



PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Pandemi içinde yaşadığımız dönemde en sık duyduğumuz kavramlardan birisidir. Birden fazla ülkede ya da kıtada, çok geniş bir alana yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara pandemi diyoruz.

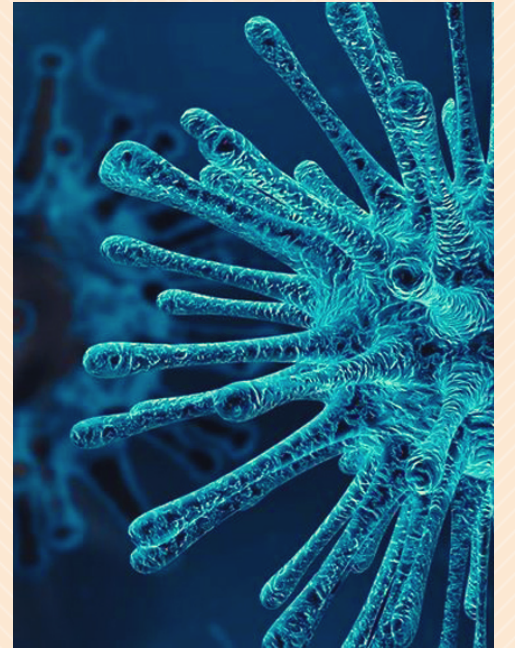
Bir salgının pandemi olarak tanımlanması için kabaca üç kriter sağlanmalıdır:

1. Yeni bir virüs olmalı,
2. İnsandan insana kolay ve sürekli bir şekilde bulaşmalı,
3. Çok sayıda ülkeyi etkilemeli.

Corona (korona) virüsü, hayvanlar arasında yaygın olan bir virüsdür. Nadir durumlarda hayvanlardan insanlara geçer. Covid 19; 2019 yılında görülen korona virüsü demektir. Bütün salgınlar gibi fiziksel sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerinin yanında, insanların psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Okulların açıldığı, çocuklarımızın eğitim öğretime başladığı bu günlerde, yaşadığımız bu zorlu dönemi en az zararla atlatmak için ailelere bazı önerilerimiz olacak;

ANA – BABALARIN RUHSAL İYİLİK HALINI KORUMALARI:

Korku ve kaygılarımız en doğal duygularımızdır, fiziksel varlığımızı korumak açısından son derece işlevsel bir öneme sahiptirler. Korkularımız bize sorun çıkarmaz; tam tersi sorunlarımızı çözmemize yardımcı olur. Ancak bu duyguların yoğunluğu artar ve düşünce ve davranışlarımızın kontrolünü kaybettiğimiz panik hali ortaya çıkarsa sorunlar başlar. Küçük çocuklar, içinde buldukları gelişim dönemi ve bilgi dağarcıklarının sınırlı olması nedeniyle; pandemi, salgın, korona, virüs gibi kavramları anlamayabilirler. Çocukların bu zorlu döneme verecekleri tepki, doğrudan ebeveynleri ile ilgilidir. Anne – babasının kaygı düzeyi yüksek olan çocukların ruhsal olarak olumsuz etkileneceklerini ve güven duygusunu yaşamakta zorlanacaklarını söylemek kehanet olmayacaktır.





PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN:

Okula yeni başlayan çocuklar için çevrelerindeki kişilerle sağlıklı bir iletişim kurmak çok önemlidir. Aynı durumun yetişkinler için de önemli olduğunu ifade edebiliriz. Bu nedenle salgınla ilgili televizyonlarda yapılan, bol stresli ve gergin tartışma programlarından çocuklarınızı uzak tutun.

Hatta sadece çocuğunuzu değil, kendinizi de olabildiğince bu gergin tartışmalardan, dizilerden ve diğer programlardan uzak tutun. Böyle davrandığınızda daha sakin ve huzurlu olduğunuzu göreceksiniz.



KORUNMA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN VE UYGULAYIN:

Sosyal mesafe kuralı, maske kullanma, dezenfektan kullanımı, el temizliği gibi önlemleri öğrenmek ve bunlara riayet etmek önemlidir. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur.



SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Bu konuyu sadece pandemi döneminde değil her zaman hayatınızda bir prensip olarak görün. Sağlık sadece pandemi döneminde lazım olan bir şey değildir. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Fiziksel görüntümüz ve sağlığımız iyi olduğunda psikolojik olarak kendimizi daha iyi hissedeceğiz.



PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

DÜŞÜNCELERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

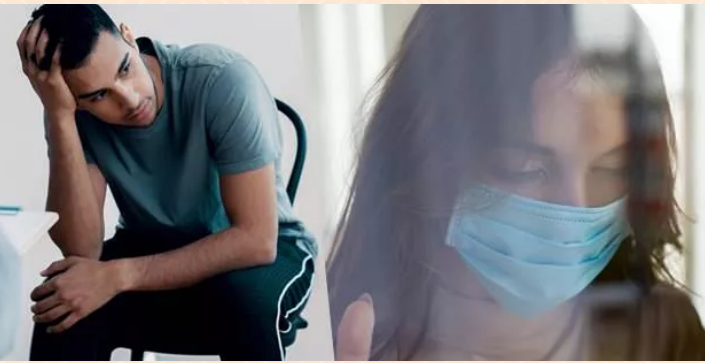
Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin; Her şey bitti, hiçbir şey düzelmeyecek, dünya yıkılacak, artık ben bittim, mahvoldum gibi düşünceleriniz ne kadar gerçekçi. Bunları bir düşünün. Önlemleri alıyorum, elimden geleni yapıyorum. Uyarılara dikkat edersem sevdiğilerimi ve kendimi koruyabilirim diye düşünmeniz daha faydalı olacaktır.



YAŞADIĞINIZ DUYGULARIN NORMAL VE GEÇİCİ OLDUĞUNU BİLİN.

Deprem, trafik kazası, salgın hastalık, sel felaketi ya da bir yakının kaybı gibi durumlar normal yaşantımızın dışında olan ve bize ölebileceğimizi düşündüren durumlardır.

Bu gibi durumlardan sonra ortaya çıkan korku ve kaygılar travma sonrası stres tepkileri diye adlandırılır. Bu kaygılar normalin dışında olan olaylara verilen tepkiler olduğu için kendileri de normal duygularımızdan farklıdır. Normal olmayan olaylara, normalin ötesinde tepki vermenin doğal bir durum olduğunu bilmek insanlara yardımcı olacaktır. Zamanla bu duyguların yoğunluğu azalacak ve her şey normale dönecektir.





PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇOCUĞUNUZUN SALGINLA İLGİLİ KORKULARI

• İnsanları en çok korkutanlar bilmedikleri şeylerdir. Korku filmi izlediğinizde yaşadıklarınızı bir düşünün. En korkutucu sahneler, korku kaynağının ekranda gösterilmediği sahnelerdir. Bu sırada beyniniz, görmediği şey hakkında olabilecek en korkunç tasarımları kendiliğinden kurgular. Korku duygusu böylece zirveye ulaşır. Ancak, filmin katili ya da canavarı ekranda görüldüğü zaman zihninizde kurguladığımız kadar ürkütücü olmadığını fark ederiz. Salgınla ilgili bilgi sahibi olduğumuzda da aslında corona virüsünün önlemlerimizden daha güçlü olmadığını fark ederiz .

Yetişkinler öncelikle kendi kendilerini bilgilendirmeli, sonra çocuklara bu bilgileri anlayabilecekleri düzeyde ve sadelikte aktarmalıdır. ABD Başkanı Trump'ın vatandaşlarına dezenfektan maddelerle ilgili akıllara zarar tavsiyelerde bulunduğunu ve buna uyan bazı vatandaşlarının hayatını kaybettiğini göz önünde bulundurursak doğru bilgilenmenin önemi daha iyi anlaşılacaktır.



Öncelikle çocuğumuzu dinleyerek konu hakkında ne bildiğini öğrenebiliriz. Daha sonra gerekli bilgilendirmeleri kısa ve somut ifadelerle, çocuğun anlayabileceği düzeyde yapabiliriz. Gerekirse tekrarlar yaparak ve resimler göstererek öğrencimizin zihninde bilgileri somutlaştırmasını sağlayabiliriz. İnsanlık şimdiye kadar pek çok ölümcül salgını yenmeyi başardı, bu salgını da yeneceğimizden hiç kuşquamız olmasın...

On binlerce bilim insanı şu anda laboratuvarlarda Covid 19 virüsünü yenecek aşığı bulmak için çalışmalar yapıyor. Şimdiden bazı ülkelerde aşının bulunduğu dair haberler gelmeye başladı bile...

DUYGULARIN PAYLAŞIMI:

Geleneksel olarak aile içinde duygularımızı pek ifade etmeyiz. Bu son derece yanlıştır. Çocuklarımıza duygularını ifade etme şansını yakalayabilecekleri ortamlar sağlamalıyız. Ebeveynler çocukların olumsuz duyguları karşısında sakin olmalıdır.

Çocuklar korku ve endişe duygularını dile getirmeleri halinde, yaşanan dönemde korkulu ve endişeli hissetmelerinin normal olduğunu açıklamak gerekiyor. Bu gibi duygularla başa çıkarken kullandığımız çözümleri çocuklarınıza aktarabilirsiniz.



PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

EVDE RUTINLER OLUŞTURUN:

Normal dönemlerde de salgın gibi normalin dışına çıkılan dönemler de çocukların rutine ihtiyacı vardır. Yemek saati, ders çalışma saati, oyun oynama saati, uyuma ve kalkma saati bir rutine bağlanmalıdır. Küçük yaş gruplarında bu rutinlerin işlenmesi ebeveynlerin işi iken ergenlik dönemi gibi daha ileri yaşlarda çocukları motive etmemiz uyumlarını kolaylaştıracaktır. Zamanın planlanması ve etkinliklerle doldurulması okuldan ve arkadaşlarından uzakta boş geçen zamana göre çocuklar üzerinde olumlu etki yapacaktır



PSIKİYATRİK TEDAVİ ALAN ÇOCUKLAR:

Salgın öncesinde psikiyatrik tedavi alan çocuklarınız varsa ilaç kullanımlarını salgın öncesine dek dönemle aynı biçimde sürdürmelisiniz.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR:

Özel eğitim ya da fizik tedavi çalışmalarının aksamaması için ailelerin uzmanla iletişime geçerek evde yapılabilecek çalışmalar için tavsiyeler alınabilir.

BİRLİKTE VAKIT GEÇİRİN:

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Televizyon, tablet veya telefonda vakit geçiren çocuk narkoz almış gibidir. Genelde aileler çocuklarının sessizliğini tercih edip teknolojiyi kullanmasında sakınca görmezler. Oysa aynen elektrikler kesildiğinde yaptığımız gibi aile içinde iletişimi başlatmak çok daha keyiflidir. Ebeveynlerin çocukluklarını, köylerini ya da mahallelerini, geçmişteki maceralarını, oyunlarını anlatmaları çocuklar için en değerli bilgisayar oyununu oynamaktan daha eğlencelidir. Elektriklerin kesilmesini beklemeyin!

Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak Sıralanabilir.

SORUMLULUK VERİN:

Sorumluluk alarak bir işe yaradığı duygusunu yaşayan çocuklar özgüvenli olurlar. Maalesef bazı aileler çocuklarını korudukları düşüncesi ile onlara hiçbir sorumluluk vermezler. Onların yerine oyuncaklarını toplarlar, onların yerine yataklarını düzeltir ve odalarını toplarlar. Onların yerine sofrayı kurup kaldırırılar. Hal böyle olunca beceriksiz, hiçbir iş yapmadığı için başarı duygusunu yaşamamış ve özgüveni olmayan bireyler yetiştirmiş oluyoruz. Lise öğrencisi olan çocuğunun ayakkabısını bile bağlayan anne babalar olduğunu biliyoruz. Bağımlı birer kişilik haline gelen bu çocuklar bırakalım pandemi sürecinde psikolojik sağlamlıklarını korumayı, gidip marketten basit bir alış veriş bile gerçekleştiremeyecek kadar beceri sorunları yaşayacaktır. Evlatlarımızın özgüvenli olmasının yolu onlara sorumluluk vermekten geçiyor. İşe küçükken oyuncaklarını toplama sorumluluğu vererek başlayın. Gerisi büyüdükçe kendiliğinden gelecektir.



PANDEMİ DÖNEMİNDE ÇOCUĞUMA NASIL FAYDALI OLABİLİRİM?

TUNCELİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Çocuklar iyi birer gözlemcidirler. Olağanüstü bir durum olduğunu gözlemleriyle anlarlar ve olağan üstü bir durum varken yetişkinlerin hiçbir şey olmamış gibi davrandığını da fark ederlerse kaygılanırlar. Bu gibi durumlarda yapılacak en mantıklı şey salgını açıklayıp önlem aldığınızı ve önlemlerinizin koruyucu olacağını göstermektir. Çocuğa rol model olarak, önlemler alıp; sakin olarak yeni duruma uyum sağlamalıyız. Böylece onların kendisini daha huzurlu ve güvende hissetmesini sağlayabiliriz. Aksi durumda kaygının bulaşıcı bir durum olduğunu yaşayacağımız olumsuz tecrübelerle öğrenmiş olacağız. Güven vereceğim düşüncesi ile abartılmış iyimser tablolar çizmek, maalesef çocuğa inandırıcı gelmeyecektir.



Çocuklar bu dönemde kendileri ve yakınlarının başına kötü bir şey geleceğine dair endişeler taşıyabilirler. Eğer çocuğumuzun buna benzer bir endişesi olduğunu belirlediyseniz, aldığımız önlemleri kendisine gösterebilirsiniz.

Sağlık çalışanları olan doktorların, hemşirelerin ve diğer personelin hastalara yardımcı olmak için çalıştığını çocuklara aktarabilirsiniz.

Dedesi veya büyük annesi gibi bir yakını hastalandığında, yardımcı olacak birilerinin olduğunu bilmek çocuğa iyi gelecektir.

OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK OLASI SORUNLAR:

Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu yaşayabilir. Uzun süre ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar yaşayabilir. Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar yaşanabilir. Okula başladığında ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşüşler olabilir. 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istemeyebilir. 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama sorunu yaşayabilir. Bu korkuların normal olduğu çocuğa anlatılmalı, sabırlı hoşgörülü ve esnek olunmalıdır. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

