

SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü hazırlamış olduğu Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak-Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi'nden alınmıştır.

Çocuklarda Stres

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Çocuklarda Stres

Çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ya da hastalanma riskleri hiç yoksa bile çocuklarda stres, kaygı ve hatta panik ortaya çıkabilir.

Çocuklarda Stres

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 ya da yaşıtlarından farklı algılanma konusunda duyarlı olmaları nedeniyle çocuklar, yaşadıkları kaygı ve stresi farklı şekillerde yansıtabilirler. Bu nedenle yetişkinler, çocuk ve ergenlerin ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler.

Çocuklarda Stres

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler. Bu dönemdeki çocuklar ayrıca, nedensiz yere ağlama, diğer insanlardan çekinmeye başlama, oyuncaklarıyla oynamama ya da önceden keyif aldıkları aktivitelerden uzaklaşma vb. gibi farklı davranışlar sergileyebilirler.

Çocuklarda Stres

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemeyebilirler. Salgın haberleri yüzünden çok üzülür ya da kaygı yaşarlarsa, değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmeleri çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları arttıkça kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.

Çocuklarda ve Ergenlerde Görülebilecek Stres Tepkileri

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma • Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

Çocuklarda ve Ergenlerde Görülebilecek Stres Tepkileri

6-11 yaş arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

Çocuklarda ve Ergenlerde Görülebilecek Stres Tepkileri

12-18 yaş arasındaki çocuklar:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

Çocuklarda ve Ergenlerde Görülebilecek Stres Tepkileri

Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuca değişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

1. Bilgi edinin. Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

2. Dinleyin: Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Küçük yaştaki çocuklara ise "şu sıralar insanlar neden maske takıyorlar biliyor musun? şeklinde somut ve ürkütücü olmayan sorular sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın neler duyduklarını ya da bildiklerini öğrenebilir ve edindikleri yanlış bilgileri düzeltme imkanı bulabilirsiniz.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

3. İzin verin.: Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

4. Normalleştirin. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Uygun bir zamanda, koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

5. Güven verin: Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaştaki çocuklara doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaştakilere, bilim insanlarının aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

6. Rahatlatın:Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

7. Koruyun: Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

8. Birlikte vakit geçirin:Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

9. Sorumluluk verin:Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

10. Model olun: Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

11. Uzmanla başvurun:Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmanla başvurun.

HOŞÇA KALIN

SAĞLIKLA KALIN