



KORONAVİRÜS SÜRECİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM

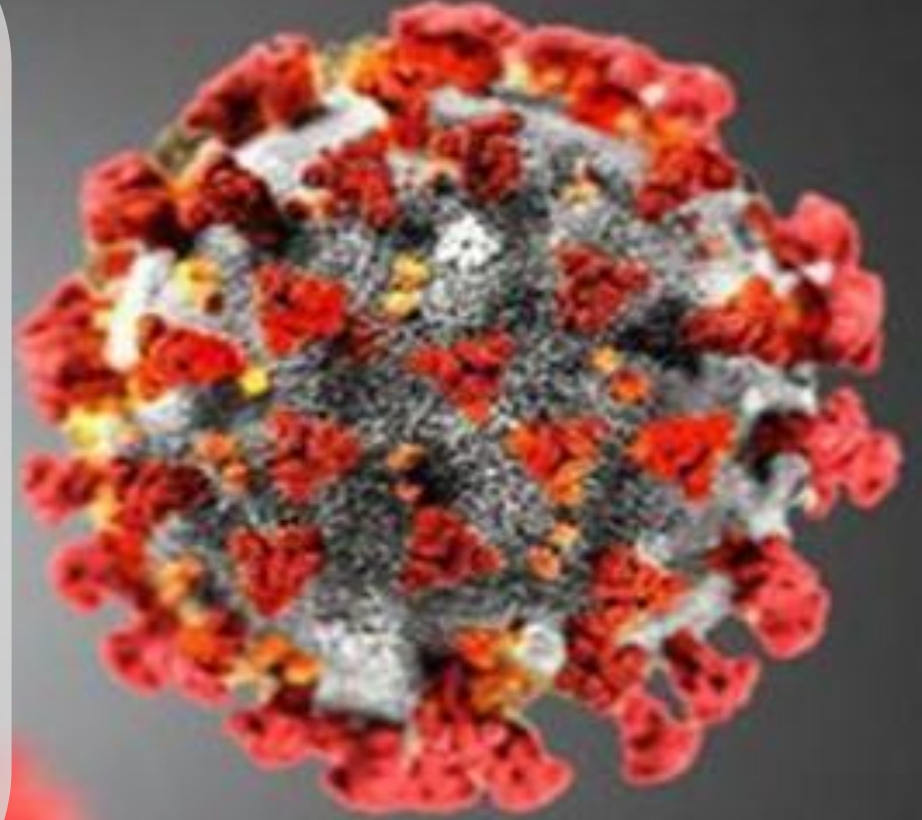
TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ ADANA ŞUBESİ

Hepimiz belirsiz ve sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz.

Bugüne kadar hiç yaşamadığımız kadar büyük ve küresel boyutta, evrensel bir kriz ile karşı karşıyayız.

Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen bir salgından ruhsal açıdan etkilenmek “normal” bir durumdur.

Kaygılanmak ve korkmak son derece insani duygulardır ve bu duygular abartılı ve sürekli olmadığı zamanlarda hastalık düzeyinde yaşanmayabilir.



Zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerin de stres ve kaygı tepkileri göstermesi; kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.



Küçük çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri ve kısıtlı tıbbi bilgileri nedeni ile hastalıkları, salgınları ya da virüs gibi konuları anlamakta ve adlandırmakta zorlanabilirler.

Dolayısıyla çocuklar gerçekçi olmayan bakış açısıyla kaygı uyandıran değerlendirmeler yapabilirler.



- ⊙ Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler.
- ⊙ Bilişsel (zihinsel) gelişimlerinin devam etmesi, duygularını yönetmeyi tam anlamıyla henüz bilmemeleri, duygularını söze dökme konusundaki sınırlılıklar nedeniyle çocuklar, yaşadıkları kaygı ve stresi farklı şekillerde yansıtabilirler.
- ⊙ Bu nedenle yetişkinler, çocukların ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler.
- ⊙ Zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde ortak stres görülür ancak bu tepkilerin türü, yoğunluğu çocuktan çocuğa göre değişebilir.

0-3 YAŞ DÖNEMİ



TEPKİLER

- Ağlama
- Anne-babanın yanından ayrılmak istememe
- Sık kucağa alınma ve dokunma ihtiyacı
- Huzursuzluk, sinirli olma
- Uyku problemleri, kabus görme
- Yeniden parmak emme ya da altını ıslatma

NELER YAPILABİLİR?

- Yumuşak bir sesle konuşun, sevgi ve ilginizi fiziksel temasla gösterin
- Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın
- Sizin yatağınızda yatmasına izin verin
- Oyun oynamasına fırsat verin, birlikte kaliteli zaman geçirin

4-6 YAŞ DÖNEMİ



TEPKİLER

- Karın ağrısı ya da bazı fiziksel şikayetler
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Salgınla ilgili abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfkeli davranma ya da saldırgan davranışlar

NE YAPILABİLİR?

- Rahatlatmaya ve güven vermeye çalışın, sevip okşayın
- Uyumadan önce yanına gidip başını okşayın veya bir masal okuyun
- Bir süre için sizinle yatmasına izin verin
- Düzenli bir beslenme ve uyku programı uygulamaya çalışın
- Oyun hamuruyla oynama, çizme, boyama yoluyla duygularını ifade etmesine fırsat verin

7-12 YAŞ DÖNEMİ



TEPKİLER

- ✓ Evdeki yeni eğitim programına uyum sağlamada zorlanma ve sonrasında öfke, suçluluk duygusu yaşama
- ✓ Kendilerinin veya aile üyelerinden birinin salgın hastalığa yakalanacağı endişesi taşıyabilirler
- ✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olabilirler
- ✓ Herkesten uzaklaşıp, içe kapanabilirler
- ✓ Teknolojik aletlerle daha fazla zaman geçirme isteği ve sonrasında anne-baba/aile bireyleriyle çatışmalar yaşanabilir
- ✓ Uyku problemleri yaşama (uyumak istememe, kabuslar)
- ✓ Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- ✓ Yemek yeme sorunları oluşabilir

NE YAPILABİLİR?

- Duygularını ifade etmelerine yardım edin, sabırlı, ilgili ve esnek davranın.
- Yaşlarına uygun etkinlik, faaliyet yapmaları için teşvik edin
- Merak ettikleri şeyleri açıklayın ve korkularını konuşun.
- Düzenli bir beslenme, uyku, ders saati ve teknolojik alet kullanımı programı uygulayın
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla sesli veya görüntülü iletişim kurulabilir
- Ev içinde basit ve yapılandırılmış görevler verin, ufak sorumluluklar almalarına fırsat verin.

12-18 YAŞ DÖNEMİ



TEPKİLER

- ✓ Virüsle ilgili tehlikeyi küçümseyip, kendilerinin asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler
- ✓ Evde veya sosyal ortamlarda kurallara uymakta sorun yaşayabilirler
- ✓ Uyku problemleri (çok/az uyuma, kabus vb.) yaşama
- ✓ Salgın hastalığı hatırlatıcı her şeyden kaçma
- ✓ Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma / daha çok konuşma
- ✓ Dünya ve kendi gelecekleri hakkında çaresizlik, endişe ve suçluluk duyguları yaşayabilirler
- ✓ Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- ✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, yalnız kalma isteği
- ✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama

NE YAPILABİLİR?

- Arkadaşlarıyla (sesli veya görüntülü iletişim) duygularını-düşüncelerini paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- Evde yapılabilecek gündelik faaliyetlerle ilgili görüşlerini alın ve sürece dahil edin spor yapmalarını teşvik edin.
- Düzenli bir beslenme, uyku, ders saati ve teknolojik alet kullanımı programı uygulayın
- Problem yaşadığınızda sorunları o an değil de karşılıklı sakinleştiğinizde konuşun
- Güvenli kaynaklardan bilgi verin ve bilgi almaları için yol gösterin.
- Duygu ve düşüncelerini yazabilecekleri bir günlük tutmaları önerilebilir.

Çocukların bu zor dönemden en az psikolojik sıkıntılarla geçirmesi anne babanın ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir.

Bu dönemde ebeveynlerde ortaya çıkacak abartılı ruhsal etkilenme de çocukların ruhsal etkilenme derecelerini ağırlaştırabilir ayrıca tüm ailenin süreci yönetmeleri ve bu durumla baş etme becerilerini olumsuz etkileyebilir.

Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları arttıkça çocuklar da kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.



Ne zaman yardım almalıyım?



- ⊙ Yaşlarına göre gösterdikleri stres tepkileri anne babanın doğru yaklaşımıyla önlenemiyorsa,
- ⊙ Sıklığı ve yoğunluğu artmaya başlamışsa,
- ⊙ Koronavirüsle ilgili aşırı düşünce ve uğraşlar geliştirmişse,
- ⊙ Tüm bunlar gündelik işlevselliğini bozacak duruma gelmişse,
- ⊙ Uyku bozuklukları, yoğun düşünce ve korkular, ölüm korkusu,
- ⊙ Ebeveynden ayrılmakta zorlanmalar görülüyorsa

psikolojik destek alınması **(öncelikle telefonla veya online olarak)** en doğru yol olacaktır.

Korku ve kaygı bizi korur.
Ancak
bu süreç uzadıysa ve kaygı
çok yoğun ise yardım
istenmelidir.



Sağlıklı ve mutlu günler dileğiyle...

Evde Kal Türkiye!



TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERNEĞİ ADANA ŞUBESİ