

# Pandemide Çocuklar Evdeyken

Rutinler, yani gündelik hayatımızdaki düzenimiz hepimiz için oldukça önemlidir. Hem ebeveynler hem de çocuklar için, her koşulda mümkün olmasa da ana hatlarıyla gün içinde neyi ne zaman yapacaklarını bilmek kişiyi güvende hissettirir. İşe gidiş-geliş saatiniz, çocuklarınızın okuldan geliş saati, yemek ve ev işleri için ayrılacak süre, kendinize vakit ayıracağınız zaman dilimi... Hepsi günlük rutininizin parçasıdır. Tüm bunları her gün düşünmeden kolaylıkla yapmanızı sağlayan da bunun alışkanlık haline gelmesidir.

Pandemi süreci, hepimizin rutinlerinde köklü değişiklikler yapmasını gerektiren bir geçiş dönemi oldu. Belki hala bu geçişte zorlanıyoruz, çünkü aslında rutinlerimiz tamamen değişti veya bir düzen oturtamaz hale geldik. Önceden işe giderken artık bazılarımız online platformlar üzerinden işlerimizi yapıyoruz. Çocuklarınız artık okula gitmiyor ve belki de onlarla hiç olmadığınız kadar fazla vakit geçiriyorsunuz. Evin içinde herkesin rutinlerinin değişmesinden ötürü meydana gelen belirsizlik ve karmaşa da işleri iyice zorlaştırıyor.

Öncelikle bunun bir geçiş süreci olduğunu unutmayın. Evin içindeki tüm bireyler kendi rutinlerini belirleyip buna uyum sağladıkça yaşanan olumsuzluklar da düzeliyor. Bu nedenle ailedeki tüm bireyler için yeni rutinler oluşturun, örneğin ne zaman uyanılacağı, yemek saatleri, ev işlerinin yapılacağı ve çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz zaman dilimlerini belirleyebilirsiniz. Rutinlerin dışına çıkmak özellikle çocukların kaygısını artırıyor ve ruhsal iyilik hallerini bozuyor. Çocuklar bildikleri, anlam yükledikleri ve onlar için tanıdık olan düzenin devam etmesini bekliyorlar. Bu nedenle düzeni mümkün olduğunca sağlamak ve rutinelere sadık kalmak, çocukları sakinleştiriyor ve güvende hissetmelerine yardımcı oluyor.

Rutinlerin yanında, günlük hayatınızda çocuklarınıza verdiğiniz yaşlarına uygun sorumlulukların aynen devam ettirilmesi çok önemlidir. Çocuğun ev içinde yaşına uygun sorumluluklar üstlenmesi ve evde düzenin kurulmasına aktif olarak katılması, stresle baş etmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca ev işlerine yardım onların özgüvenlerinde ve ince-kaba motor becerilerinde artış sağlar.

Ancak unutmayın, amaç çocukların bu ev işlerinde en yüksek başarıyı göstermesi değil, bir rutini sürdürmesidir. Diğer bir deyişle ona belirlediğiniz işleri yapıp yapmaması veya ne kadar iyi yaptığına odaklanmayın, önemli olan mükemmel veya eskiden olduğu gibi olmasa da çocuğun evde mümkün olduğunca aktif olması. Bu işleri yapmayabilir veya düzeni oturtmak bu dönemde sizin için de zor olabilir; en ufak bir çaba bile yeterlidir. Aşağıda yaş gruplarına yönelik yardım edebilecekleri ev işi etkinlikleri ve yaşlarına uygun öz bakım becerilerini bulabilirsiniz.

### 2-3 Yaş:

- Oyuncakları toplayıp yerlerine koymak
- Yerin küçük bir kısmını süpürmek (oyuncu şekilde)
- Peçete, tabak ve kaşıkları masaya koymak (keskin ve kırılacak malzemeler hariç)
- Yemekten sonra tabağını kaldırmak
- Kahvaltıda sunulan 2 seçeneğe birini seçmek
- Çorba karıştırmak
- Evde evcil hayvan varsa hayvanları beslemeye yardım etmek
- Kıyafetleri asmak

### 4 Yaş:

- 2-3 yaş için yazılan her şey
- Kahvaltı sofrasını kurmaya yardım etmek
- Bulaşık makinesini boşaltmaya yardım etmek

- Ekmeğine reçel sürmek
- Eşyaları yerine geri koymak – yerlerini hatırlamak, evi toplamaya yardım etmek.

### **5 yaş:**

- 2-3-4 yaş için yazılan her şey
- Meyve sebze yıkamak
- Sandviç hazırlamak
- Sofrayı kuralına göre kurmak
- Yatağını toplamak
- Kıyafetlerini seçmek ve kendi başına giyebilmek
- Kirlilerini sepete atmak
- Saç taramak
- Ayakkabı bağlamak
- Çiçekleri sulamaya yardım etmek

### **6-8 yaş:**

- Yukarıda yazılan etkinliklerin hepsi
- Yerleri paspasla silmek
- Basit işlem gerektiren yemeklerin hazırlanmasında yardımcı olmak (Bıçak veya ocak gerektirmeyen).
- Dersleri için gerekli malzemeleri hazırlamak
- Çiçekleri sulamak

### **9-11 yaş:**

- Yukarıda yazılan etkinliklerin hepsi
- Evcil hayvan varsa belirli günlerde onun bakımını üstlenmek
- Yerleri süpürmek
- Bulaşıkları yıkamak
- Kurabiye pişirmek, salata yapmak, omlet yapmak gibi basit yemekleri hazırlamak

### **12-14 yaş:**

- Yukarıda yazılan etkinliklerin hepsi
- Alışveriş listesi hazırlamak
- Buzdolabını temizlemek
- Lavaboyu temizlemek

### **15-18 yaş:**

- Yukarıda yazılan etkinliklerin hepsi
- Alışverişe yardımcı olmak
- Evcil hayvanının sorumluluğunu üstlenmek
- Kardeşi var ise bazı konularda ona yardımcı olmak
- Yemek hazırlamak
- Kendi odasının temizlenmesini ve düzenlenmesini üstlenmek

**Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:**

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

**Bilgi ve iletişim için:** [pdm@bilgi.edu.tr](mailto:pdm@bilgi.edu.tr)



**İstanbul  
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi  
COVID-19 Odaklı Çalışmalar**