



YENİŞEHİR REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



SALGIN VE ÇOCUKLAR



VELİLERE ÖNERİLER

KÜRESEL SALGIN KOVİT 19

Kovit-19 salgını ülkemizi ve tüm dünyayı etkilemeye devam ediyor, evrensel bir kriz yaşanıyor. Tüm dünyayı derinden etkileyen bu salgından ruhsal olarak etkilenmek normal bir durumdur.

DUYGULARIMIZ BİZİ KORUR

Bu süreçte en fazla ve yoğun yaşanan duygular korku ve kaygıdır. Bu duygular olumsuz olsa da önlem almamızı ve gerekenleri yapmamızı sağlar. Yani bu duygular bizi korur.

DUYGULARIMIZI ABARTMAYALIM

Ancak bu duygular abartılı ve panik halinde yaşanırsa duruma uyum sağlamayı, önlem almayı zorlaştırır. Anne babaların bu duyguları yaşamak, önlem alma konularında çocuklarına sağlıklı ve uygun modeller olmaları gerekir. Bu sayede aileler çocuklarına kriz sürecini karşılama ve yönetme, zorlu yaşantılarla baş etme, yaratıcı çözümler üretmeyi öğreterek dayanıklılık, direnç, kendini toparlama gücü anlamına gelen psikolojik sağlık kazanırlar.

GÜVEN VE BİLGİ VERELİM

Anne-babalar çocuklarını yaş, dil ve gelişim düzeyine uygun olarak doğru ve güvenilir kaynaklardan edindikleri bilgileri aktarmalıdır. Çocuğu bilgi kirliliğinden, uygun olmayan video ve görsellerden korumak anne ve babaların görevidir.

KAYGIYI YOK SAYMAYALIM

Anne ve babaların çocuğa kaygı yaşadığı halde hiçbir sorun yokmuş gibi yaklaşması çocuğun güvenini sarsacaktır. Çocuğu zorlamadan konuşmasına, soru sormasına imkan sağlamak, çocuğun korku ve kaygısını anlamak, uygun ve gerçekçi açıklamalar yapmak yararlı olacaktır.

YALNIZ DEĞİLİZ

Bu salgından etkilenen insanlara yardım eden pek çok kişi olduğu, sağlık çalışanlarının, bilim insanlarının. Hastanelerin, devletin, tüm toplumun elinden geleni yaptığı da çocuğa anlatılmalıdır. Yapılanlar ile ilgili anne-babalar, olumsuz görüş ve eleştirilerini çocukla paylaşmamalıdır.

BİRAZ DAHA SABIR

Özellikle küçük çocuklara aynı şeyi defalarca anlatmak gerekebilir. Bilgileri sindirmek için tekrar isteyebilir, stres altındayken güvence arayabilirler. Sakin bir şekilde kısa, net dürüst ve yaşa uygun cevaplar verilmelidir.

GERÇEKÇİ OLALIM

Çok fazla onay, abartılı güvence isteyen çocuklarda " biraz önce söylediğim gibi, az önce konuştuğumuz gibi" şeklinde cevaplar verilmelidir. Ailemizde kimse hasta olmayacak gibi gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir.

KAYGIYI KONTROL EDELİM

Çocuklarda kaygıyı artıracak belirsizlik ve boşlukları uygun bir şekilde anne babanın doldurması gerekir. Örneğin: Hsatalığa yakalanan herkes ölür mü, anne baba işe gidiyorsa geri gelecek midir geldiklerinde neden hemen sarılıp öpmüyorlardı sokağa çıkma yasağı olmuşsa aç kalırlar mı Bir daha hiç parka gidemezler mi gibi bu bilgiler çocuğun ihtiyaç duyduğu düşünüldüğünde verilmelidir istemedikleri, soru sormadıkları, sorun yaşamadıkları durumlarda yapmacık bir şekilde konuşmaya zorlanmamalıdır.

GÜVEN SAĞLAYALIM

Aile çocuğun istediğinde soru sorabileceği ulaşabileceği duygularını ifade edeceği doğal ortamı oluşturduğundan emin olmalıdır.

ERGEN CESARETİ

Ergenler durumu önemsememe eğiliminde olabilir. Kendilerine bir şey olmayacağını düşünebilirler bu gelişim dönemlerinin bir özelliğidir. Anne baba öfkelenmeden, eleştirip yargılamadan düşüncelerini ve endişelerini paylaşmalıdır.

DİJİTAL SOSYALLEŞME

Mümkünse çocukların arkadaşları, öğretmenleri, anneanne, babaanne ve dedeleriyle görüşmeleri sağlanmalıdır. Sosyal ilişkilerin dijital platformda devamı uygun olacaktır.

RUTİNİ KORUYALIM

Çocukların uyku, yemek, ders, teknoloji kullanımı, oyun oynama

saatleri mümkün olduğunca sabit tutulmalı, rutinler korunmalıdır. Çocuklar bu rutine ihtiyaç duyarlar, güvende olma hissi bu sayede oluşur.

KONTROL BİZDE

Etki alanımızda, kontrolümüzde olmayan şeylere kızmak, söylenmek, çaresizlik yaşamak yerine harekete geçmek, yaratıcı çözümler geliştirmek, inisiyatif almak, hayatımız üzerinde söz sahibi olmak elimizde.

KRİZDEN FIRSATA KAYGIDAN GÜVENE

Sürecin sebebi olmayabiliriz ancak süreci nasıl yaşayacağımız hakkında belirleyici olabiliriz. Sonuç olarak isteğimiz ve kontrolümüz dışında var olan düzenimiz, rutinimiz yani normalimiz bozuldu. Bu kaos durumu stres, kaygı ve korku yaşanmasına sebep oluyor. Bu tehdit oluşturan bir durum. Psikolojik sağlık için bu tehdit durumunu gereken önlemleri alarak fırsata çevirmek mümkündür. Yeni Kural, sınır ve rutinlerle yeni normal oluşturmak gereklidir. Bu normal beraberinde güven duygusunu getirecektir. Güven duygusunu

sağlamak bu dönemde kaygı ile başetmede yapılacak en iyi şey olacaktır.

GÜNEBAKANLAR

Günebakanlar güneş olmayan yağmurlu ve bulutlu havalarda enerjilerini paylaşmak için birbirlerine doğru dönerlermiş. Çocuklar her zaman enerjilerini, ışıklarını cömertçe paylaşmaya hazırdır. Yeter ki siz yüzünüzü onlara doğru dönün.

EVDE KALIN

SAĞLIKLI KALIN.

DERLEYEN :

ZÜBEYDE KAPLAN

YENİŞEHİR RAM

Kaynakça:

www.ankara.edu.tr.

www.psikiyatri.org.tr.