



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Çift ve Aile Çalışmaları Birimi
-PANDEMİ SÜRECİ BİLGİLENDİRME SERİSİ-

ÇİFT VE AİLE ÇALIŞMALARI PERSPEKTİFİNDEN YAKLAŞIM



#bizimicinonemlisin



Dünya üzerinde etkisi devam etmekte olan Covid-19'un neden olduğu pandemi, çift ve aileleri de farklı şekillerde etkilemektedir. Pandemi süreci; evde izole olmak, evden çalışmak, eşlerin birbirlerinin çalışma hayatlarına tanıklık etmesi veya tam tersi ayrı evlerde kalmak zorunda olmaları gibi değişikliklere sebep olabilir. Bu sürece dair hem çiftlerin **bireysel baş etme stratejileri** geliştirmesi hem de bu stratejileri birbirleri ile **uyumlu hale getirmeleri** gerekebilir.



Aynı zamanda evde bakım verilen çocukların bulunması bu sürece eklenen zorlukları arttırabilir. Bunların yanı sıra, aile ve/veya eş ile geçirilen zamanın artmasıyla kişinin ihtiyaç duyduğu bireysel alanı nasıl oluşturabileceği sorusu da cevabını beklemektedir.

Salgının yarattığı stres, yoğun kaygı, belirsizlik ve kendimizin veya aile üyelerimizin Covid-19'a yakalanması korkusu beraberinde birçok farklı tartışma konusunu da getirebilir.



Bu günlerde daha yoğun hissedilebilecek öfke ve farklı birçok duyguyu anlamlandırmak, kendi dengemizi koruyabilmek ise her zamanki gibi önemini koruyor.

Tüm bu olumsuzlukların aksine pandemi süreci çift veya aileler adına birbirlerine her zamankinden fazla vakit ayırabilmek, bu anların tadını çıkarabilmek, birbirlerini keşfetmek ve yeniden ilişkilenmek için de bir fırsat olabilir.



Türk Psikologlar Derneği ift ve Aile alışmaları Birimi, sürece dair kendi perspektifinden tüm soru ve sorunlara yönelik paylaşımlarda bulunacaktır. İlerleyen haftalardaki paylaşımların sırasıyla Kaynaklar, z bakım ve Baş Etme Stratejileri ve çift ve Ailelerde Günlük Rutinlerin nemi konuları üzerine olması planlanmaktadır.



Bu içerik, Türk Psikologlar Derneği İstanbul Şubesi
Çift ve Aile Çalışmaları Birimi tarafından
hazırlanmıştır.