

GHT

Grand Paris
Nord-Est

Groupement Hospitalier de Territoire
Grand Paris Nord-Est
Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



Ailelerin kullanimina yönelik Organizasyon Kiti

Evde Kalma Süreci

CMP/CATTP
17 mart 2020



Communauté Psychiatrique
de Territoire

ÖNSÖZ

Bu kit evde kalma süreci esnasında IO5 servisi ekipleri tarafından takip edilen çocuklar, kardeşleri ve ebeveynleri için hazırlanmıştır.

Ebeveynlere yardımcı olma, çocuklarının günlük hayatlarını düzenlemede yol gösterme ve onlara eğlenceli, eğitici ve fiziksel etkinlik önerilerinde bulunma amaçlıdır.

Bu kiti her çocuk ve aileye göre uyarlamak önemlidir.

İÇERİK

Gün bölümü **1**

Eğlenceli, pedagojik ve fiziksel etkinlik örnekleri **7**



Genel tavsiyeler **11**

Salgın hastalık hali ve evde kalma sürecini idare edebilmeleri için çocuklarınıza yardım edin **12**

GÜN BÖLÜMÜ

(İki tane varsa uygun olan piktoqramı seçin, piktoqramları gününüzü bölümlere ayırabilmek için yazdırın ve kesin)

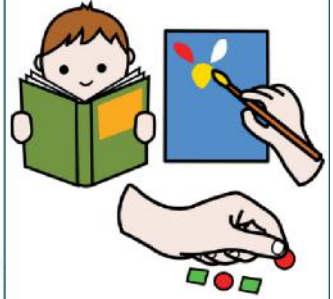
Pikto

Uyan	<p>réveil</p> 	<p>Debout!</p> 
Kahvaltı	<p>manger</p> 	
30 dk Masa çalışması	<p>travailler</p> 	

15 dk ara

çocuğun sevdiği birşeyin piktosu
(ekibe sor)

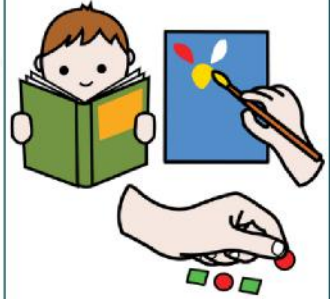
30 dk
duyusal
etkinlik



15 dk ara

çocuğun sevdiği
birşeyin piktosu
(ekibe sor)

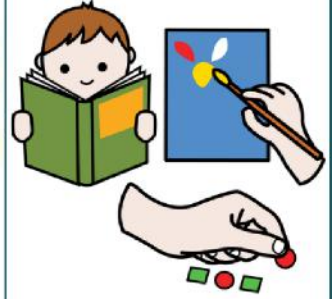
30 dk
Masa çalışması



<p>30 dk ekran</p>	<p>télévision</p> 	<p>console jeux vidéo</p> 
<p>Yemek hazırlamaya yardım</p>	<p>cuisiner</p> 	
<p>Yemek</p>	<p>manger</p> 	
<p>Sakin zamanlar</p>	<p>la sieste</p> 	

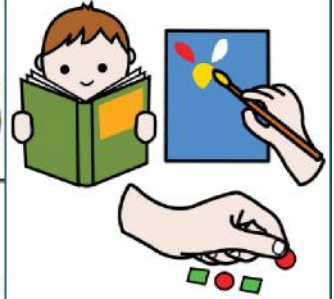
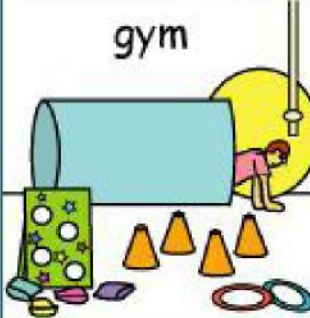
15 dk
Müziksel uyanı

musique



30 mn
Hareketli
zamanlar

gym



30 dk
duyusal etkinlik

table sensoriel



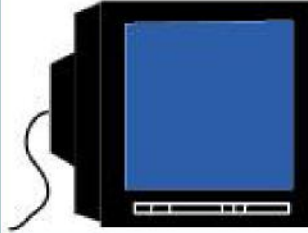
İkinci kahvaltısı

manger



30 dk
ara / ekran

télévision



console
jeux vidéo



30 dk
Eşlik edilen
serbest oyun

jouer ensemble



Banyo

bain



Yemek
hazırlamaya
yardım

cuisiner



Pikto

Yemek

manger



Sakin zamanlar



dormir

Yat



Eğlenceli, pedagojik ve fiziksel birkaç etkinlik örneği

Etkinlikler çeşitli olup, çocuğun yaş, gelişim, ilgi alanları ve sergilediği problemler doğrultusunda seçilmelidir.

Duyusal etkinlikler :

- Kovalar : Makarna, pirinç, fasulye, irmik, kumaş parçaları, gürültülü nesne, pamuk... Çocuğun sevdiği bir nesneyi kovanın içine saklamaktan çekinmeyin.
- Kağıt ya da eski kumaş yırtma
- Resim :
 - önceden renklendirilmiş buz ile boyama
 - temiz boya : şeffaf derin dondurucu torbasının içine boya koyun
 - patates : kesilmiş patates parçalarından damga yapın
- Tuzdan hamur : 2 bardak un ve bir bardak ince tuzu bir kaptaki karıştırın, üzerine bir bardak ılık su ekleyin. Esnek ve güzel bir hamur topu elde edene kadar yoğurun.
- Oyun hamuru : tarif <https://www.nefisyemektarifleri.com/oyun-hamuru-nasil-yapilir/>
- Gelly : su, jelatin, renklendirici - karıştırıp buzdolabına koyun
- Koku koklatma : baharat, kahve, yağ, sirke, turşu vs. Arka arkaya en fazla 4-5 koku ; kahve kokusuyla bitirin.

- Ailecek mutfak ve aşıklık
- Sabun baloncukları:
1/3 kap bulaşık deterjanı + 2/3 kap su

Hareketli zamanlar :

- Sandalyelerin alt veya üstünden geçme parkuru
- Küçük engellerin üzerinden atlama

- Müzikli anlar :
Maraka (nesne dolu şişe)
Tencere tava vurma
Çocuk şarkıları

- Masaların altından geçme
- koridorda koşma
- 3 tekerlekli bisiklet/trotinet –
eğer mümkünse top oyunu

Masa çalışması zamanı :

yerleşme koşullarına dikkat : sessiz ve hareketsiz bir ortamda masaya karşı, ayaklar yere basar ya da bir tabureye dayalı şekilde

- Duyusal etkinlik (yukarıdaki gibi)
- Okul etkinlikleri (uzman öğretmenlerimizin veya okulun öğretmenlerinin önerdiği)
- Nesnelere renklerine ya da şekillerine göre ayırma (kapak, düğme vs.)
- Puzzle
- Kitaplara bakma, kısa hikayeler okuma (aynı hikayeyi birçok kez tekrar okuma)
- Kutu veya şişeleri açıp kapatma / sıkıp gevşetme
- Serbest resim / boyama / yapıştırma / modele uygun boyama
- Serbest veya uygulamalı çıkartmalar (bir şeklin içi ya da dışına yapıştırma, renk ayırmaları)
- Makarnadan kolye yapma (ip veya bağcık üzerine vs.)



Müziksel uyanı :

Değişik tarzlardan 3-4 şarkı ya da müzik, dans etmekten çekinmeyin !
Fransızca tanınmış çocuk şarkıları için :

- https://www.youtube.com/watch?v=E5M_Xfgx06A (les crayons de couleur)
- <https://www.youtube.com/watch?v=GWnqNcwoTf8> (nagawika)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1kq88XtHOEA> (papillon)

- https://www.youtube.com/watch?v=9VE-g7_zIA4 (cheval gris)
- <https://www.youtube.com/watch?v=vxQGkvXSV60> (comptines des titounis)

Boş zamanlar / Aralar :

Duyusallığı düşük ortam (az/hiç sessiz, az/hiç zorunluluksuz, çevrede az/hiç kişi olmayan vs.)

Eşlik edilen serbest oyun :

Çocukların oynayabilecekleri oyuncaklara erişmelerine yardımcı olun.
Ebeveyn çocuğun önünde oynayabilir. Özel bir eğitimsel talep yoktur.

Örnek : yemek yeme oyunu, araba, yapı-inşaa oyunu

Yemek :

Alışılmış kuralların gerektirdiği zorunlulukları hafifletebilirsiniz.

Öneri : Peki ya bütün aile haftada bir gün elleriyle yemek yese...? Peki ya bütün aile haftada bir gün salaonda ya da bir odada piknik organize etse...?

Banyo/duş :

Gereken zamanı ayırın. Çocuđa bir çok farklı kap (boş şişe, plastik bardak, bitmiş ilaç túbü vs.) ve oyun önerin. Köpük koyabilirsiniz. Eğer duş alıyorsa, çocuğun içine girebileceği büyük bir kova önerin.

Yemek hazırlığına yardım:

Bu etkinlik çocuğunuzla güzel bir vakit geçirmekten ibarettir. Duyusal çeşitlilik teşkil eden bir elle işletme olanağıdır. Aynı zamanda, yeme gereksinimi olmadan yiyeceğe yaklaşım imkanındır.

GENEL TAVSİYELER

- Bir etkinlikten diğereine geçişi işaret etmek için, bir time-timer, çalar saat ya da uygulama (Playstore'dan Kids Timer veya Appstore'dan Visual Countdown Timer) kullanmaktan çekinmeyin.
- Çocuğunuz tarafından tanımlanmış kapsayıcı ve güven verici bir köőe üretin (çadır, kulübe, karton, dolap altı vs.).
- Çocuklarınızın ritüellerin sağladığı belirleyicilere ihtiyacı vardır. Bir çok ayısındanan, biraz aynı olmayanından !
- Ne yapacağınızı kelimelere dökmeyi ve açıklamayı unutmayın.
- Uyku saatinden önce ekranlardan kaçınin.
- Yakınlarınıza telefon edin. Bu durumda yalnız değilsiniz !
- Kendiniz için rahatlama zamanları ayırın.
- **Özellikle, bazı zorunlulukları bırakın!!**
zevкли anları korumaya çalışın.

Salgın hastalık hali ve evde kalma sürecini idare edebilmeleri için çocuklarınıza yardım edin:

2 – 5 yaş

Tepkiler	Yardım
Yalnız kalmaktan korkma, kabus görme Konuşma zorluğu	Sabır ve tolerans gösterin Söz ve sarılma yardımıyla yatıştırın Oyun yoluyla kendini ifade için cesaret verin
Yatağa çıış, altına yapma iştahta azalma ya da artış	Uyku düzeninde değişikliklere izin verin Yatmadan önce sakin ve teselli edici etkinlikler önerin
Panik atak ve öfkelenme artışı	Alışılmış aile rutinlerini koruyun Ekranlara fazla maruzdan kaçının Televizyon haberlerine aşırı maruzdan kaçının

6 – 12 yaş

Tepkiler	Yardım
Alınganlık, ağlama, saldırganlık Kabus görme, ayrılma güçlüğü	Sabır ve tolerans gösterin, yatıştırın Telefon, görüntülü telefon veya internet üzerinden arkadaşlarla bağlantılı oyun oturumları kurun
Uyku ya da iştah bozuklukları Fiziksel belirtiler (baş ya da karın ağrısı vs...)	Düzenli fiziksel egzersiz yaptırın Eğitimsel etkinlik (eğitimsel oyun, ödev, tatil defteri) Yapılandırılmış ev işlerini uygulamaya koyun İlimli ama sıkı sınırlar koyun Gündemdeki olayları tartışın ve soru sorumu için cesaretlendirin
Ebeveynelerin ilgisini çekme arayışı/ kardeşler arası rekabet	Kendini oyun veya sohbet aracılığıyla ifadeye teşvik edin
Alışılmış işleri veya okul bilgilerini unutma	Aile huzurunu destekleyen fikirler bulun Televizyon haberlerine maruz kalmalarını kısıtlayıp, ekranda gördükleri hakkında konuşun
	Ekranlara fazla maruz kalmalarını engelleyip, ebeveyn kontrolü koyun

13 - 18 yaş

Fiziksel belirtiler (baş ağrısı, deri döküntüsü vs.)

Uyku veya iştah bozuklukları

Enerji ve dirençte düşüş ya da artış

Duygusal iniş çıkışlarda artış (moral, anksiyete..)

Evde kalma dönemi önlemlerinin ve bariyer hareketlerinin ihlali

Arkadaş ve aileden kendini yanıtlama

Okula dair görevlerden kaçınma

Sabır ve tolerans gösterin, yatıştırın

Alışılmış aile rutinlerini korumaya teşvik edin

Aile ve arkadaşlarla konuşmayı, zorlamadan cesaretlendirin

Telefon veya görüntülü telefon aracılığıyla arkadaşlarıyla bağlantıda kalmalarını sağlayın

Ailevi işlere katılıma teşvik edin (küçüklerin idaresine oyun aracılığıyla yardımcı olma gibi)

Düzenli fiziksel egzersiz ve hijyen önerin

Televizyon haberlerine maruz kalmalarını kısıtlayıp, ekranda gördükleri hakkında konuşun

Ekranlara fazla maruz kalmalarını engelleyip, ebeveyn kontrolü koyun

Çocuğunuzun tedavi merkezi saat 10.00 – 16.00 arası açık olup her zamanki numaradan ulaşılabilir.

Gestion de crise COVID Secteur 93I05
KIT D'ORGANISATION A L'USAGE DES FAMILLES
Période de confinement – Version CMP/CATTP
Rédacteur : DR

Date : 17 mars 2020

VALIDATION PAR : NP LE : 18 mars 2020

EPS Ville Evrard – Secteur 93I05 – Dr N. Pommepuy
EPS de Ville-Evrard – 202 avenue Jean Jaurès – 93330 Neuilly-sur-Marne Tel
01 43 09 32 37

Groupement Hospitalier de Territoire
Grand Paris Nord-Est
Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



CHI
Robert
Ballanger

GHI
Le Raincy-
Montfermeil

CHI
André
Grégoire

Boulevard Robert Ballanger
93 600 Aulnay sous Bois

10 rue du Général Leclerc
93 370 Montfermeil

56 boulevard de la Boissière
93 100 Montreuil

© GHT Grand Paris Nord Est - mars2020