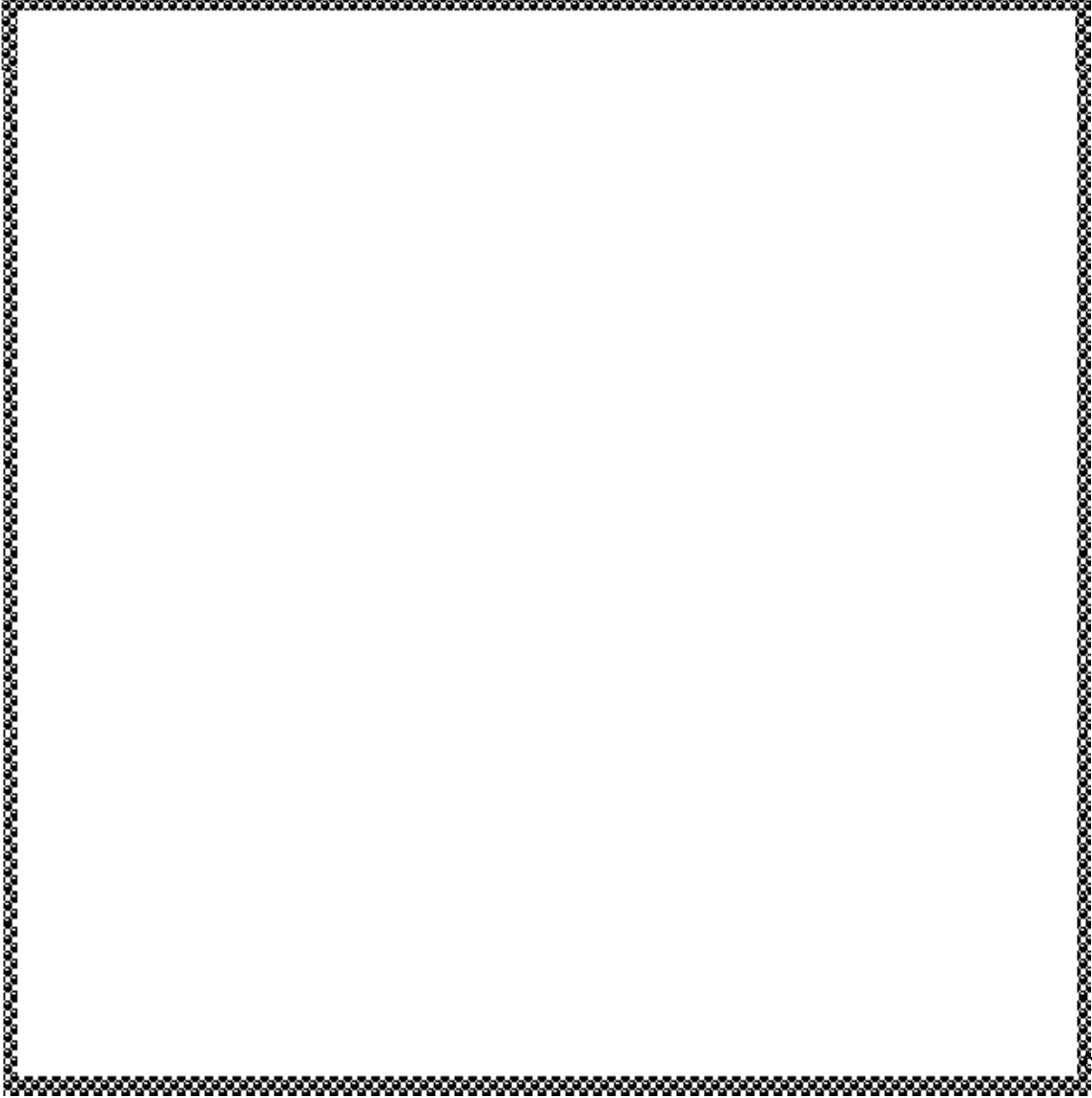
BABAMLA BENİM RESMİMİZ / ÇİZİMİM:



PANDEMİDEN ÖNCE AİLEMLE BİRLİKTE YAPTIĞIMIZ BAZI GÜZEL ŞEYLER:

- [illegible]

PANDEMİDEN ÖNCE AİLEMLE BİRLİKTE YAPMAYI SEVDİĞİMİZ ŞEYİN BİR RESMİ

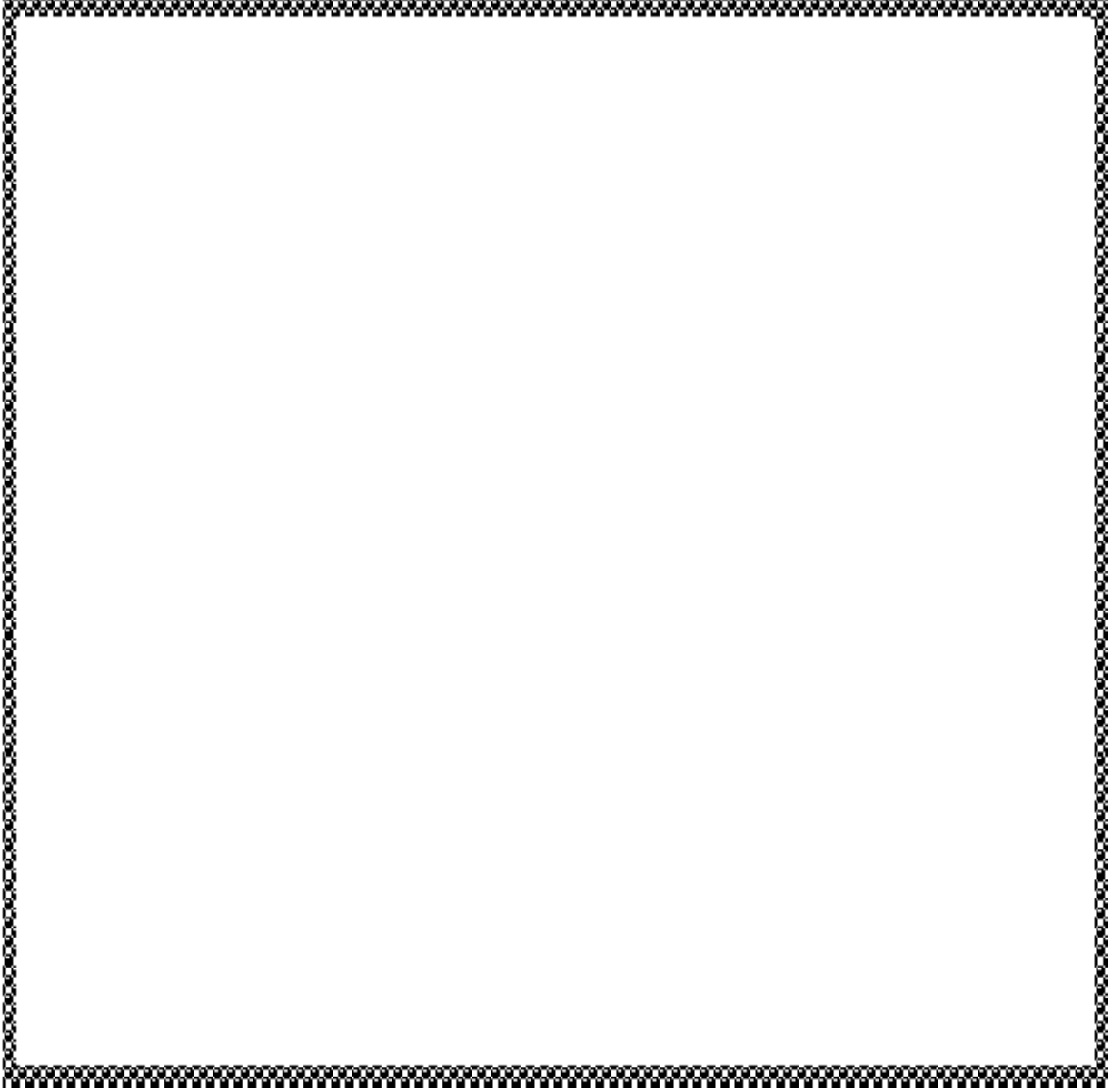


BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABAMA AİT BİLGİLER

-
-
-
-
-
-

ONLARLA İLGİLİ HATIRLAMAKTAN HOŞLANDIĞIM ŞEYLER:

BÜYÜKANNEM VE BÜYÜKBABAMLA GÜZEL BİR GÜNDEN KALMA RESMİMİZ/ÇİZİMİM:



BÜYÜKANNEMİN ADI:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların yanına işaret koy:

<u>Büyükkannem öldü.</u>	<u>Pandemide öldü.</u>
<u>Büyükkannem yaşıyor.</u>	<u>Pandemide sağlığı</u>
<u>bozuldu.</u>	

Adresi: _____ Telefonu: _____

BÜYÜKBABAMIN ADI:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların yanına işaret koy:

<u>Büyükbabam öldü.</u>	<u>Pandemide öldü.</u>
<u>Büyükbabam yaşıyor.</u>	<u>Pandemide sağlığı</u>
<u>bozuldu.</u>	

Adresi: _____ Telefonu: _____

BÜYÜKANNEMİN ADI:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların yanına işaret koy:

<u>Büyükkannem öldü.</u>	<u>Pandemide öldü.</u>
<u>Büyükkannem yaşıyor.</u>	<u>Pandemide sağlığı</u>
<u>bozuldu.</u>	

Adresi: _____ Telefonu: _____

BÜYÜKBABAMIN ADI:

Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların yanına işaret koy:

<u>Büyükbabam öldü.</u>	<u>Pandemide öldü.</u>
<u>Büyükbabam yaşıyor.</u>	<u>Pandemide sağlığı</u>
<u>bozuldu.</u>	

Adresi: _____ Telefonu: _____

HAYATIMDAKİ ÖNEMLİ DİĞER İNSANLARA AİT BİLGİLER :

Bana yardımcı olan diğer yetişkin:

Adı_____

Adresi:_____Telefonu

Acil durumlarda yardım isteyebileceğim diğer kişi:

Adı_____

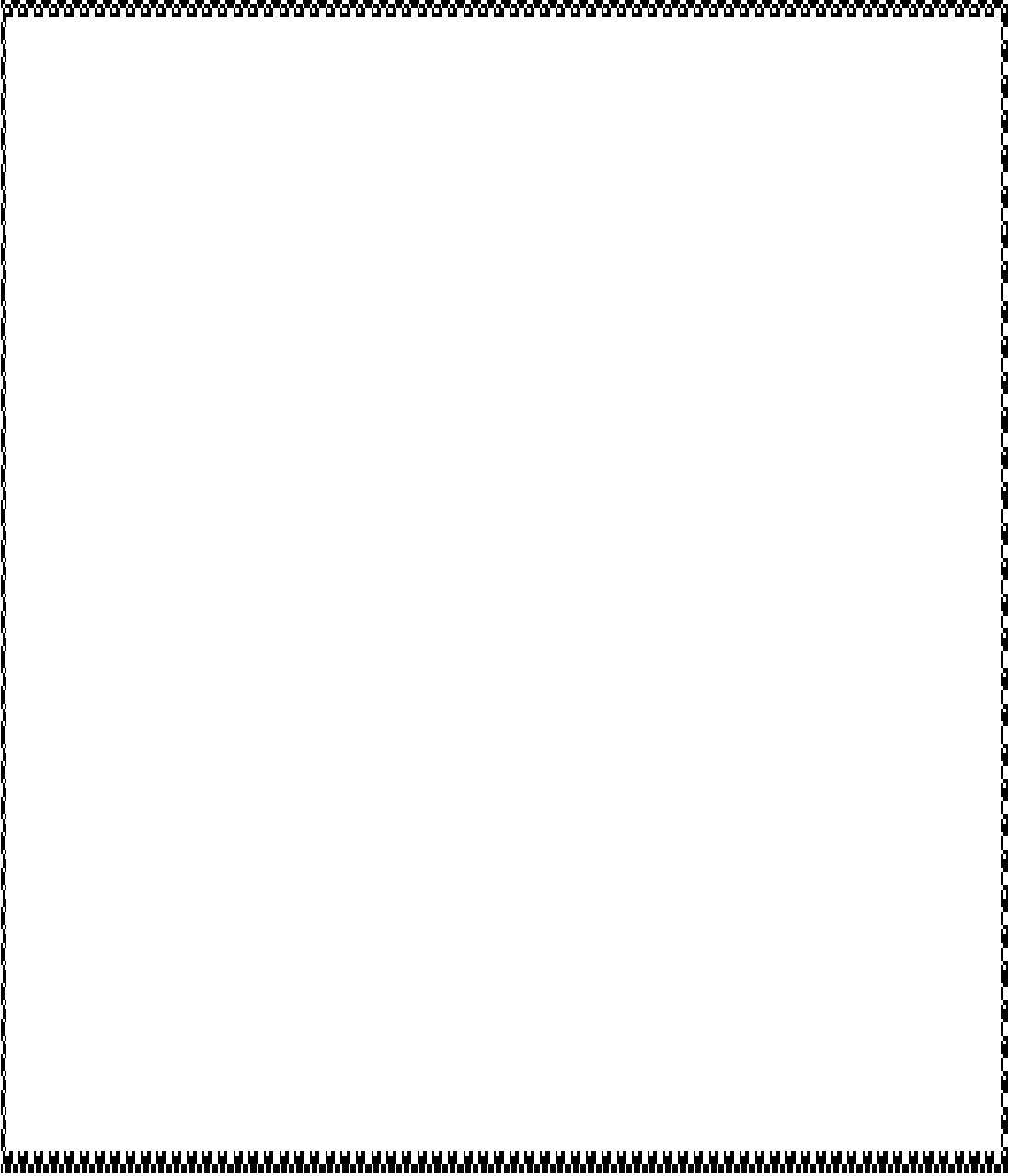
Adresi:_____Telefonu

En iyi arkadaşımın adı:_____

Arkadaşımın adresi:_____

Arkadaşımın telefonu: _____

Arkadaşımla Birlikte Olduğumuz Fotoğrafımız / Çizimim



Adreslerini ve telefon numaralarını kaydetmek istediğim daha fazla kişi:

Adı:

Adresi:

Telefonu:

Adı:

Adresi:

Telefonu:

Adı:

Adresi:

Telefonu:

OKULUM HAKKINDA

(Doğru olan seçeneği daire içine alınız.)

OKULUM PANDEMİ ESNASINDA EĞİTİME ARA VERDİ / ARA VERMEDİ

OKULUM PANDEMİ ESNASINDA ONLINE EĞİTİME GEÇTİ / GEÇMEDİ

OKULUMUN ADI veya PANDEMİDEN ÖNCEKİ ADI:

.....

ÖĞRETMENİMİN ADI veya PANDEMİDEN ÖNCEKİ ÖĞRETMENİMİN ADI:

.....

ŞİMDİKİ OKULUMUN ADRESİ:

.....

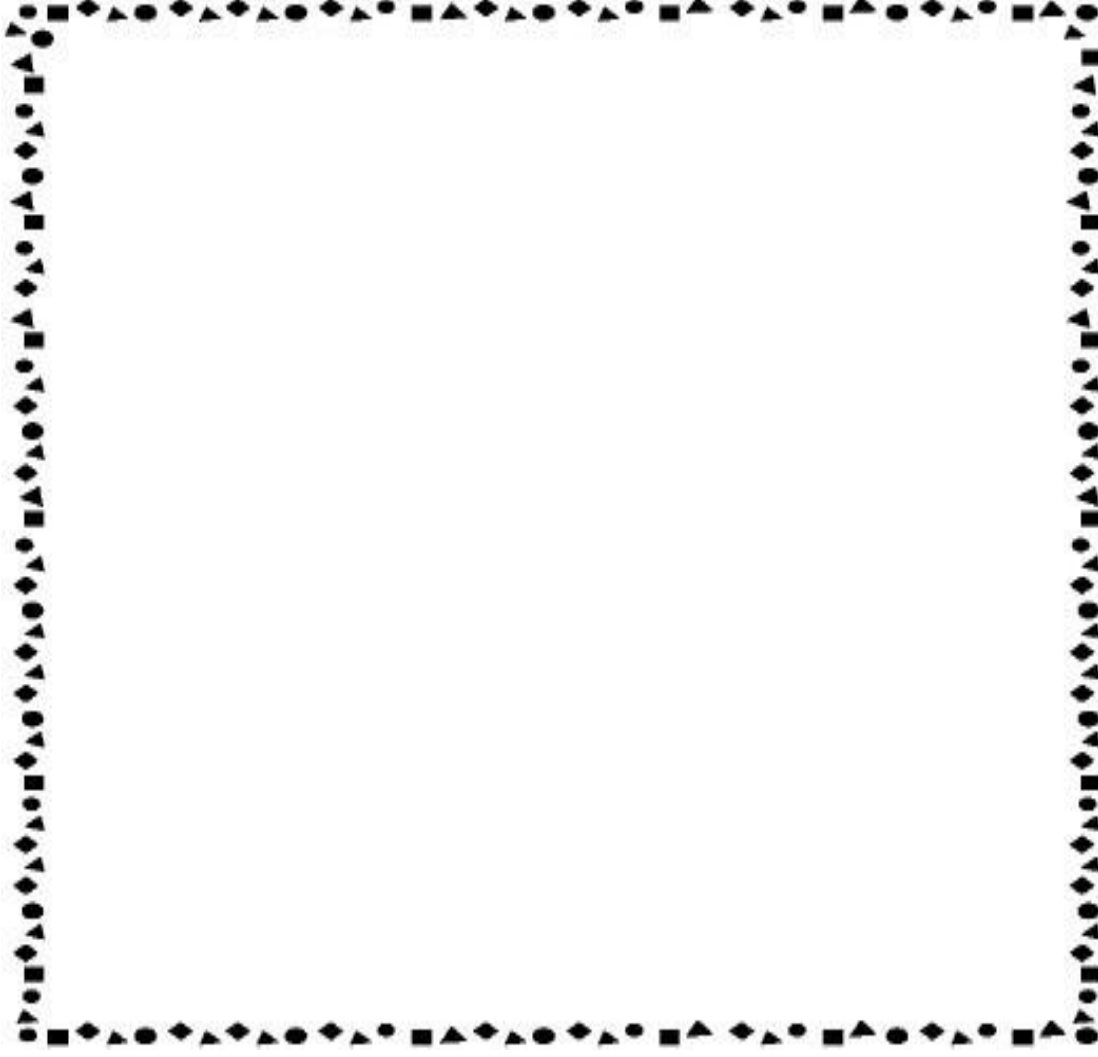
OKULUMUN TELEFON NUMARASI:

.....

OKULLA İLGİLİ EN SEVDİĞİM ŞEY :

.....

OKULUMUN PANDEMİDEN ÖNCEKİ FOTOĞRAFI / ÇİZİMİM



Okula başladıysanız sizin için uygun olan kutucuğu işaretleyiniz.

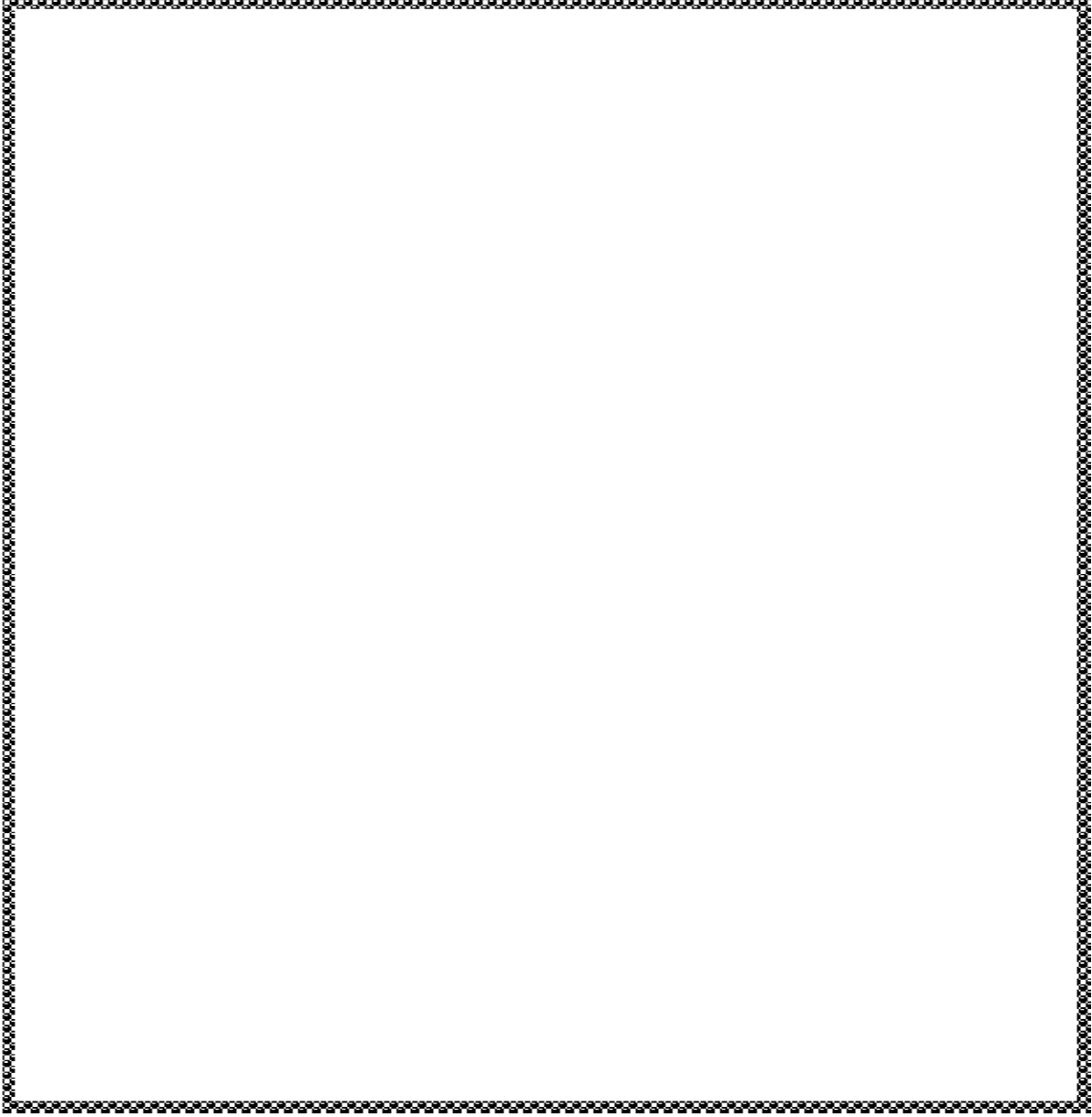
Pandemi meydana geldiğinden beri, bazen derslere gittiğimde böyle hissediyorum:

Kaygılı	Güvende	Güvende Değil	Sakin	Üzgün
Sinirli	Yorgun	Korkulu	Rahat	Şanslı

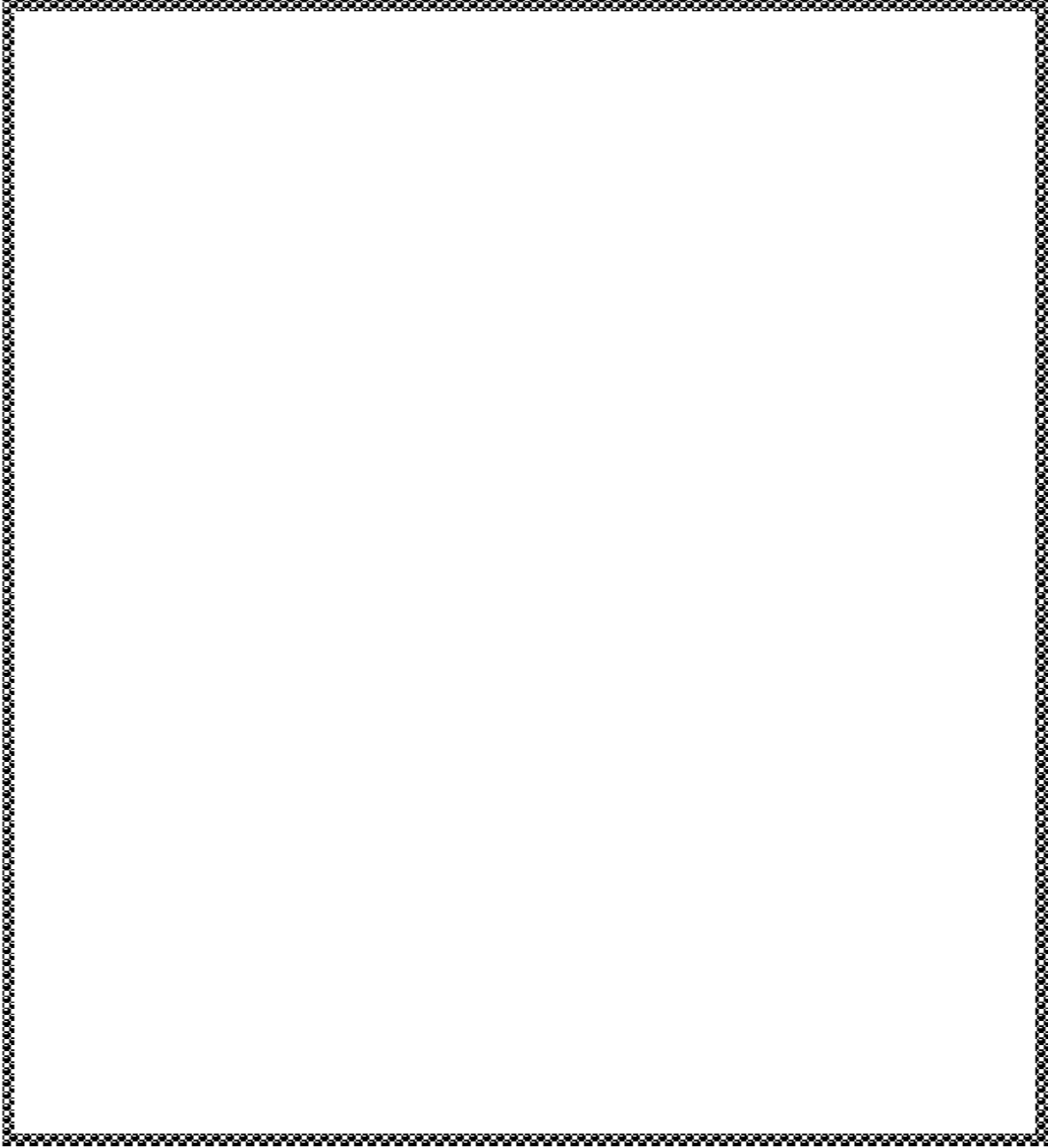
OKULDA ÖĞRENDİĞİM BİRŞEY HAKKINDAKİ ÇİZİMİM.



Büyüdüğüm zaman yapmak istediğim bir şeyin fotoğrafı / çizimim



En çok sevdiğim spor / hobinin fotoğrafı / çizimim:



PANDEMİ HAKKINDA BAZI BİLGİLER

Yetişkinler ve çocuklar neler olduğunu düşünürken genellikle üzüldür veya korkarlar. Sadece korkmak yerine öğrenmeliyiz de.

Aralık 2019'da Çin'in Hubei bölgesindeki Wuhan'da COVID-19 salgını meydana geldi ve sonrasında Çin'deki tüm diğer şehirlere sıçradı. Daha sonra dünyanın diğer tüm bölgelerine yayıldı. Salgının başlamasından sonraki üç ay içinde, yüz binden fazla insan hastalandı. Çoğunlukla Çin anakarasında daha küçük sayıda insanlar ölürken, çok sayıda insan tedavi için hastanelere gitti. Çin, Japonya, İran, Güney Kore, İtalya ve diğer ülkelerdeki yerel hastaneler nefes darlığı çeken hastalarla aşırı kalabalıklaştı. 12 Mart 2020'ye kadar ABD'de 1000'den fazla Covid-19 hastası vardı. Hızla yeni hastaneler inşa ediliyor ve var olan diğer hastaneler de tüm dünyada genişletiliyor. Birçok sağlık çalışanı, yeterli ekipman ve korumaya sahip olmadıkları için aniden enfeksiyon riski ile karşı karşıya kalıyor.

Pandemi, birçok ulusun ve milyonlarca insanın günlük hayatını birçok yönden bozdu: karantina, ailelerin bölünmesi, malzeme sıkıntısı, trafik kontrolü, iş ve okul faaliyetlerinin askıya alınması, maskelerin yetersizliği ve hastalık hakkında panik. Artan yayılım, enfekte vaka sayısı ve artan ölüm sayısı hakkında sürekli haberler var. Birçok kişi sevdiklerini ve arkadaşlarını kaybetti. İnsanlar salgının geçmesini beklediğinden günlük yaşam ev izolasyonu ile zorlaştı.

Avrupa'dan ABD'ye seyahat, Mart ortasından itibaren kısıtlandı. Birçok okul kapandı. Birçok üniversite internet üzerinde ders vermeye başladı. Spor etkinlikleri dünya çapında iptal edildi veya stadyumlarda taraftar olmadan gerçekleştiriliyor. Birçok şeyin sıkıntısı ve kıtlığı olabilir. Tüm bu değişikliklerin üstesinden gelmek zor olacak; ancak onlarla aileler, arkadaşlar, öğretmenler, yerel ve ulusal yönetimlerin yardımıyla başa çıkabileceğiz.

Umuyoruz ki, bilim insanları öncülük eder ve dünya hükümetlerine bu yayılmanın nasıl azaltılacağı, aşılarda ve tedavilerin nasıl geliştirileceği, ölümlerin ve finansal zorlukların önlenmesi için dünya kaynaklarının nasıl akıllıca kullanılacağı konusunda tavsiyelerde bulunacaklardır.

Bu salgın, dünya tarihindeki en ciddi sorunlardan biridir. Genç bireyler eğitilmeli ve bu zorluğun çözümünün bir parçası olmalıdırlar. Neyse ki gençlerin, virüs onlara ulaşsa bile sağlıklı olmaları muhtemel gibi görünüyor. Tıbbi bakıma ihtiyaç duyanlar; en yaşlı insanlar ve başka hastalıklardan zaten hasta olanlar. 70 yaşın üzerindeki insanlar bu pandemi karşısındaki en savunmasız kişilerdir.

Çin'de on binlerce sağlık çalışanı, şu anda bir pandemi olan bu yayılımın başlangıcında yardım etmeye gönüllü oldu. Sloganları "Yaşam ya da ölüm ya da herhangi bir ödül ne olursa olsun", tıbbi tedavi, değerlendirme, önleme ve kontrol sağlamak için yüksek derecede enfekte olmuş bölgelere gittiler. Tıbbi personel uzun saatlerce ve çok çalışıyor. Çünkü birçok insanın yardıma ihtiyacı var. Sürücüler, inşaat işçileri, elektrikçiler ve mühendisler kendilerini yeni hastanelerin inşasına ve mevcut hastaneleri büyütme adadılar. Memurlar, toplum çalışanları, yardımlaşma komiteleri, polisler, öğretmenler, psikolojik danışmanlar ve terapistler, gönüllüler ve diğerleri, yayılımdan etkilenen kişilere hizmet sunmak ve etkilenen insanların günlük ihtiyaçlarını karşılamak için yardım eli uzattılar.

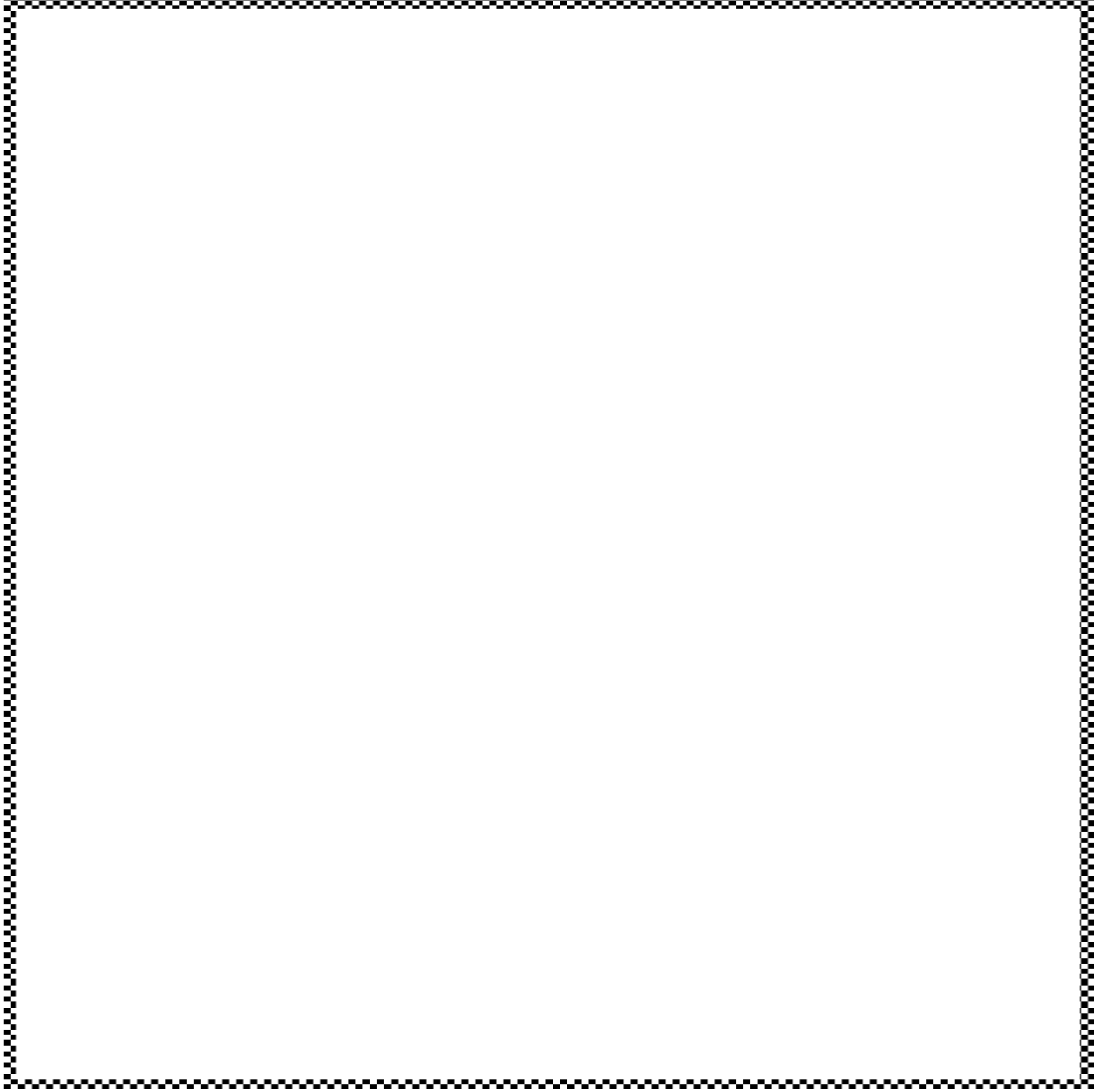
Dünyanın her yerinden birçok insan, enfekte bölgeler için para, mal ve tıbbi yardım malzemeleri bağışlıyor. Bazı şirketler, en çok ihtiyaç duyulan miktarda tıbbi malzemeyi sağlamak için doğrudan helikopterler gönderdiler. Farklı insanlar arasında muazzam bir işbirliği var. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Çin'in salgını kontrol altına alma çabalarına büyük önem verdi. Yurtdışındaki insanlar bunu televizyon, radyo ve internetten öğrendiler. Dünyadaki birçok insan hastalar ve karantinaya alınan kişiler için bir şeyler yapmaya çalışıyor. Birçok insan yardım etmenin yollarını buldu. Ayrıca salgından etkilenen diğer ülkelere de yardım geliyor. Sorun uluslararası bir sorundur.

7 Mart 2020 itibariyle dünyadaki 101 ülkede bu hastalığa yakalanan hastalar var.

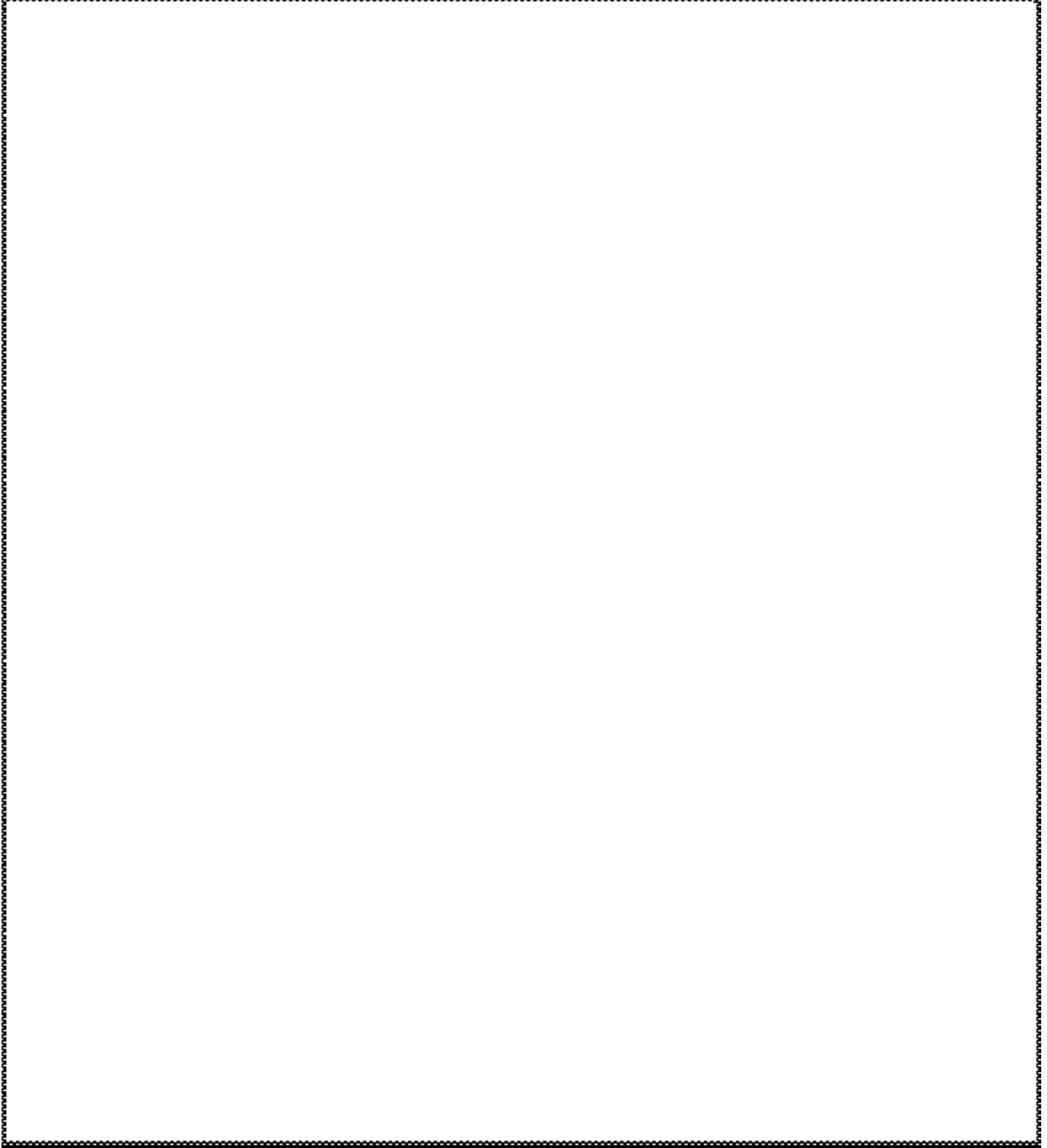
Çin'deki yeni vakaların sayısının düştüğü anlaşılıyor, ki bu da karantinanın etkinliğini göstermektedir.

Tüm iyi insanların yardıma geldiği düşüncesi, bazen yetişkinlere ve çocuklara kendilerini iyi hissettirir:

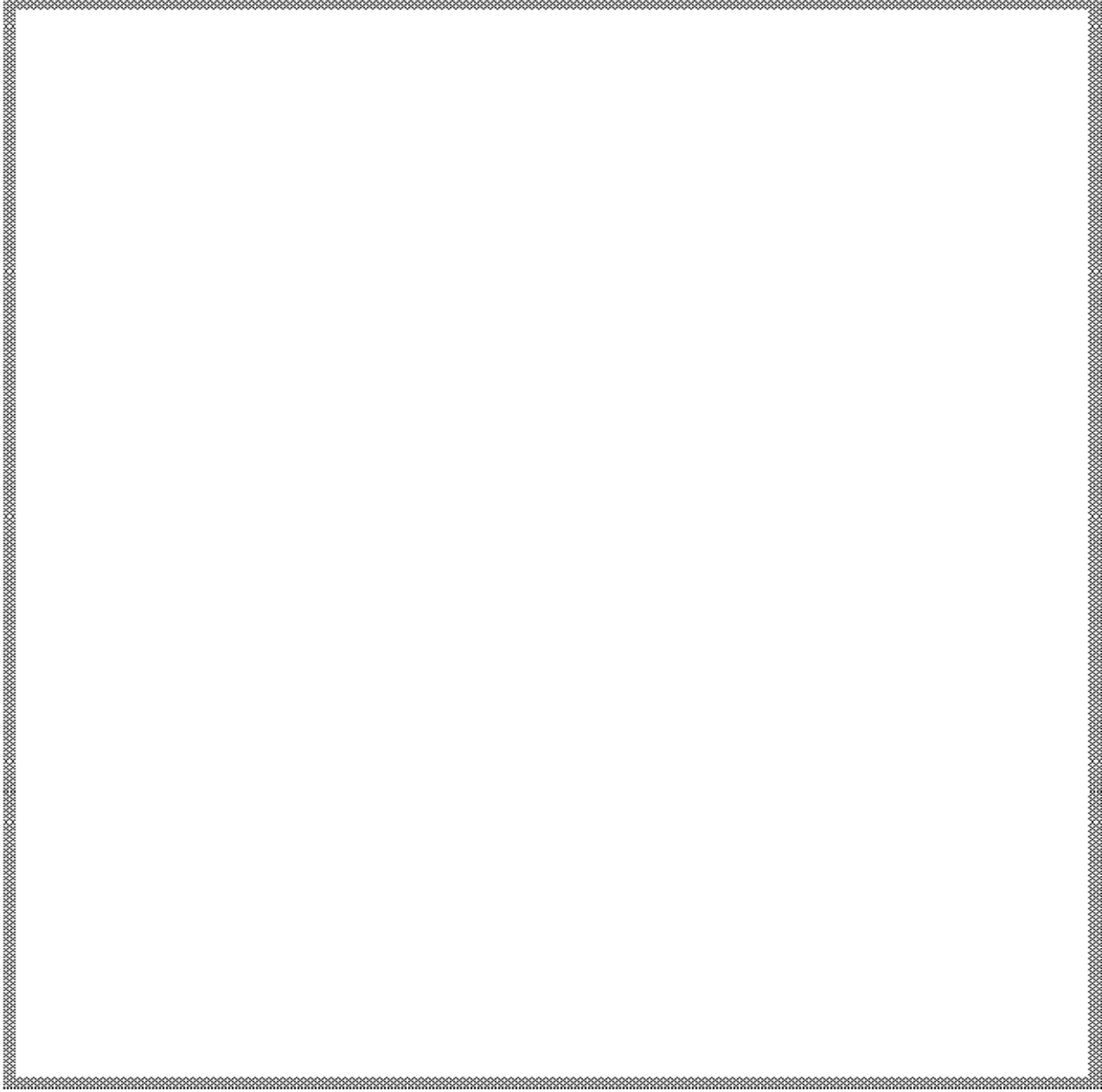
Acil servis çalışanlarının hayat kurtmaya çalışırkenki fotoğrafı / çizimim



Güvenli yer fotoğrafım / çizimim:



Pandemiye dair duyduğum bir hikayenin veya TV’de gördüğüm bir görüntünün resmi / çizimim:



SEVİLEN BİRİNİN ÖLÜMÜNÜN YASINI TUTMAK VE ONU ONURLANDIRMAK

Sevdiklerini kaybeden çocukların ihtiyaçlarına cevap verirken, geciken yaslarına saygı duymak önemlidir. Sevilen biri öldüğünde çocuklar her zaman ağlamazlar. Bir çocuğun kederi ve yası, bir yetişkininkinden daha geç ortaya çıkabilir ve bu yaşa bağlıdır. Bu çalışma kitabı, çocukların ebeveynlerinin ve diğer aile üyelerinin resimlerini çizmelerine yardımcı olmak, sevdikleriyle geçirdikleri güzel zamanları düşünmek, geçmişin güzel anılarını beslemek ve daha iyi bir gelecek için umutlarını ifade etmek için kullanılabilir.

Ağlayan Bir Çocuk



KAYGI VE ÜZÜNTÜ

Pandemi nedeniyle binlerce insanda hasta oldu. Bu, tüm dünya için büyük bir tehdittir. Tıbbi destekler ve diğer yardımlar ilk olarak en ciddi vakalara ve bölgelere yönlendirildi. İnsanlar ve aile üyeleri hastalandıklarında çok endişeleniyorlardı. Ancak genellikle tüm doktorların ve hemşirelerin, her hasta hastayı kurtarmak ve onlara bakmak için ellerinden gelenin en iyisini yaptığını görünce kendilerini daha iyi hissettiler. Virüsün bulaştığı herkes çok hasta olmadı. Covid-19 virüsünü alan insanların % 80'inden fazlası kötü bir soğuk algınlığı veya grip geçirmiş gibi hissettiler, hatta hiç hasta hissetmediler. Esas sorun, hasta olmasalar da virüs taşıyan insanların diğer insanları hasta edebilmeleriydi. En büyük tehlike yaşlı insanlar ve onları zaten zayıf düşüren başka hastalıkları olan insanlar içindi.

Yayılım, çalışma hayatını, okulları, seyahatleri, uğraşları, ekonomiyi ve tüm dünyadaki ülkelerin kalkınmasını engellemeye devam ediyor. Birçok insanın günlük hayatı ve işi ciddi şekilde değişiyor. İnsanlar çok endişeli ve üzgün hissediyorlar. Genellikle, insanların büyük bir kayıp yaşadıktan hemen sonra umutlu hissetmeleri zordur. İyileşmek için biraz zamana ihtiyaçları var. Biraz zaman geçtikten sonra insanların umutlu hissetmeleri, biraz daha kolaylaşacaktır.

HASTANEDE



KARANTİNA

Covid-19 virüsünün en endişe verici yanı, virüsün büyük bulaşıcılığıdır. Bu virüs, insandan insana geçmektedir. İnsanlar birbirlerini yakalarlar. Bazı enfekte insanların bir veya iki hafta boyunca herhangi bir belirti göstermediği sessiz bir dönem var. Çoğu virüs taşıyıcısı virüse sahip olduklarını bilmez, ancak bu arada virüsü diğer insanlara da geçirebilirler. Enfekte vakaların sayısı arttıkça, insanların kaygısı da artmaktadır. Virüsün yayılmasını önlemenin en yaygın yolu karantinedir. Karantina, virüs taşıyıcılarını diğer insanlardan ayırmanın etkili bir yoludur. Karantina, hastalığın yayılmasını durdurmada etkilidir. Karantinaya alınan evlerde veya yerlerde yaşayan insanlar, kuluçka döneminin sonuna kadar dış dünyayla fiziksel temasta bulunmazlar - en az iki hafta.

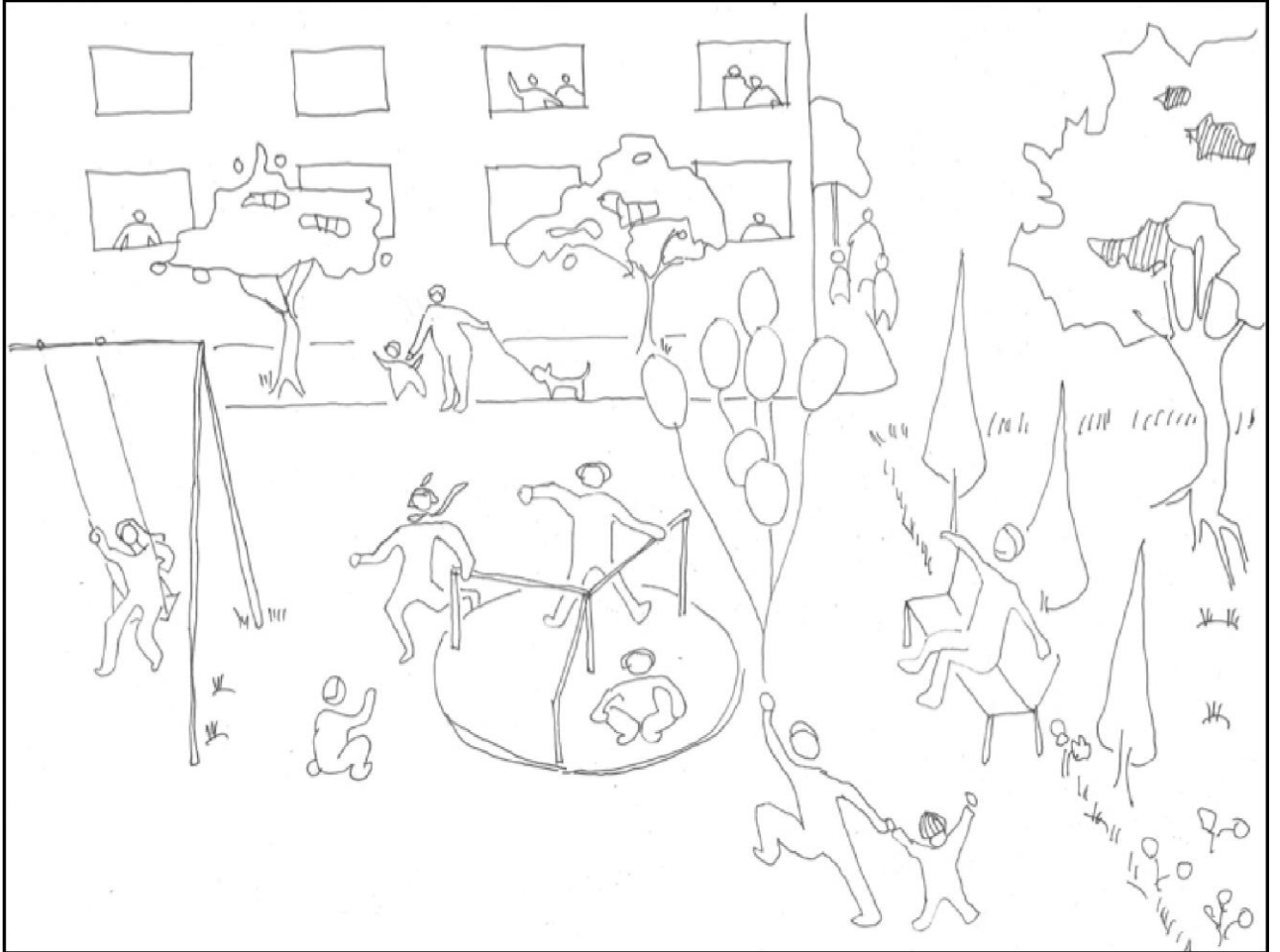
Yetişkinler karantinanın amacının pandeminin yayılmasını önlemek olduğunu anlarlar. Yetişkinler ve çocuklar kendilerini karantinaya hazırlamaya çalışabilirler. Ekipman, yiyecek, ilaç ile hazırlanabilirler ve karantina için psikolojik olarak hazırlanabilirler. Karantinaya alınan herkes dışarıya çıkmaktan kaçınmak için çabalamalıdır. Dışarı çıkmaları gerekiyorsa, maske takmalı ve ayrılmadan önce ve döndükten sonra ellerini dikkatlice yıkamalıdır. Bu şekilde enfeksiyon riski azalacaktır. Genellikle, çocuklar için karantina döneminde dışarı çıkmalarına izin verilmediğini anlamak zordur. Korkabilirler, çünkü karantina onlara dış dünyada devam eden tehlikeyi hatırlatıyor olabilir. Yetişkinlerin, çocukların duygularını kabul etmeleri ve onlara cevap vermeleri önemlidir. Ayrıca yetişkinlerin dikkat etmesi gereken bir diğer şey; çocuklara, onları anladıklarını hissettirmeleridir. Bu şekilde çocuklar, anlaşıldıklarını fark edeceklerdir.

Herhangi bir yaştaki insanlar uzun zamandır evde olduğunda, bazen tedirgin, depresif veya sıkılmış hissederler. Çocuklar bazen öfke nöbetleri yaşarlar. Dışarıda güneş parlarken, çiçekler ve ağaçlar renklenmişken kim yürümek ve eğlenmek istemez ki? Bu, dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynayamayan çocuklar için büyük bir zorluktur. Yetişkinler çocuklarıyla karantina sırasında nasıl birlikte vakit geçireceklerini tartışabilirler. Beyin fırtınası yapabilir, her türlü yolu yazabilir ve ruh hallerini iyileştirmek için en iyi yolları seçebilirler. Birçok çocuk için evde kalmak eğlenceli olabilir, çünkü ebeveynler onlar için oradadır. Ayrıca telefon ve internet üzerinden arkadaşlarıyla konuşabilirler.

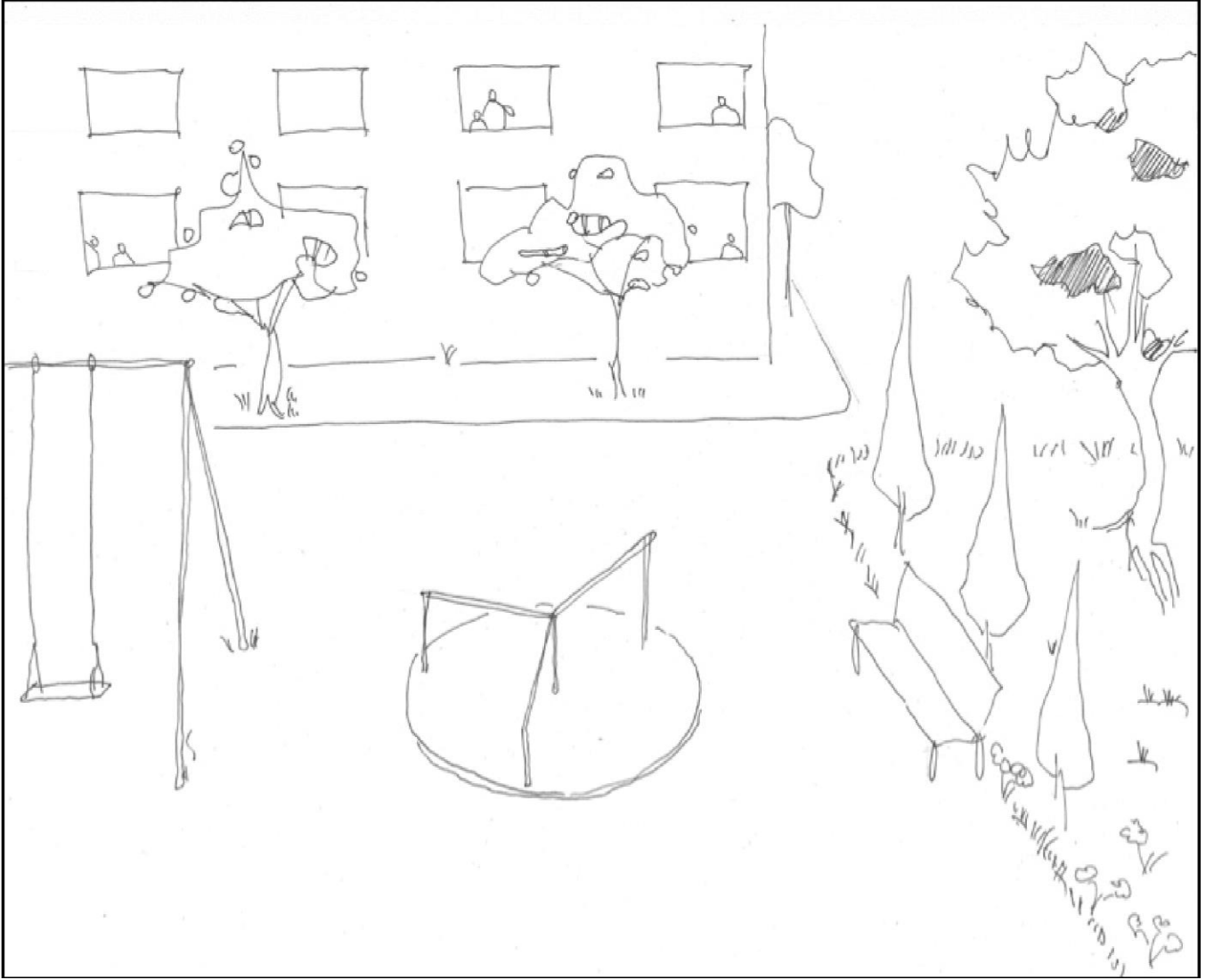
Evde Karantina



Pandemiden Önce Bir Bahçe



Karantina Sürecinde Bir Bahçe



BENİM KİŞİSEL HİKAYEM

Şimdi, benim kişisel hikayem, belki de yalnızca benim bildiğim bazı şeyler hakkında:

Nasıl Öğrendim?

Pandemiği _____

_____ den öğrendim.

Pandemi hakkında öğrendiklerim:

Covid 19'un _____

_____ gibi durumlara neden olduğunu öğrendim.

COVID -19 virüsünden hastalanmayı nasıl önleyeceğimi biliyorum:

Enfeksiyonu önlemenin yolları, _____

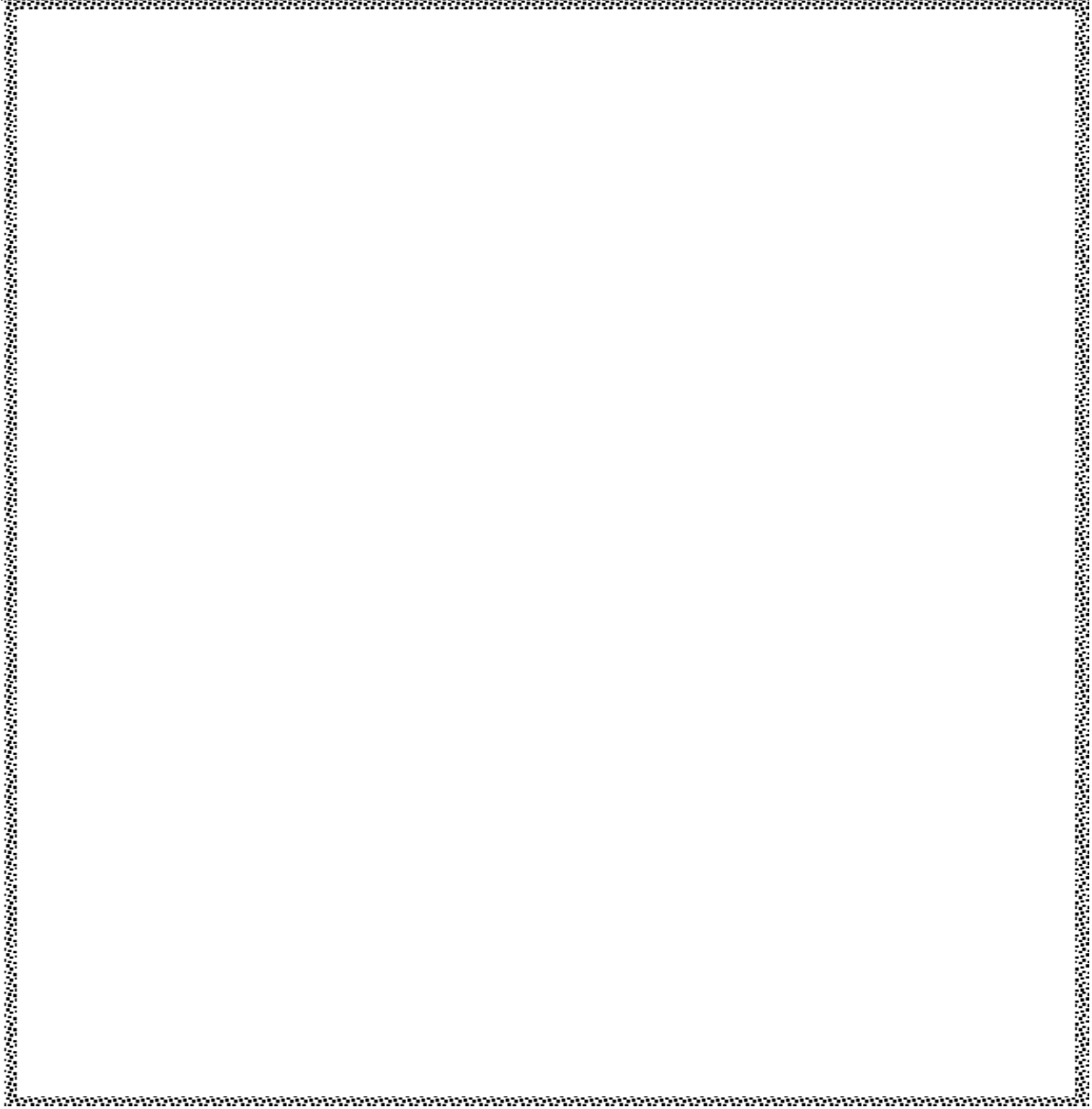
Pandemiyi ilk öğrendiğimde kimlerle birliktedim?

Pandemiyi ilk öğrendiğimde _____

ile birliktedim.

Ne yaptım?

Pandemi süresince ailemle yaptıklarımın fotoğrafı / çizimim:



NE HİSSETTİM, DUYDUM VE GÖRDÜM?

İlk başta hissettiğim şey,

İlk duyduğum,

İlk gördüğüm ,

Sonrasında ne hissettiğim, ne duyduğum, ne gördüğüm,

Gördüğüm veya duyduğum en ilginç şey,

GÖRDÜĞÜM EN İLGİNÇ ŞEYİN FOTOĞRAFI / ÇİZİMİM

A large empty rectangular box with a dashed border, intended for a drawing or photograph. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the document. The border is composed of small, evenly spaced dashes, creating a frame for the content.

Gördüğüm veya duyduğum en korkutucu şey _____

Gördüğüm veya duyduğum en üzücü şey _____

GÖRDÜĞÜM VEYA DUYDUĞUM EN ÜZÜCÜ ŞEY

A large rectangular box with a decorative border, intended for a drawing or response. The border is composed of a repeating pattern of small, stylized 'X' or 'Z' shapes. The interior of the box is empty, providing space for a drawing or text.

OLAN EN İYİ ŞEY

Olan en iyi şeyin fotoğrafı / çizimim



[illegible]

[illegible]

PANDEMİNİN BAŞLARINDA NASIL HİSSEDİYORDUM?

Kutucukların içini, size en uygun olanını seçerek işaretleyin.

Pandemiği öğrendikten hemen sonra kendimi şöyle hissettim:

Korkmuş	Sinirli	Heyecanlı	Üzgün	Rahatlamış
Mutlu	Sıkkın	Dehşet içinde	Çaresiz	Şaşkın
Suçlu	Terli	Yalnız	Hasta	Umutlu
Uyuşmuş	Kaygılı		Sarsılmış	
Memnun	Alarma geçmiş		Kötü	
Karışık	Kendim için üzgün		Kalbim çok hızlı atıyordu	
Sanki bir rüyada gibi	Yorgun		Birine kızgın	
Kendime kızgın	Açık Fikirli		Başkaları için üzgün	

PANDEMIYİ ÖĞRENDİKTEN HEMEN SONRA

Başlarda endişeli olduğum şey:

Gördüğüm şey:_____

Sonra ,

_____ hakkında düşündüm.

Tanıdığım bazı yetişkinlerin başına gelen kötü şeyler:

Sizin için uygun olan ifadeyi işaretleyin.

Hiç korkmuş, üzgün veya kızgın bir yetişkin görmedim.

Korkmuş, üzgün veya kızgın yetişkinler gördüm.

Yetişkinler hakkında hissettiğim şey:

Arkadaşlarım arasında başına kötü şeyler gelmiş olanlar:

Bir çok kişi, devletleri pandemiye kontrol etmeye çalıştığı ve ciddi şekilde etkilenen bölgelere tıbbi ekipman gönderdiği için umutlu hissediyor.

Bazen yetkililerin çok hızlı çalıştığını düşünüyorum ve bu bana kendimi.....hissettiriyor.

Bazen yetkililerin yeteri kadar hızlı çalışmadığını düşünüyorum ve bu bana kendimihissettiriyor

Kendimi Korumayı Öğrenmek



RÜYALARIM HAKKINDA

Sadece benim bildiğim bazı şeyler: Rüyalarım

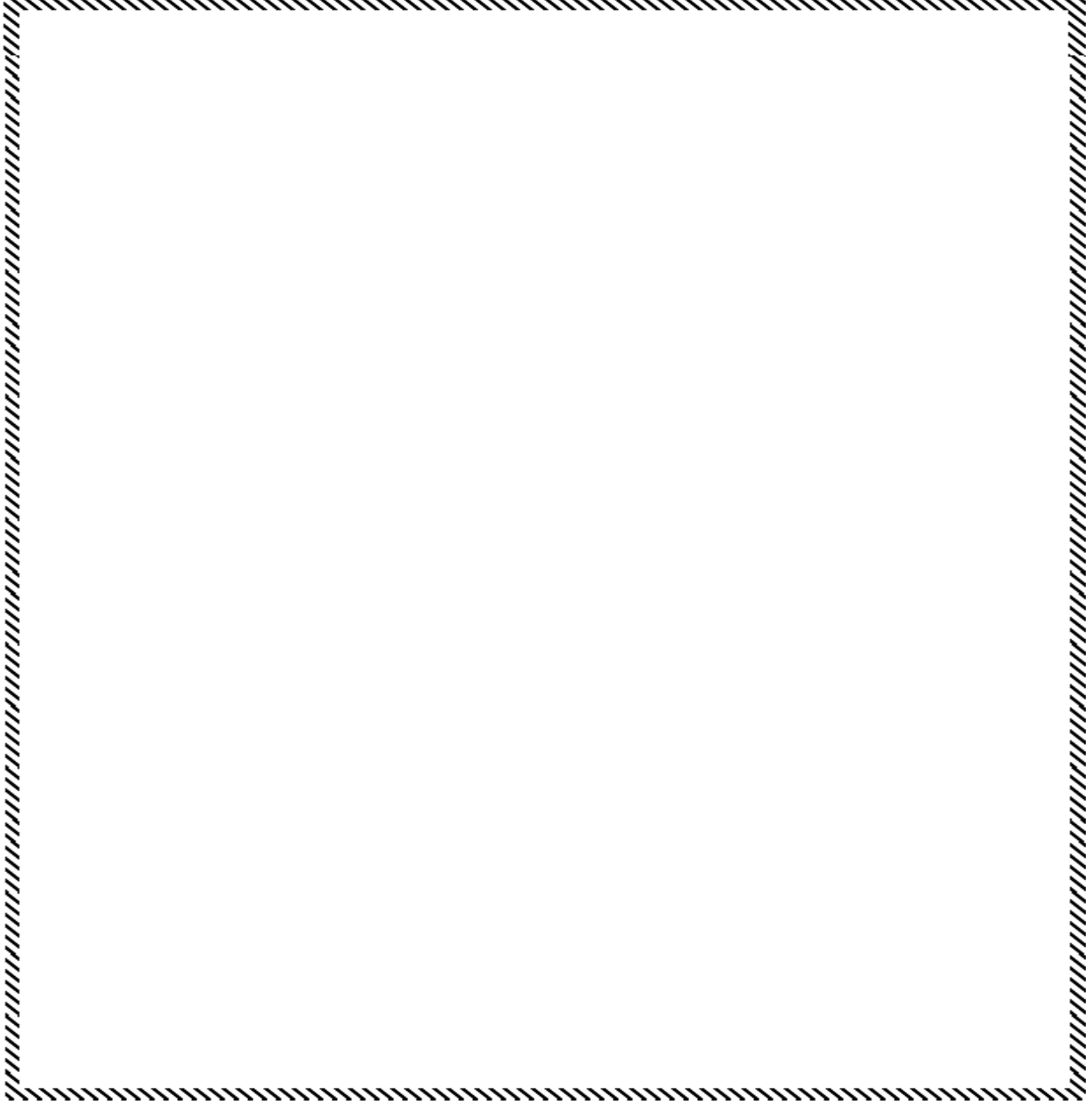
Salgından önce hayatımın EN KÖTÜ rüyası şuydu;

Salgından önce hayatımın EN GÜZEL rüyası şuydu,;

Pandemi başladığından beri gördüğüm rüyalar içinde hatırladığım ilk rüya şu:

Salgından beri hatırladığım rüyalar:

Pandemiden beri gördüğüm EN KÖTÜ rüyadan bir sahne çizimi:



BİR ÇOCUĞUN RÜYASI

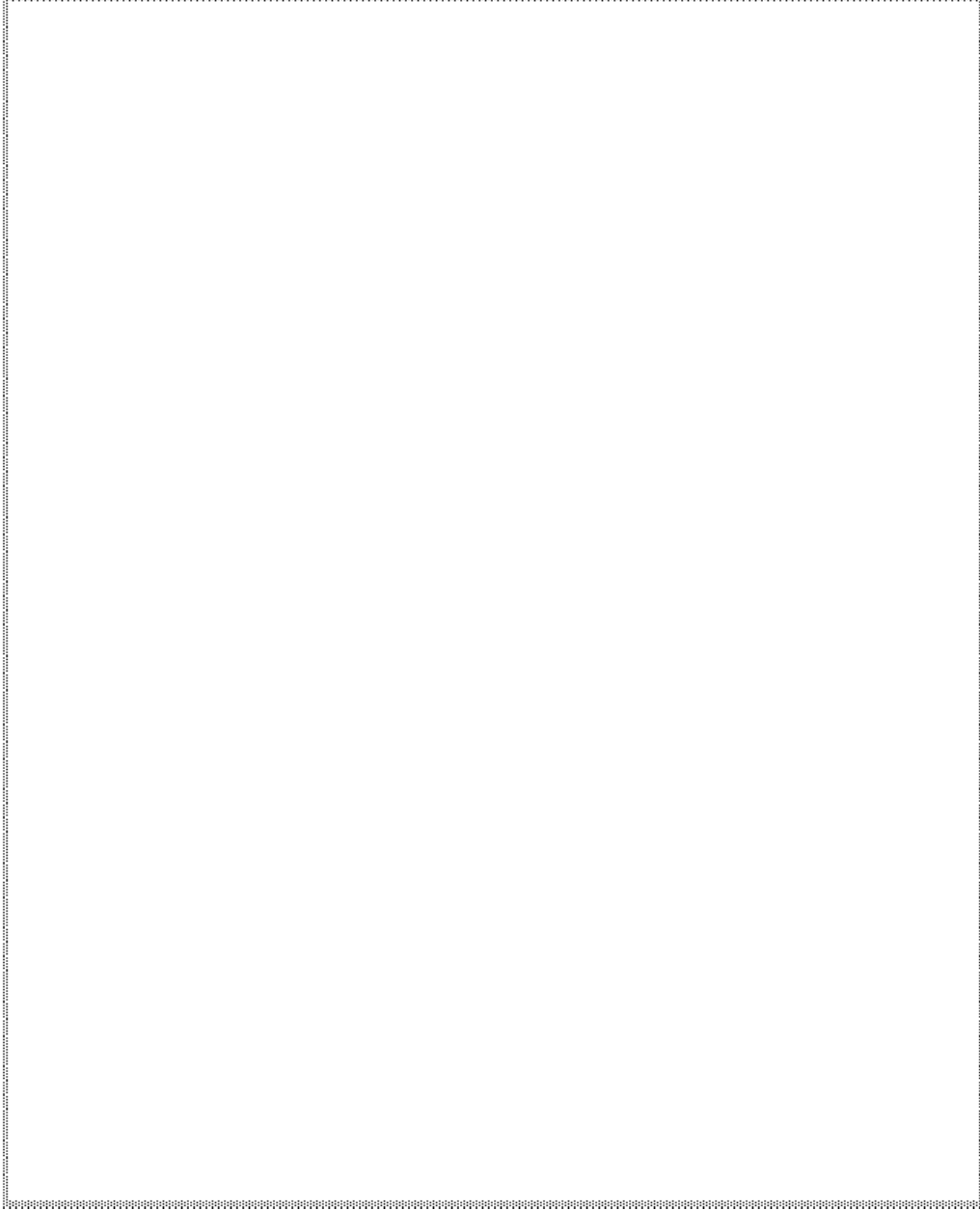


PANDEMİ BAŞLADIĞINDAN BERİ EN İYİ RÜYAM

En iyi rüyamı bu tarihte veya bu tarihlerde gördüm:2020.

Burada pandemiden beri gördüğüm EN İYİ rüyanın hikâyesini bulabilirsiniz.

Burada pandemiden beri gördüğüm EN İYİ rüyadan bir sahne çizimi:



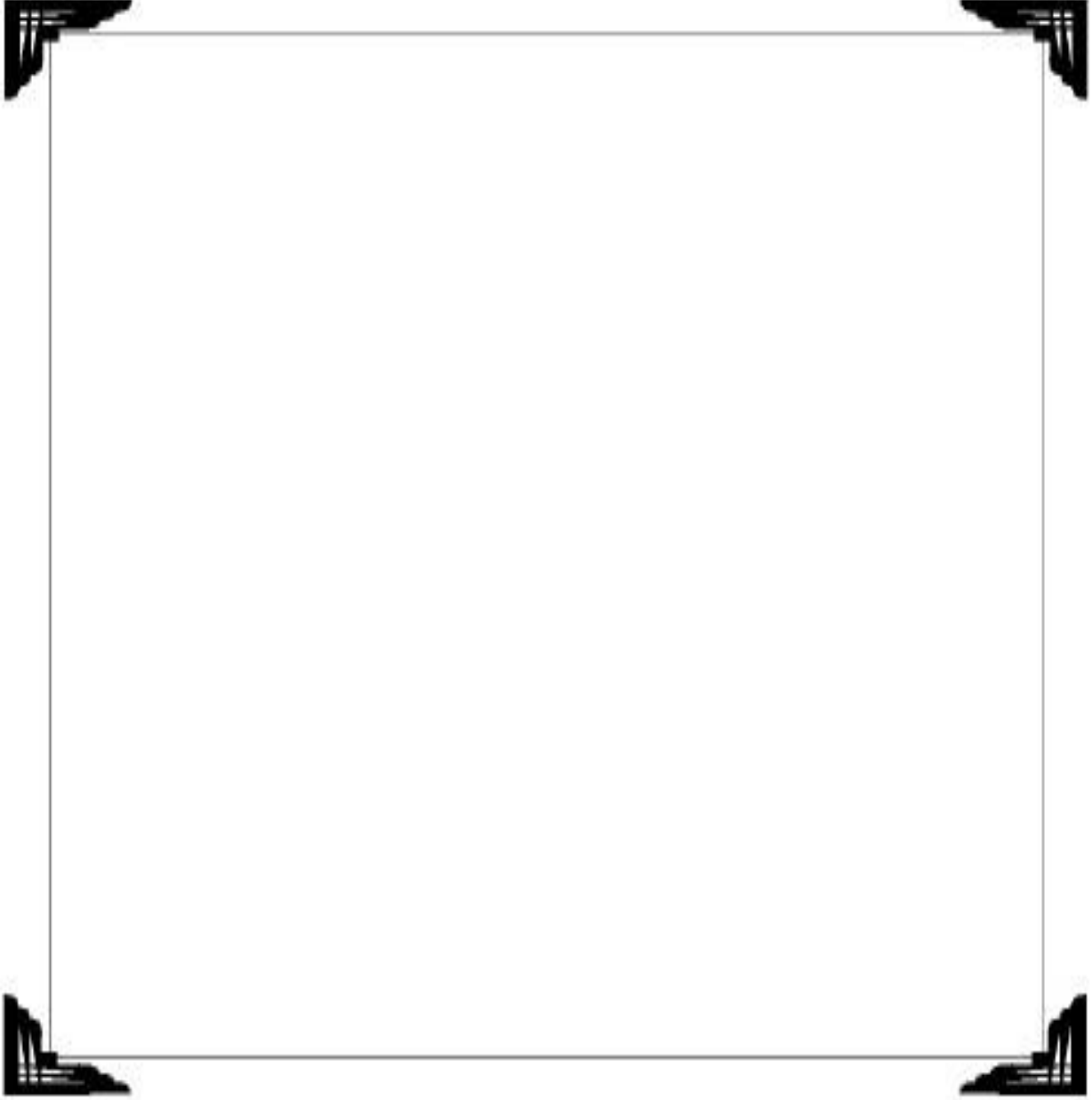
EVİM HAKKINDA

Burada evimin şimdiki halinin fotoğrafı veya çizimi.



Pandeminin yarattığı fark _____

İşte genellikle pandemiden önce uyuduğum odanın fotoğrafı veya çizimi.



Pandemi sırasında odamdaki bazı değişiklikler:

Pandemi başladığından beri kendi evimde kalabildim ve şöyle hissettim:

Pandemi başladığından beri kendi evimden ayrılmak zorunda kaldım ve şöyle hissettim:

Gitmem gereken yerin adı _____

_____ve beni oraya götürdüler.

Oraya varma şeklim _____

Oraya vardığımda hissettiklerim _____

Orada benimle olan insanların isimlerinden bazıları:

İsim

Adres

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Şimdi o yer hakkında şöyle düşünüyorum: _____

Gittiğim yer ile ilgili en kötü şey: _____

ANILAR

Anılar bölümü, hatırlamak istemiyorken kendilerini pandemi ile ilgili şeyleri hatırlarken bulan çocuklar ve gençler için ve bu süre hakkında hatırlamakta zorlananlar için isteğe bağlı bir sayfadır.

Bugünün tarihi

Pandemi hakkında hatırlamaktan en çok nefret ettiğim kısım _____.

Bunu hatırlamaktan nefret ediyorum çünkü şöyle hissediyorum _____

Ve sonra düşünüyorum ki _____

Bu anılar aklıma genellikle günün _____

_____ zamanlarında geliyor.

.

Bu hatıralar aklıma geldiğinde genellikle şunları yaparım: _____

Pandemiden önce günün o saatlerinde yaptığım şeyler _____

.

Hatırlamaktan en çok nefret ettiğim bir şeyi bana hatırlatan bazı şeyler:

1. _____

2. _____

3. _____

Bir süre hatırlamayı bırakmam gerektiğinde, yapabileceğim bazı şeyler şunlardır:

1. _____

2. _____

3. _____

Hazır olduğumda, bu kitapta istemediğim bir anı hakkında bir çizim yapabilirim.

Bu kitabı Hafıza Kaydım olarak kullanırsam, bunu bu kadar sık düşünmek zorunda kalmayabilirim.

BURADA HATIRLAMAKTAN EN ÇOK NEFRET ETTİĞİM ANININ ÇİZİMİ



DAHA FAZLA ŞEY ÖĞRENDİM VE BU BANA KENDİMİ NASIL HİSSETTİRDİ

Başka yerlerde olan şeyleri şahsen gördüm, duydum veya okudum

PANDEMİ HAKKINDA EN KORKUNÇ ŞEYLER

Benim için pandemi ile ilgili en kötü şey

Covid-19 sebebi ile hastalanan şahsen tanıdığım insanlar

Virüse yakalanıp bunu aşan şahsen tanıdığım insanlar

Pandemi yüzünden ölen şahsen tanıdığım insanlar _____

Bunlar pandemi sırasında tanıdığım insanların gerçek hikâyeleri _____

Sahip olduğum en kötü duygu _____

Şahsen tanıdığım bazı insanlar için en kötüsü _____

[Yazmak için daha fazla alana ihtiyacınız olduğunda, zımba, bant veya ataç kullanarak bu kitaba ekleyebileceğiniz fazladan sayfalar kullanın.]

TÜM BUNLARI NASIL ÖĞRENDİM

İlk başta diğer insanlara ne olduğunu bilmiyordum. Sonra, televizyondan, internetten, gazetelerden, radyodan ve cep telefonumdan salgın hakkında daha fazla bilgi edindim: hastanelerde doktorlar ve hemşireler tarafından tedavi edilmekte olan enfekte insanların sayılarının giderek arttığını, virüs nedeniyle insanların öldüğünü, maske ve dezenfektan konusunda yaşanan sıkıntıları... Tüm dünyada bilim insanlarının pandemi ile mücadele kapsamında ilaçlar ve aşılar üzerinde çalıştıklarını öğrendim.

Bazı şeyleri öğrendim çünkü _____

Haberlerde anlatılanların bazıları hakkındaki düşüncelerim _____

Hasta insanları tedavi eden doktorlarla ilgili televizyondaki haberleri izlediğimde hissettiklerim _____

Panik halde maske ve dezenfektan satın alan birçok insan gördüm. Bu tarz haberler izlediğimde hissettiklerim. _____

Annem ve babam dışarı çıkacağımız zaman maske takmamı istediklerinde hissettiklerim _____

Annem ve babam ellerimi yıkamamı istediklerinde hissettiklerim _____

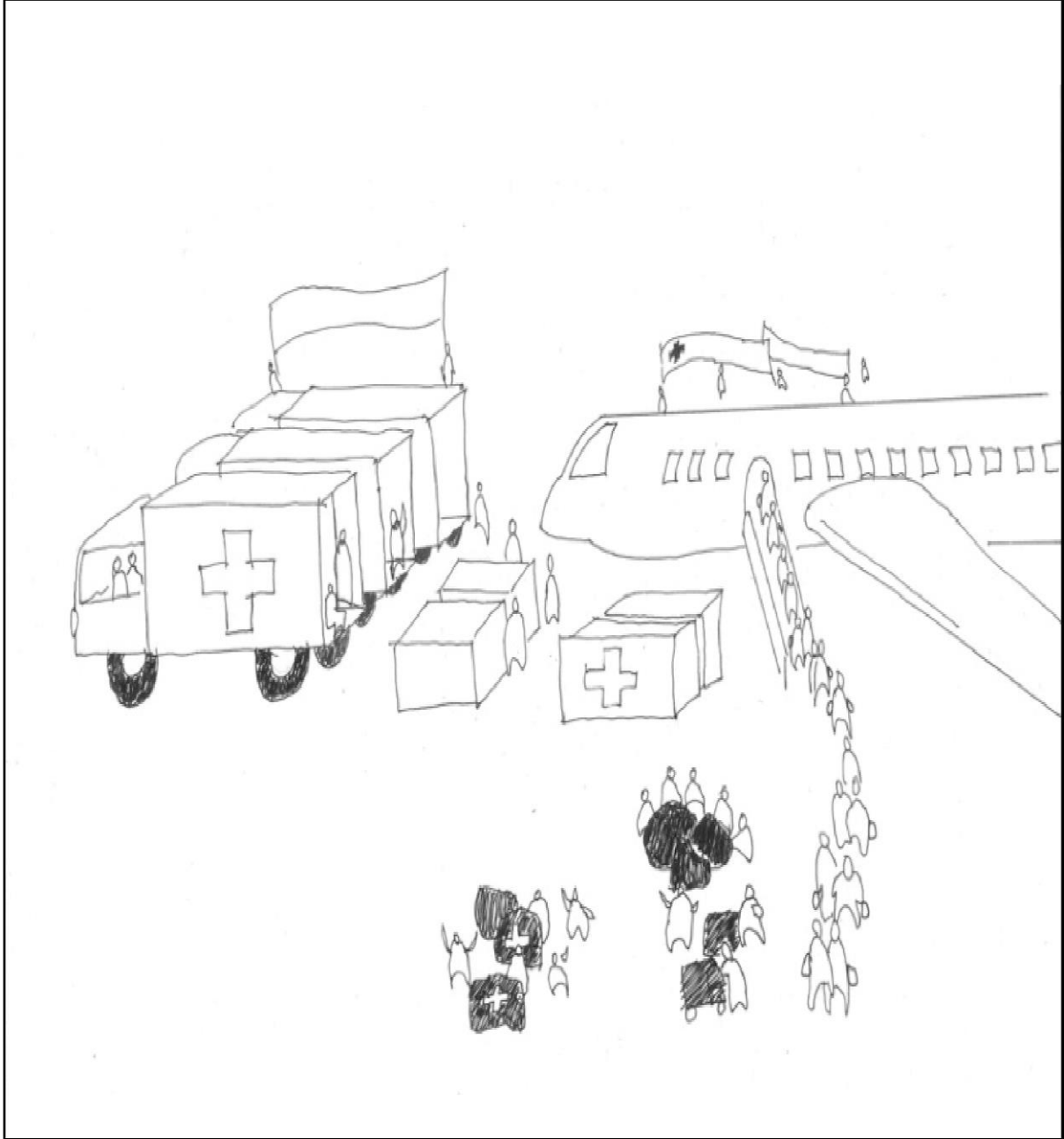
Çoğu zaman evde kalmak zorunda kaldığımda hissettiklerim_____

Hasta insanların bazılarının öldüklerine dair haberler duyduğumda hissettiklerim_____

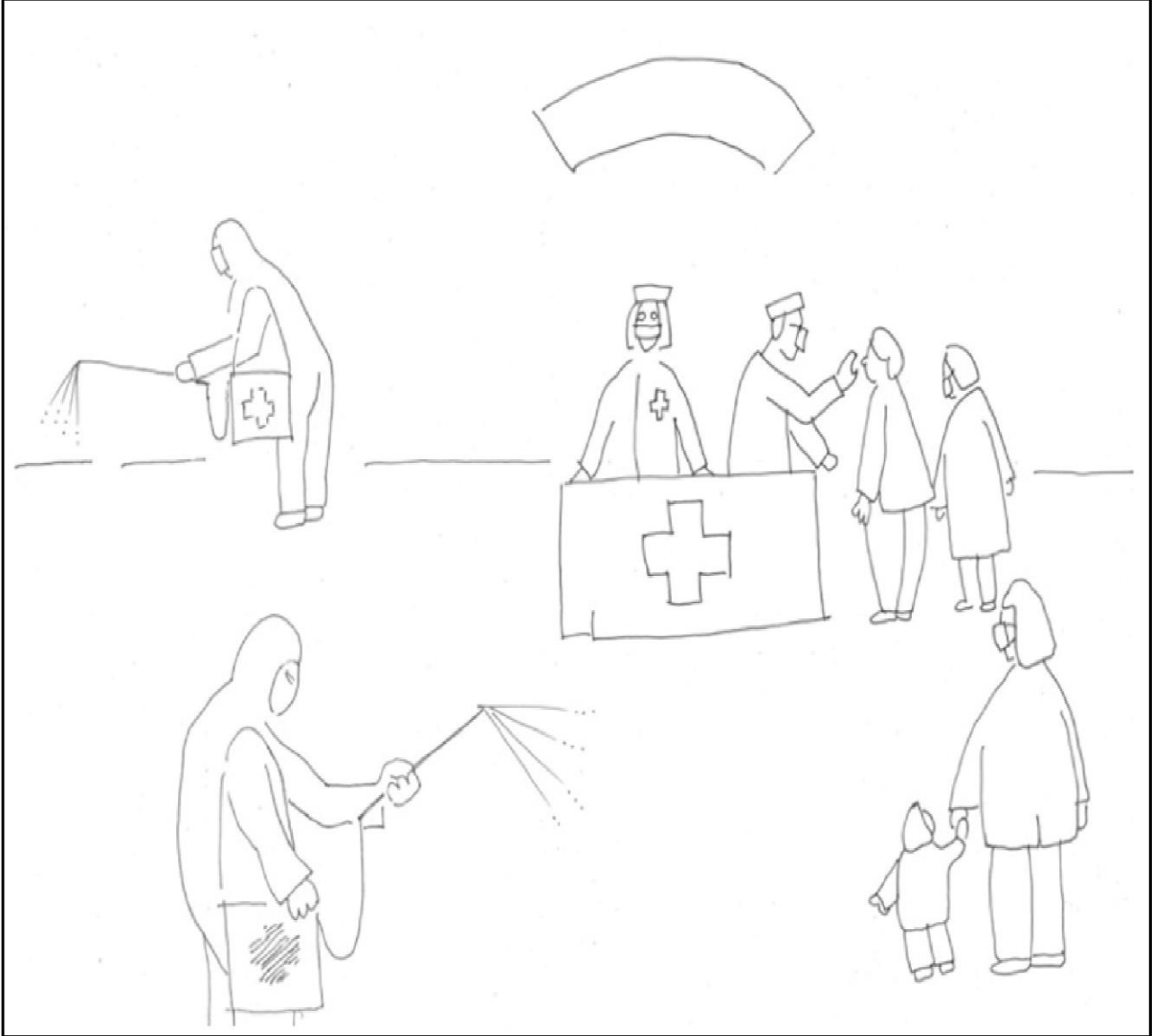
Birçok hastanın iyileştiğine dair haberler duyduğumda hissettiklerim_____

Okulum derslerimize devam edebilmemiz için yeni yollar bulduğunda hissettiklerim____

Daha Fazla Tibbi Destek



Çin’de kullanılan önleyici tedbirler:



Bu resime bakınca düşündüklerim:

2019-2020 PANDEMİSİ HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ

Dünya çapında ciddi bir tehlikedir. Bu konuda çok şey öğrenmeli ve COVID-19 hastalığını önlemenin veya iyileştirmenin yollarını bulmalıyız. Şu anda dünya çapında 100'den fazla ülkede. Salgın Aralık 2019'da başladı. COVID-19 insanları tüm bedenlerinde, ancak özellikle akciğerlerinde hasta ediyor. İnsanların nefes almasını zorlaştırıyor.

Virüs hayvanlarda başlamış ve insanlara atlamış olabilir. Şimdiye kadar COVID-19 ile enfekte olmuş hayvanlar değil, insanlar virüsün yayılmasının ana kaynağıdır. Semptomları olmayan veya sadece soğuk algınlığı veya hafif grip gibi görünen insanlar da enfeksiyon kaynağı olabilir. Hapşıрма ve öksürükten kaynaklanan damlacıklar virüsü kişiden kişiye yayar.

Virüs her insanda bir süre sessizdir. Buna “kuluçka süresi” denir. Kuluçka süresi 1-14 gündür, çoğunlukla 3-7 gündür. Tedavi altındaki vakalara dayanarak, çoğu hasta iyileşir.

Sadece birkaçı çok hastalanıyor. Muhtemelen hasta olan 1000 kişi arasında 100 kişi ölüyor. Ölenler genellikle yaşlı insanlar ve bu insanların genelde diyabet veya kanser gibi başka hastalıkları da bulunuyor. Çocuklar genellikle iyi durumda olurlar ama virüsü diğer insanlara taşıyabilirler.

Ocak, Şubat ve Mart 2020'de, dünyanın dört bir yanındaki hükümetler, insanlardan hasta olmamaları için seyahat etmemelerini ve evde kalmalarını isteyerek yavaş yavaş tepki verdi.

Sadece ciddi vakalarda oksijen ve özel solunum makinelerine ihtiyaç duyuldu.

Tüm dünyada birçok halka açık etkinlik durduruldu ve sadece TV'de izleyebildiğimiz stadyumlarda insan olmadan birçok spor oyunu oynandı. İnsanlardan hasta oldukları takdirde işe veya okula gitmemeleri istendi. Birçok okul bir seferde haftalarca kapalı kaldı. Mart 2020'de biz bunları yazarken hala okullar kapalı ve bazı yerlerde daha da kötüleşiyor ve yaygınlaşıyor.

SENİN HİKÂYEN ÖNEMLİ

Bilim insanlarının yanı sıra tarihçiler de geçmişte meydana gelmiş büyük pandemilerin kayıtlarına ilgi göstermektedir. Sen büyük bir pandeminin tanığıydın. Bu konuda birebir deneyim sahibisin. Senin hikâyen, 2019-2020 yıllarında yaşanan pandemi sırasında neler olduğuna dair tüm toplumun ve ulusun ortak deneyiminin bir parçası. Senin hikâyen, milyonlarca insanı etkileyen büyük bir olayın tarihi kaydı. Tarih, senin yaşadıkların ve diğerlerinin hikâyeleriyle yazılacak.

Her geçen gün pandemiden sonra insanların birbirlerine yardım etmek için neler yaptıklarına dair yeni hikâyeler ortaya çıkıyor. Bu hikâyeleri duyduğunda, onları da kitabına ekleyebilirsin.

Yeni fikirler, duygular, hikâyeler ve çizimler eklemek için daha fazla alana ihtiyacınız olabilir. Bir sonraki gerçek hikâyeyi başka bir kâğıda koyabilir ve daha sonra bu kitaba ekleyebilirsiniz. Zımba veya ataç kullanarak sayfa ekleyin. İlaçlar, aşılar ve hayat kurtarmanın yolları hakkında haberler alın.

DAHA BÜYÜK ÇOCUKLARIN ÖĞRENMESİ GEREKEN TARİHTEKİ PANDEMİ VAKALARI

Bulaşıcı hastalıklar, insanların diğer insanlardan aldığı hastalıklardır. Bunlardan, insandan insana, hayvandan insana veya insandan hayvana bulaşabilen mikroplar ve virüsler neden olur. Hayvanlar hastalık yaymaya başlayabilir. Evcil köpekler ve kediler hastalıkları yaymaz.

Tarihte, bulaşıcı hastalıklar insanlar arasında büyük salgınlara neden olmuştur. Aşağıdaki tabloda, geçmişte ve son yıllarda meydana gelmiş birkaç pandemi vakasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Zaman	Yer ve Olay	Ölüm
M.Ö. 430-427	Atina Vebası	Atina nüfusunun üçte biri hastalandı ve öldü.
M.S. 541-542	Justinianus Veba Salgını	Bizans imparatorluğu nüfusunun yaklaşık %20'sini kaybetti.
M.S. 1347-1351	Kara Ölüm	Avrupa nüfusunun yaklaşık üçte biri öldü.
M.S. 1918-1919	İspanyol Gribi	Dünya çapında yaklaşık 1 milyar insan enfekte oldu ve 25 ila 40 milyon insan öldü. Küresel ortalama ölüm oranı yaklaşık% 2.5-5 idi. Bu, COVID-19 ile ilişkili olan ancak tam olarak aynı olmayan bir korona virüsünden kaynaklanmıştır.
M.S. 2003	SARS korona virüsü grip	349 ölüm vakası
M.S. 2009	Domuz Gribi Salgını	Dünyada yaklaşık 18.500 kişi öldü.
M.S. 2018-2020	Kongo Demokratik Cumhuriyeti'nden Ebola salgını	2019'un sonunda, salgın 2000'den fazla ölüme neden oldu.

Bu alışma kitabını kullanan ortaokul ve lise öğrencileri internette daha ayrıntılı bilgilere erişebilirler. Dünya Sağlık Örgütü dünya çapında bilgi topluyor ve iyi bir kaynaktır. Birçok ülkenin bilim adamları bu alanda dünyaya faydalı bilgiler verdiler. Bu kitabı okuyan çocuklar arasında bulaşıcı hastalıklar, halk sağlığı ve tıbbi bakım alanlarında araştırma yapacak gelecek bilim adamları, epidemiyologlar, doktorlar ve hemşireler bulunmaktadır. Gelecek nesillerimize hastalıkları anlamaları ve onları daha iyi bir şekilde önlemeleri için yardımcı olabilirsiniz, böylece daha güvenli bir evde ve daha güvenli bir gezegende yaşayabilirler.

YARDIM ETME VE YARDIM ALMA YOLLARI

İNSANLARA YARDIM ETMEK HAKKINDA BAŞKA GERÇEK BİR HİKÂYE

Bu hikayeyi duyduğumda hissettiklerim _____

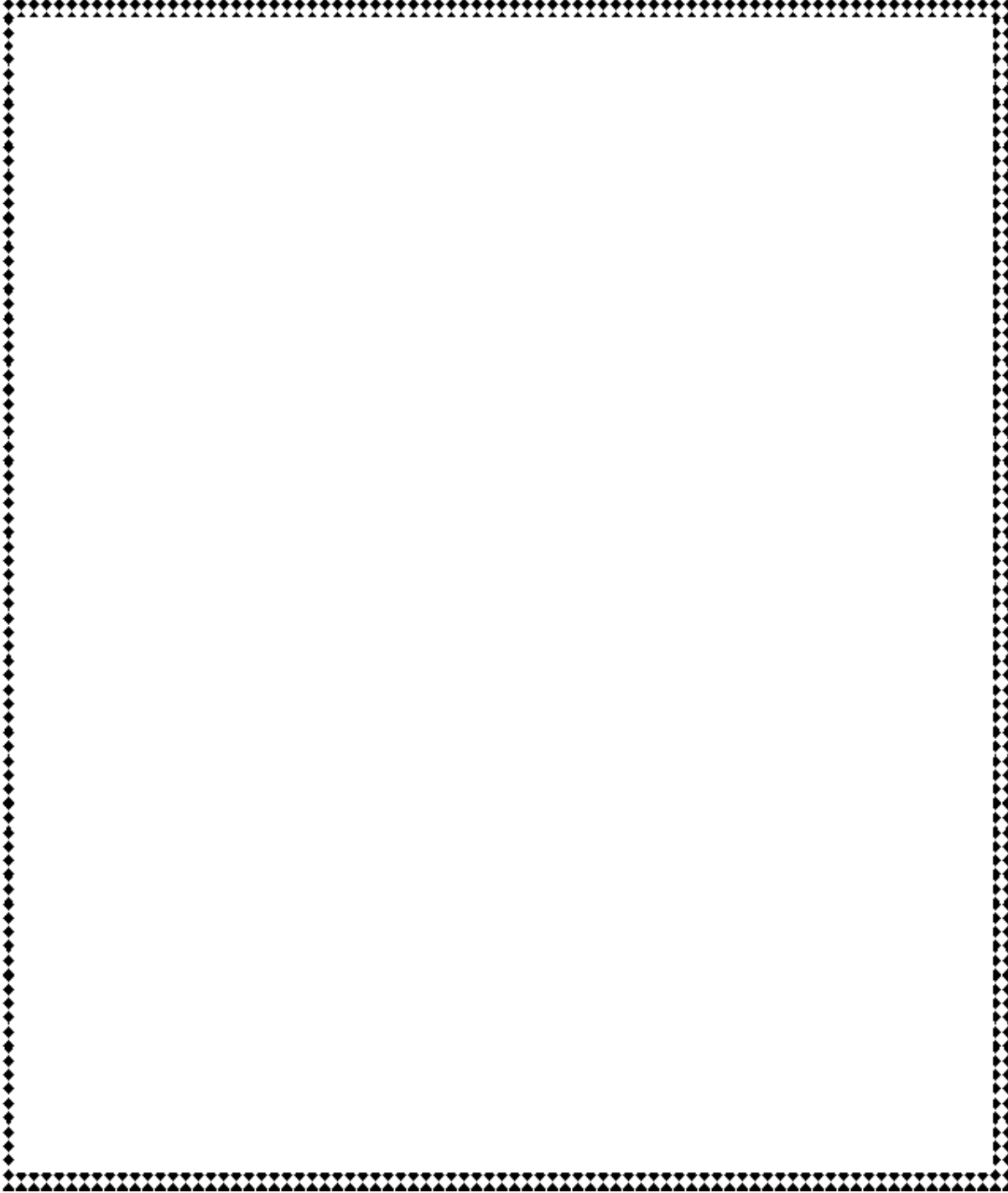
BURADA BU GERÇEK HİKAYE İLE İLGİLİ ÇİZİMİM



YARDIM ALMAK

Kişisel olarak bildiğim bazı şeyler: İnsanların pandemi sırasında yardım almak veya kendilerini daha güvenli hale getirmek ve ihtiyaç duydukları şeyleri almak için yaptıkları

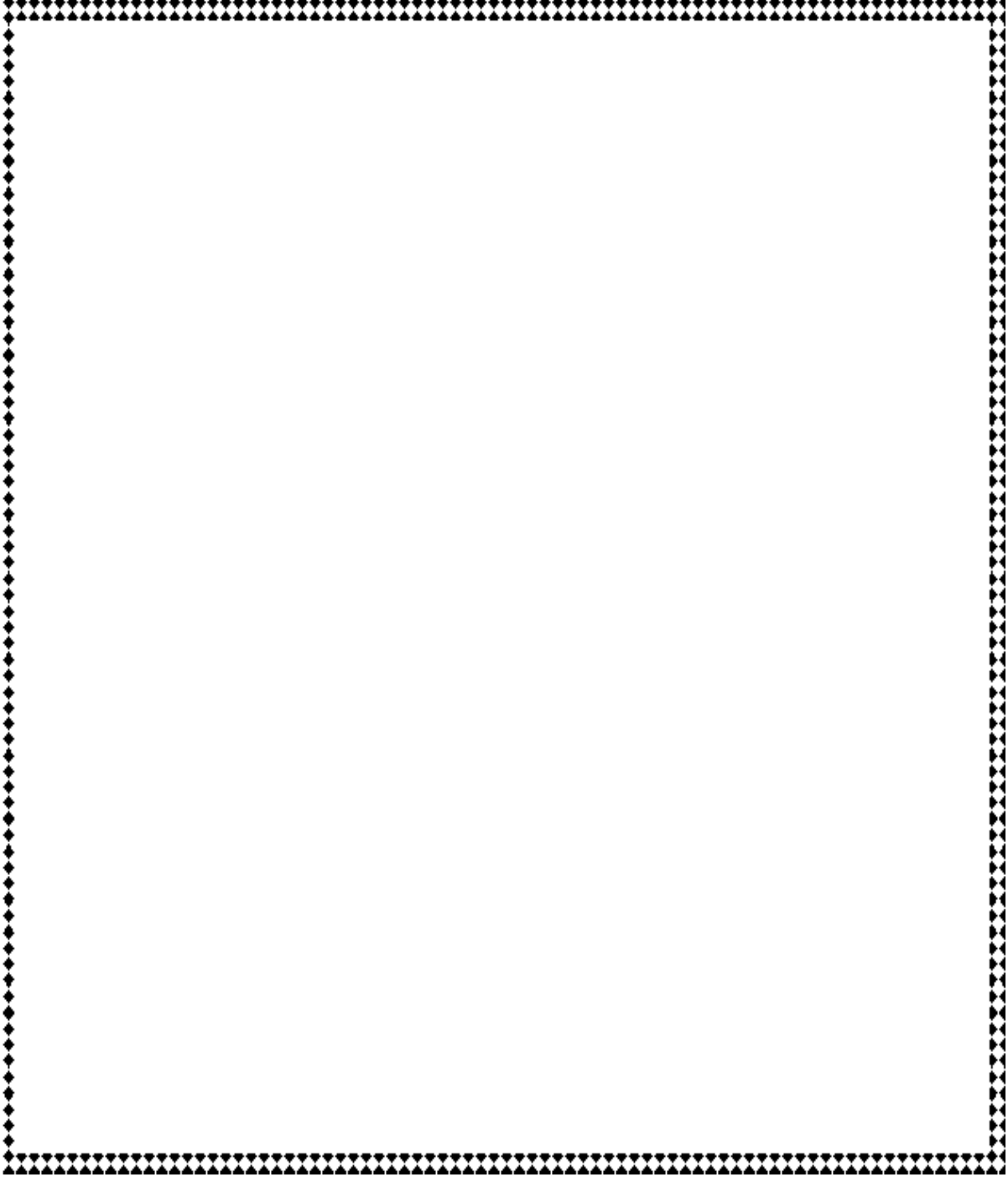
PANDEMİ SIRASINDA BANA YARDIM EDEN BİRİNİN ÇİZİMİ.



YARDIM ALMAK

Yardım isteyebilirim. Salgın başladıktan bir gün sonra yardıma ihtiyacım vardı:

İŞTE YARDIM İSTEDİĞİM BİR RESİM



Bununla ilgi yardıma ihtiyacım vardı:

Yardım istediğimde bunlar oldu:

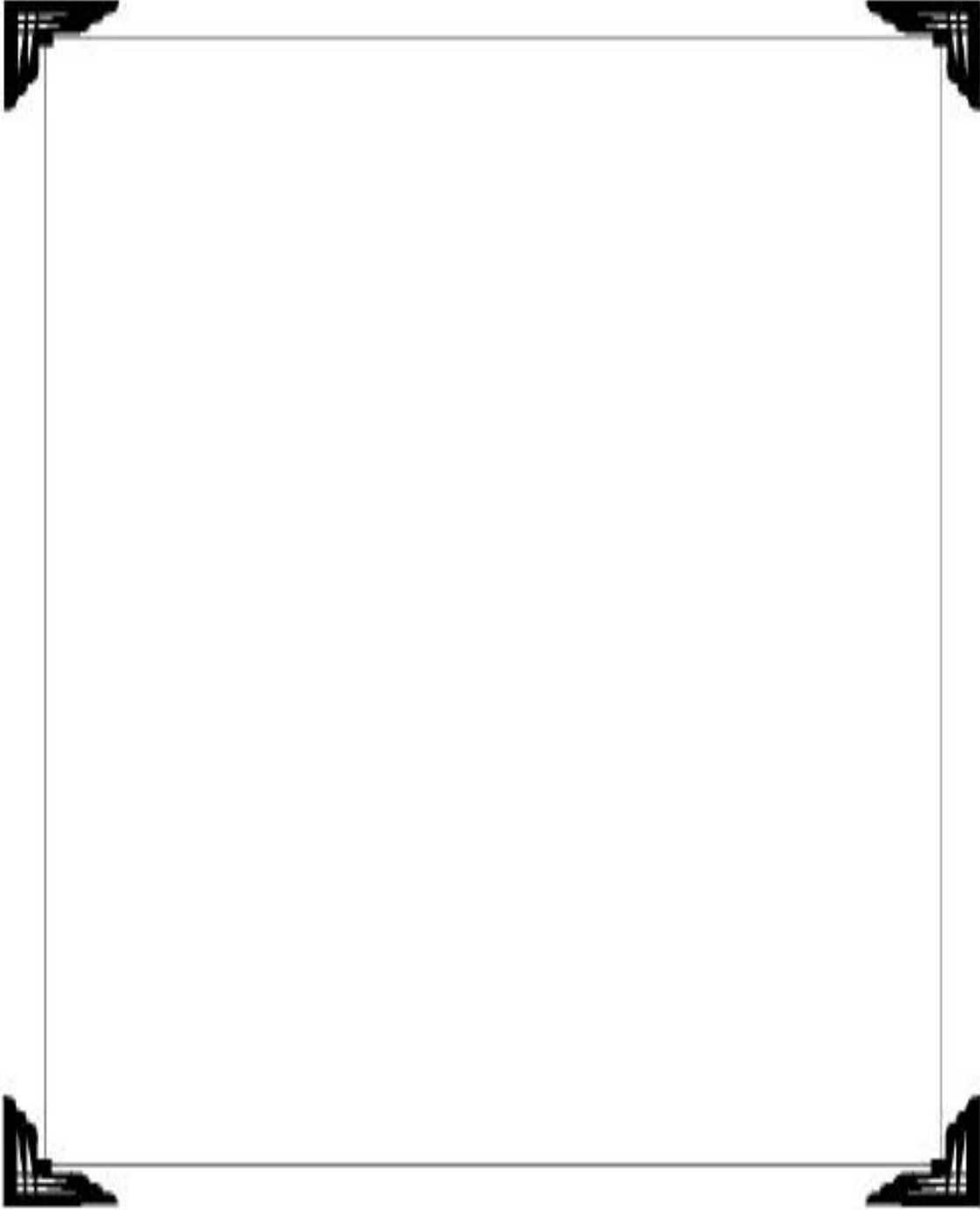
SORUNLAR VE ENDİŞELER

Şuan en büyük sorunlarım veya endişelerim _____

Bunlar hakkında konuşabileceğim bazı insanlar

En çok yardım etmek istediğim şey bu:

Başkasına yardım ettiğim bir resim.



BANA KENDİMİ DAHA İYİ HİSSETTİREN ŞEYLER LİSTESİ

İşte kötü şeylerin olmasını önlemek için düşündüğüm yolların bir listesi:

1. __

2. __

3. __

Üzgün olduğumda kendimi daha iyi hissetmek için yapabileceğim bazı şeyler:

1. __

2. __

3. __

İşte gerçekten iyi olduğum bazı şeyler:

1. __

2. __

3. __

Daha iyisini yapmayı öğrenmek istediğim bazı şeyler:

1. __

2. __

3. __

İnsanların beni sevmesinin veya benim hakkımda özel olan şeylerin bazı nedenleri şunlardır:

1. __

2. __

3. __

NE BEKLEYEBİLİRİM?

Pandemi korkusu yüzünden bazen ne hissetmeyi bekleyebilirim?

- ◇ Onları hatırlamak istemediğimde korkutucu şeyleri hatırlayabilirim.
- ◇ Bazen kendi hayatım ve diğer insanların hayatını kaybetmelerinden korkabilirim.
- ◇ Uyumakta güçlük çekebilirim.
- ◇ Bazen daha huysuz olabilirim.
- ◇ Gelecekte kendime olan güvenimi kaybedebilirim.
- ◇ Tekrar olması için endişelenebilirim.
- ◇ Bazen pandemi hakkında kötü rüyalar görebilirim.
- ◇ Bazen konsantre olmakta zorluk çekebilirim.
- ◇ Bazen olduğumdan daha gençmiş gibi davranabilirim.

SORUNLARIMLA BAŞA ÇIKMAYI
ÖĞRENİRKEN NE GİBİ GÜÇLÜ VE İYİ ŞEYLER
BEKLEYEBİLİRİM?



1. Diğer insanlara yardımcı olmak için güçlü bir istek.
2. Pandemi kaynaklı hasarın nasıl azaltılacağını öğrenmek için güçlü bir merak.
3. Kendime ve zor deneyimlerden muzdarip diğerlerine saygı göstermek.
4. Pandemi hakkındaki Kişisel Hikayemin gerçek hikayelerimden sadece biri olduğunu bilmek.
5. Gelecekte sağlıklı bir güven seviyesine sahip olmayı öğrenebilirim.

SAĞLIĞIM

Doğru cevabı yuvarlak içine alın

1. Sağlığım ile ilgili bazı sıkıntıları var.
2. Sağlığım ile ilgili herhangi bir sorun yok.

Herhangi bir sağlık sorununuz varsa, bunları buraya yazın:

Sağlık sorunlarım:

.....

Doğru cevabı yuvarlak içine alın (daha iyi, daha kötü ya da aynı):

1. Çoğunlukla, bu sıkıntılar şu an: bir yıl önce olduğundan **daha iyi / daha kötü**.
2. Bu sıkıntılar şimdi bir yıl öncekilerle **aynı**.

Doğru cevabı yuvarlak içine alın

1. Yaşımdaki diğer çocuklar kadar uzun boyluyum: EVET HAYIR
2. Kilo (**cevabı yuvarla içine alın**) alıyorum / kaybediyorum
3. Geçmişte bir sağlık kontrolü için bir hemşire veya doktor gördüm
EVET HAYIR

Diğer insanlar sağlığım konusunda endişeli çünkü:

.....

Beni genellikle bir hemşireye veya doktora götüren kişi

.....

Hemşiremin veya doktorumun adı:

Hemşiremin veya doktorumun adresi:

En son dışçıye gittiğim zaman:

.....

Dışçimin adı ve adresi:

.....

İÇSEL YAŞAMIM ÜZERİNDE KONTROL SAHİBİ OLMAK VE GÜVENDE HİSSETMEK

Başkalarına yardım etmek için harekete geçmek, önemli bir fark yaratma gücünüz olduğunu fark etmenize yardımcı olur. Güvenli kalmayı öğrenmek herkese yardımcı olur.

DİĞER İNSANLARA YARDIM ETMEK

Hasta olan veya arkadaşı / ailesi ölmüş veya hasta olmuş kişilere yardım etmek için yapabileceğim bazı şeyler:

- ✓ Diğer insanları cesaretlendirmek ve mümkün olduğunca çok kişiye vermek için mektup yazabilir veya çizimler yapabilirim.
- ✓ Pandemi nedeniyle yardıma ihtiyacı olan diğer insanlarla tanıştığımda, akrabalarının isimlerini ve adreslerini alabilir ve onlara yazacağım söz verebilirim.
- ✓ Eşyalarımı çok muhtaç insanlarla paylaşabilirim.
- ✓ Pandemi Hikayemi diğer çocuklara gösterebilir veya kitabımın özel olmasını istersem onlara anlatabilirim. Kendi Pandemi Hikâye kitaplarını yazmak için yardım istiyorlarsa, onlara yardım edebilirim.
- ✓ Bir pandemi gazetesi yapabilirim.
- ✓ İşte başkalarına yardım etmek için yapabileceğim başka şeyler:

.....

.....

.....

.....

PANDEMİ YAYGIN OLDUĞUNDA GÜVENLİK BİLİNCİ VE HAZIR OLMAK İÇİN DAHA BÜYÜK ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLERİN BİLMESİ GEREKENLER

İşte pandemi güvenlik uygulamaları ve nasıl hazır ve güvende olunacağı ile ilgili diğer fikirler:

- 1.** Açık hava aktivitelerini azaltın. Arkadaşlarınızı, ailenizi ziyaret etme ve restoranlarda yemek yeme sıklığını azaltın. Mümkün olduğunca evde olun. Kalabalık halka açık yerlerde, özellikle zayıf hava dolaşımı olan kapalı alanlarda faaliyetleri azaltın.
- 2.** Süpermarketler, restoranlar ve toplu taşıma gibi halka açık yerlerde olduğunuzda mümkünse başkalarından iki metre uzakta durun.
- 3.** Ağızınıza, burnunuza ve gözlerinize elinizle dokunmaktan kaçının. Çoğu insanın bunu bilmeden ne sıklıkta yaptığı şaşırtıcıdır. Virüs sadece ağız, göz veya burun yoluyla girebilir!
- 4.** Maskeler: Virüse maruz kalmadıkça iyiyseniz, maske takmanız gerekmez. Yalnızken veya parkta veya enfeksiyon riskinin düşük olduğu yerlerde yalnız yürürken maske takmanıza gerek yoktur.
- 5.** Kişisel hijyeninize dikkat edin. Bir aile her zaman termometre, maske ve ev dezenfektanı bulundurmalıdır. Herhangi bir koku veya kir olmadan bozulmamış görünüşlü, şüpheli veya onaylanmış hastalarla temas etmeyen maskeler, yalnızca daha önce kullanan aynı kişi tarafından tekrar kullanılmak üzere kuru, havalandırılan bir

yere yerleştirilebilir. Maskenizin üzerine adınızı yazın.

Atılması gereken maskeler kâğıt çöp kutusuna atılmalıdır.

6. Ellerinizi her zaman temiz tutun, özellikle halka açık yerlerde olduktan sonra, tuvaleti kullandıktan sonra veya yemekten önce. Elleri her zaman el dezenfektanı veya akan su ile sabunla en az 20 saniye yıkayın. “Doğum Günün Kutlu Olsun” şarkısını söyleyecek kadar uzun! Halka açık yerlerden döndükten sonra el dezenfektanı jeli kullanın.
7. Hapşırırken veya öksürürken burnunuzu ve ağzınızı dirsekleriniz ve kollarınızla örtün.
8. Evi temiz tutun. Havalandırma için pencereyi sık sık açın. Düzenli dezenfeksiyon uygulayın.
9. İyi beslenme ve egzersizle güçlü kalın. İç mekânlarda veya açık alanlarda hafif egzersizler yapın ve yeterli dinlenmeyi sürdürün.
10. Yere tükürmeyin. Burun ve ağız salgılarını kâğıt mendile sarın ve üstü kapalı çöp kutularına atın.
11. Sağlığınıza ve aile üyelerinizin sağlığını izleyin. Özellikle ateşin olduğunu hissettiğinde ateşini ölç.
12. Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, göğüste sıkışma, nefes darlığı, halsizlik, kas ağrıları, bulantı, kusma, ishal, konjonktivit, kas ağrısı ve diğer şüpheli semptomlarınız varsa bir doktora veya hemşireye gidin. Nefes almakta zorlanıyorsanız, acil servise gitmelisiniz. Tıbbi bir tesise gitmeniz gerekiyorsa bir maske veya tıbbi cerrahi maske takın.
13. COVID-19 ile enfekte olan hastalarla yakın temasta olan kişiler evde tecrit edilmiş olmalıdır. Enfekte kişilerle son

temas gününden başlayarak, evden ayrılmadan önce 14 gün boyunca ateş veya diğer semptomlardan arınmış olmaları gerekir. Ev izolasyonu yapması gereken kişi, evdeki diğer insanlarla teması mümkün olduğunca azaltmalıdır. İki metre arayla kalın. Çapraz enfeksiyonu önlemek için dokunulan yerleri temizleyin ve sterilize edin. Acil durumlar dışında iki haftalık dönemde dışarı çıkmayın. Dışarı çıkmanız gerekiyorsa, tıbbi cerrahi maske takın ve kalabalık yerlerden kaçın.

- 14.** Ev izolasyonunda olan kişiler ateşini günde en az iki kez ölçmeli ve dışarıdan ziyaretçileri olmamalıdır. Aile üyeleriyle yakın temasta bulunmayın ve enfeksiyona neden olabilecek herhangi bir şeyi paylaşmayın. Dış fırçalarını, sigaraları, yıkanmamış gözlükleri ve sofra takımlarını, yiyecekleri, içecekleri, havluları, kıyafetleri ve yatakları paylaşmayın.
- 15.** Hasta bir kişinin alanına girerken, KN95 / N95 koruyucu maske takılmalıdır. Ziyaret sırasında maskeye dokunmayın veya maskeyi ayarlamayın. Bakıcı değilseniz, hastanelerdeki ve bakımevlerindeki kişilerle doğrudan temastan kaçın. Herhangi bir doğrudan temas meydana geldiğinde, kişi derhal kendini temizlemeli ve dezenfekte etmelidir.
- 16.** Karantina olması durumunda aile için acil durum malzemeleri hazırlayın: içme suyu, kuru yiyecekler ve yemek pişirmek için yiyecekler. Herkes en az iki hafta boyunca düzenli ilaçlarını yeterli miktarda

bulundurmalıdır. Sarf malzemelerinin nerede saklandığını unutmayın.

- 17.** Akraba ve arkadaşlarınızın, komşuluk komitelerinin, hastanelerin, polis karakollarının ve psikolojik yardım hatlarının adlarının, adreslerinin, telefon numaralarının ve e-posta adreslerinin bir irtibat listesini hazırlayın. Çantanızda veya cüzdanınızda bir kopyasını oluşturun. Bu bilgi acil durumlarda faydalı olabilir.

BAŞKALARINDAN YARDIM ALDIĞINIZ İÇİN TEŞEKKÜR ETMEK

Sağlık çalışanlarına, pandemiye karşı savaşmaları için tıbbi çalışmalarına kişisel teşekkür notları yazmak isteyebilirsiniz. Öğretmenler bunları göndermenize yardımcı olabilir.

Siz ve diğer çocuklar, pandemi ile mücadelede liderlik eden kişilere ve mücadeleye katkıda bulunanlara kendi mektubunuzu yazmak isteyebilirsiniz. Bu bir okul projesi olabilir. Öğretmeninizden veya yetişkin birinden teşekkür notlarınızı göndermeniz için yardım isteyin. Çizimleri de göndermek isteyebilirsiniz.

Pandemi sırasında kişisel olarak size yardımcı olan birine veya şimdi size yardımcı olan kişilere teşekkür notu veya resim yazabilirsiniz.

YAPABİLECEĞİM DİĞER ŞEYLER HAKKINDA FİKİRLERİM:

YENİ ŞEYLER ÖĞRENMEK VE GELECEĞİ DÜŞÜNMEK

Geleceğinizi planlamanıza yardımcı olacak işler ve eğitim hakkında bilgi edinebilirsiniz. Öğretmenler ve diğer yetişkinler, büyüdüğünüzde hangi işlerin özellikle gerekli ve yararlı olacağını öğrenmeye yönelik sorularınızı yanıtlayabilir.

Büyüdüğünüzde sahip olmak istediğiniz iş hakkında daha fazla bilgi edinmek için kaç yol düşünebilirsiniz?

1. _____
2. _____
3. _____

ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YARDIMCI OLMAK VE DAHA DA GÜÇLENMEK İÇİN YAPABİLECEKLERİ EYLEMLER

Bu kitap üzerinde çalışmanın yanı sıra, pandemi düşünceleriniz ve hisleriniz hakkında yapabileceğiniz başka şeyler de var. Bunların çoğunu ailenizden ve öğretmenlerinizden zaten öğrendiniz. İşte hatırlatıcılar ve faydalı fikirler:

Pandemi, bulaşıcı hastalıklar, epidemiyoloji ve tıbbi tedavi hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir kütüphane kullanabilirsiniz. İlgili bilimler ve üniversitelerin bu bilimlerini neler öğrettiği hakkında bilgi edinin. İnternette, özellikle Hastalık Kontrol Merkezleri'nin web sitesine giderek, birçok bilimsel bilgi bulunmaktadır. Ayrıca Google Akademik'e gidebilir ve en son COVID-19'da arama yapabilirsiniz.

Siz ve aileniz başka bir pandemi ve karantina gerçekleşirse ihtiyacınız olabilecek malzemelerin bir listesini yapabilirsiniz. Bunları tek bir yerde toplamaya yardımcı olabilirsiniz. Aceleyle evden ayrılmak zorunda kalırsanız yanınıza almanız gerekeni ayırın. Ailenizin bir üyesinin insülin veya kalp hapları gibi ilaçlara ihtiyacı var mı? Taşınabilir oksijen? Tekerlekli sandalye mi? Tıbbi kayıtların kopyaları? Evcil hayvanlarınızın taşınabilir kafeslere ve malzemelere ihtiyacı olabilir. Tekerlekli bir sırt çantası ve bagaj, yiyecek ve su taşımak için faydalı olacaktır. Bir araba veya vagon yardımcı olacaktır.

Siz ve aileniz, kendinizi nasıl koruyacağınızı, günlük yaşamınızı ve ruh halinizi nasıl ayarlayacağınızı ve bir salgın ve karantina sırasında nasıl daha iyi zaman geçireceğinizi planlayabilir ve pratik yapabilirsiniz.

Yeterince büyük yaşta ve yeterince güvende iseniz, bir okulda veya yardım kuruluşunda yardımcı olmak için gönüllü olabilirsiniz. Başkalarına yardım ederek daha iyi hissedebiliriz. İzin alarak, bir pandemi hikayesi duvar resmi boyayabilirsiniz.

Şehrinizi, topluluğunuzu ve evinizi nasıl koruyacağınıza dair düşüncelerinizi ve önerilerinizi yazabilirsiniz.

PANDEMİ HAKKINDA ÇOKTAN SEÇMELİ SORULAR

Doğru şıkkı işaretleyiniz

1. Dünya Sağlık Örgütü yeni korona virüsüne ne isim verdi?

- A. SARS-CoV-2
- B. COVID-18
- C. COVID-19
- D. 2019-nCoV

2. Aşağıdaki sıcaklıklardan hangisi 2019-nCoV'yi öldürebilir?

- A. 56,1 °C de 30 dakika boyunca
- B. 26,1 °C de 20 dakika boyunca
- C. 16,1 °C de 10 dakika boyunca
- D. 0°C de 5 dakika boyunca

3. Damlacık yayılımı hakkında yanlış olan nedir?

- A. Damlacıkların uzun mesafeden bir kişiye girmesi mümkündür.
- B. Parçacıklar büyüktür ve havada uzun süre kalmazlar.
- C. Konuşma, öksürme ve hapşıрма damlacık yayılmasına neden olabilir.
- D. Tıbbi maskeler damlacıkların yayılmasını önleyemez.

4. Öksürme ve hapşıрма konusunda yanlış olan nedir?

- A. Hapşırırken burnunuzu ve ağzınızı bir doku veya dirsekle örtün.
- B. Öksürürken ve hapşırırken burun ve ağzınızı iki elinizle kapatın.
- C. Hapşırdığınız kâğıt mendil örtüsünü kapalı bir çöp kutusuna koyun.
- D. Hapşırdıktan veya öksürdükten sonra ellerinizi iyice yıkayın.

5. Diyet hakkında yanlış olan nedir?

- A. Suyu tutmak için daha fazla su için.
- B. Bol miktarda taze meyve ve sebze yiyin.
- C. Etin tamamen pişirildiğinden emin olun.
- D. Daha fazla vahşi hayvan yiyin.

6. Evde COVID-19'u önlemenin yolları hakkında yanlış olan nedir?

- A. Uygun egzersizler yapın, erken uyuyun ve bağışıklığınızı artırın.
- B. İç mekânda havalandırma ve hijyen sağlayın.
- C. Havayı sterilize etmek için radyatöre sirke koyun
- D. Güvenli bir diyetle sadık kalın ve et ve yumurtaların tamamen pişirildiğinden emin olunuz.

7. Dışarıdan eve girdiğimizde hangisini yaparsak yanlış olur?

- A. Dışarı kıyafetlerimizi çıkarıp ev kıyafetlerimizi giymek.
- B. Yüz maskesi takıyorsanız rastgele yerleştirmek yerine çöp kutusuna atın.
- C. Kıyafetlerinizi ve yüz maskenizi çıkardıktan sonra ellerinizi yıkayın.
- D. Dışarı ki havadan uzak durmak için pencereleri kapatın.

8. Uzun mesafeli seyahat konusunda aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A. Maskenizi çıkarmamak için yememeye veya içmemeye çalışın.
- B. Maskeyi çıkarırken maskenizin dış yüzeyine dokunmayın.
- C. Kullanılmış bir maskeyi doğrudan çantanıza veya cebinize koyun
- D. Ellerinizi sık sık yıkayın ve ellerinizi temiz tutmak için herhangi bir şeye dokunmaktan kaçının

.

9. Bağışıklık sisteminizi geliştirmek için yapılması gereken doğru şey nedir?

- A. Aşırı yeme
- B. Orta derecede egzersiz
- C. Sigara ve içki
- D. Geç kalma

10. COVID-19'un önlenmesine ilişkin olarak hangisi etkili bir önlemdir?

- A. Ağzı hafif tuzlu su ile durulayın.
- B. Sauna yapın.
- C. Alkol iç.
- D. Maske tak.

11. Efekte olduğunuzdan şüphelenirseniz ne olur?

- A. Çalışmaya veya okula devam ederim.
- B. Diğer "virüssüz" alanlara kaçın.
- C. Maske tak ve bir hemşireye veya doktora git.
- D. Geçene kadar dayan.

COVID-19 Pandemi Hakkındaki Sınavın Cevapları:

1.C 2.A 3.D 4.B 5.D 6.C 7.D 8.C 9.B 10.D 11.C

TIBBİ BİLGİ

Bu bilgi, eğer mümkünse, çocuğun ebeveyni veya başka bir yetişkin tarafından buraya yazılmalıdır.

- Çocuğun kan grubu:_____
- Özel tıbbi ihtiyaçlar:_____
- Alerjilerin tarihi:_____
- Çocuğun düzenli olarak aldığı ilaçlar: (her birinin dozunu verin) biliniyorsa ilaç ve günde kaç kez)_____

-
-
- Varsa aşı kaydı. Bir kopyasını yapıştırın veya bu alana yazın:

ÇOCUKLAR NE ZAMAN DAHA FAZLA YARDIMA İHTİYAÇ DUYARLAR? RUH SAĞLIĞI KONTROL LİSTESİ PUANLAMA TALİMATLARI

Bu kontrol listesi, çocuk kendi başına yapabilecek kadar büyük olsa bile, bir yetişkin tarafından tamamlanmalıdır.

Tüm sorular için artıları ve eksileri ekleyin ve hesaplayın. Çocuk bir veya daha fazla ebeveyni ölümle kaybetmişse veya kendi sağlığı ciddi şekilde zarar görmüşse veya çocuk intihara teşebbüs etmişse veya toplam puan 70 den fazla olduğunda, biz profesyonel uzmanöneririz. Siz ve çocuk zihinsel sağlık konsültasyonuna gittiğinizde bu kitabın tamamını veya bir fotokopisini alın.

Önceden bir akıl hastalığı olan, otizm gibi gelişimsel bozuklukları olan veya pandemi öncesi herhangi bir nedenle psikiyatrik tedavi gören çocukların genellikle diğer çocuklardan daha fazla rahatsız olma olasılığı yüksektir.

Bu çocuklar duygusal olarak sağlıklı ve tipik gelişim gösteren çocuklardan daha savunmasızdırlar. Sosyal koşulların elverdiği ölçüde tedavilerine derhal devam edilmesi önerilmektedir. .

BU KONTROL LİSTESİ NE ZAMAN KULLANILMALIDIR?

Bu kontrol listesini kullanmadan önce, söz konusu çocuk bu çalışma kitabında bir renklendirme veya yazma etkinliği yapabilmelidir. Bu kontrol listesi iki bölüme ayrılmıştır:

İlk bölüm bilinen akıl sağlığı risk faktörleri ile ilgilidir ve en kısa zamanda doldurulmalıdır..

2. İkinci bölüm yeni belirti faktörleri ile ilgilidir ve genellikle salgından sonraki bir aya kadar doldurulmamalıdır.

KONTROL LİSTESİNİ TAMAMLAMA İLE İLGİLİ NOTLAR

1. Her yalnızca bir kişi için yanıtlayın. (Başka biri için başka bir Akıl Sağlığı Kontrol Listesine ihtiyacınız olabileceğinden boş kontrol listesini kopyalayın)

2. Ortaokula giden veya daha büyük bir çocuğa her soruya sorun.

3. Yanıt EVET ise, EVETi daire içine alın ve her bir cevabın sağındaki rakamları puanlamaya alın.

(Çocuk on bir yaşının altındaysa, Kontrol Listesindeki soruları bir yetişkini cevaplamalıdır.)

A.KONTROL LİSTESİ İÇİN _____
(İSİM)

B. CEVAPLARI DOLDURAN KİŞİ _____

C. ÇOCUKLA İLİŞKİ _____

(Bu kontrol listesini kendiniz dolduruyorsanız buraya “KENDİM DOLDURDUM” yazın.)

BUGÜNÜN TARİHİ _

Bu kontrol listesi çocuğun stresli bir olaya verdiği tepkilerle ilgilidir:
The COVID-19 Pandemic of 2020

1. Bu son stresten bir yıl kadar önce birden fazla büyük stres yaşamışsa,(çocuğun ailesinde yaşadığı her şeyi daire içine alın)

Ölüm, taciz- tecavüz, aile içi şiddet ,büyük kaza, hapis cezası, büyük fiziksel hastalık +15 olarak puanlanan bir ebeveynin ölümü/ her daire içine alınmış ürün için +5 puanı
Yukarıdaki etkinliklerden herhangi biri daire içine alınmışsa lütfen burada ayrıntılı bilgi verin:

2. Travmadan sonra her gün ilişki kurduğu, önceden bildiği, destekleyici, şefkatli kişilerden oluşan bir ağ var mı?EVET ise, -10
3. Bir kişi pandemi nedeniyle evinden taşınmak zorunda kalmış mı? EVET ise, + 5

4. **Taşınma işleminden sonraki bir ay içinde bir hane halkı üyesi ile aynı binada yaşayan güvenilir konut var mıydı? EVET ise, -10**
5. **Çocuk hasta mı ya da çocuğun ailesinden bir yakını herhangi biri pandemide hasta oldu mu ya da öldü mü? EVET ise, + 15**
6. **Çocuk ailesinden tek kurtulan mı?? EVET ise, +35**
7. **Çocuk, bir toplumun çocuklarından hayatta kalan çok az çocuktan biri mi?? EVET ise, +15**
8. **Çocuk diğer çocukların öldüğü bir okula mı gitti? EVET ise, +15**
9. **Çocuğun yaşadığı mahallede kimse öldü mü?? EVET ise, +15**
10. **Çocuk pandeminin bir parçası olarak birden fazla ceset gördü mü?? EVET ise +15**

ÇOCUK PANDEMİDEN BU YANA DÖRT HAFTADAN FAZLA AŞAĞIDAKİ YENİ DAVRANIŞLARDAN HERHANGİ BİRİNİ GÖSTERDİ Mİ VEYA YAŞADI MI?

10. **Çocuk pandemiden bu yana yeni karşı gelme/ davranış problemi sergiliyor mu? EVET ise, + 5**
11. **Her gece çatışma durumu var mı? If YES, + 5**
12. **Pandemiden sonra rüyalarından kafası karışık yada terli bir şekilde uyanıyor mu? EVET ise, +5**
13. **Pandemiden sonra konsantrede zorluk yaşadı mı? EVET ise, + 5**
14. **Pandemiden sonra aşırı sinirlilik yaşıyor mu? EVET ise, + 5**
15. **Tuvalet eğitimi veya konuşmasında önceki başarıların kaybedilmesi veya başparmak emme veya bir yetişkin ile uykuya ihtiyaç duyulması başladı mı? EVET ise +5**
16. **Pandemiden sonra kekemelik veya telaffuz sorunu oldu mu? EVET ise, + 5**

17. **Pandemiden sonra kalıcı şiddetli kaygı veya fobiler yaşıyor mu?** EVET ise, +5
18. **Pandemiden sonra inatçılık başladı mı?** EVET ise, + 5
19. **Abartılı korkuları başladı mı?** EVET ise + 5
20. **Yeni ritüelleri başladı mı?** EVET ise, + 5
21. **Yetişkinlere aşırı tutunma/bağlanma başladı mı?** EVET ise, +5
22. **Uyuyamama ya da uykudan kalkamama var mı?** EVET ise ,+5
23. **Pandemiği hatırlatan bir gürültüde yerinden anice sıçrama/zıplama var mı?** EVET ise, + 5
24. **Geleceğe yönelik hevesinin olmaması var mı?** EVET ise, +5
25. **Gündelik aktivitelerden haz alamama başladı mı?** EVET ise, +5
26. **Pandemiden sonra merak kaybı başladı mı** EVET ise, + 5
27. **Kalıcı üzüntü ya da ağlamaları var mı?** EVET ise, + 5
28. **Kalıcı baş ağrıları veya mide ağrıları başladı mı??** EVET ise, + 5
29. **Vücudu hakkında aşırı endişeleri başladı mı ?** EVET ise, +5
30. **Çocuk olağan dışı şekilde ölüm düşüncesine sahip mi** EVET ise, +20
31. **Çocuk olağan dışı şekilde kazaya eğilimli mi?** EVET ise, +15
32. **Çocuk kendini incitmek ya da ölmek istediği düşüncelerini yeni mi ifade ediyor??** EVET ise, +35
33. **Çocuk kendini öldürmek istediği düşüncelerini yeni ifade ediyor mu??** EVET ise, +35

BU KİTABI KİM YAZDI?

DOKTOR GİLBERT KLİMAN, Kaliforniya- San Francisco'daki Çocuk Psikolojik Sağlık Merkezinin yöneticisidir. DR.Kliman psikolojik afete müdahale konusunda 50 yıllık deneyime sahiptir. Ülkenin en büyük durumsal kriz tesisi olan New York'ta bulunan White Plains'deki kâr amacı gütmeyen Psikiyatri Merkezi'nin kurucusu ve eski yöneticisidir. Dr Kliman ve merkez personeli, uçak kazaları, seller ve kasırgalar, kentsel suçlar ve evsizlik gibi ölüm, yaralanma ve şiddetle sonuçlanan deneyimlerin ardından binlerce ciddi stresli kişiye yardım etti.

Çocukluğun Psikolojik Acil Durumları kitabının yazarıdır. Küçük dozlarda iletişim ile “psikolojik bağışıklama” kavramına öncülük etti. 40'tan fazla hizmet ve araştırma bursu alan ve Koruyucu Psikiyatri Dergisi editörüdür. Dr. Kliman 70'in üzerinde bilimsel makaleye ek olarak, Albert Rosenfeld ile Sorumlu Ebeveynlik kitabını yazdı. Bu kitap "çocukların refahı ve beslenmesi ile ilgili dünyanın en iyi kitabı olarak uluslararası bir edebiyat ödülü kazandı.

Sınıf ortamındaki çocuklar için Yansıtıcı Ağ Terapisinin yaptı ve bu terapiyi gerçekleştirmek Kılavuzlu Etkinlik Çalışma Kitabı Yöntemi adı verilen kitaptan kısa form oluşturdu.

Dean Brockman ödülünü kazandı,

Birleştirici Yeni TSSB Teorisi Ödülünü ve okul öncesi araştırma ve hizmeti için Anna Freud Ödülünü veAmerikan Psikanaliz Derneği'nin ilk İnsani Ödülünü kazandı.

Çalışmasının ve yönettiği ajansın daha kapsamlı bir açıklaması için www.childrenspsychologicalhealthcenter.org adresine bakabilirsiniz.

R. KUN.ANNE KUNİYUKİ OKLAN, Orijinal Deprem Hikayesi çalışma kitabının çoğunun ilk çizimlerini yapan kişidir. Oklan hem hemşire hem de ebeveyn-çocuk ve aile terapisti ve psikolojik Koç'tur. Dr. Edward Oklan ile birlikte, ebeveynlikten hamileliği merkezini kurdu ve birlikte yönettiler.

DR. EDWARD OKLAN, Çocuk ve aile psikiyatristi ve San Francisco Üniversitesi Psikiyatri Profesörüdür. Dr. Oklan, hamilelikten ebeveynliğe aile merkezini kurdu. Burada stres altında olan, çocuk sahibi ailelere ve küçük

çocuklara önleyici akıl sağlığı hizmetleri sundu. Dr. Oklan Marin County'de ciddi psikolojik travma yaşayan çocuklar, yetişkinler ve ailelerle çalışma konusunda uzmanlaşmıştır. .

DR. HARRIET L. WOLFE, San Francisco Psikanaliz Merkezi Başkanı, San Francisco Genel Hastanesi Psikiyatri Bölümü Eğitim Direktörü ve Amerikan Psikanaliz Derneği Başkanıdır. Dr.Harriet San Francisco'da psikanaliz ve çift terapisi uygulamaktadır. Halen California, San Francisco Üniversitesi'nde Psikiyatri Klinik Profesörü ve Uluslararası Psikanaliz Derneği Başkanlığı görevini sürdürmektedir.

Bu rehberli etkinlik kitabımı çocuklar, aileler, öğretmenler ve bakıcılar için kullanılabilir hale getirmek amacıyla hangi kurumlar ve kişiler işbirliği yaptı?

1. The Children's Psychological Health Center, Inc.,
(www.childrenpsychologicalhealthcenter.org), San Francisco, California

Gilbert Kliman, MD, Medical Director (see above)

2. China American Psychoanalytic Alliance (CAPA)
(www.capachina.org; www.capachina.org.cn)

Elise Snyder, M.D., President: Clinical Associate Professor of Psychiatry at Yale School of Medicine. In 2012 she received the American Society of Psychoanalytic Physicians: Sigmund Freud Award and also the 2012 American Academy of Psychoanalysis and Psychodynamic Psychotherapy Presidential Award.

You Chen, M.D.: Psychiatrist, psychotherapist, Director of Community Mental Health Department, Shanghai Yangpu Mental Health Center, CAPA Basic Program graduate

Ping Hu: Counselor in Wuhan; psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Maranda Sze, Ph.D.: Counselor in Shenzhen & Hong Kong, psychoanalyst candidate in Chicago Psychoanalytic Institute, CAPA Supervision Program graduate

Xijie Yang, Ph.D.: Vice Professor of National Institute of Education Science, PRC, CAPA Basic Program graduate

TEŞEKKÜR...

Pengnan Bai, M.D.: Public health physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

Wingo Chan: Illustrator

Lijun Tang (Candy): Counselor in Shenzhen, CAPA Supervision Program graduate

Asa Tseng: Counselor in Swatow, Guangdong Province, CAPA Basic Program graduate

Jessica Wang: Counselor in Hangzhou, CAPA Basic Program

Alice Wu: Counselor in Zhoushan, CAPA Supervision Program

Guoyu Jade Yu: Counselor in Shenzhen, CAPA Advanced Program graduate

He Zhang: Editor of “My Earthquake Story” (Wenchuan Version), SDX Joint Publishing Company

Jin Zhou, M.D.: Public health chief physician, Shanghai Yangpu District Mental Health Center

İLETİŞİM BİLGİLERİ

**THE CHILDREN'S PSYCHOLOGICAL HEALTH CENTER,
INC.**

2105 Divisadero Street, San Francisco, CA 94115, United States Phone 415 292-7119

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org

gilbertkliman2008@gmail.com.

DİĞER YAYINLAR

The Children's Psychological Health Center publishes other Guided Activity Workbooks similar to *My Pandemic*

Story. Other publications include *My Earthquake Story*, *My Sichuan Earthquake Story*, *My Story About Being*

Homeless, *My Story About My Shelter Home*, *My Fire Story*, *My Tornado Story*, *Tormenta del Stan*, and *My Personal Story about Hurricanes Katrina and Rita*, This is a series of trauma related, guided activity workbooks for children, families and teachers coping with severe stress. Licenses for mass copying are available to governments and nonprofits. Treatment for preschoolers is described and manualized in Kliman, G. 2011 *Reflective Network Therapy*. Universities Press of America hardcopy available on amazon.com and as a Kindle book.

www.childrenspsychologicalhealthcenter.org or
<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

Filename: Mypandemicstory 8.3.docx
Directory: /Users/gilbertkliman/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Template: /Users/gilbertkliman/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Title: Microsoft Word - CHINA EARTHQUAKE BOOK_05.22.08_J-2.doc
Subject:
Author: Gilbert
Keywords:
Comments:
Creation Date: 3/12/20 1:41:00 PM
Change Number: 2
Last Saved On: 3/12/20 1:41:00 PM
Last Saved By: Microsoft Office User
Total Editing Time: 1 Minute
Last Printed On: 3/12/20 1:41:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 99
Number of Words: 12,592
Number of Characters: 69,147 (approx.)