

## KORONAVİRÜS ÇOCUKLARIMIZI ve BİZLERİ NASIL ETKİLER?

### RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMA YOLLARI

Sevgili Anneler, Babalar, Büyükanneler ve Büyükbabalar,

Dünya genelinde patlak veren korona virüsü salgınıyla hepimiz etkilenmeye devam ediyoruz. Salgının yayılmaması ve hasta olanların tedavisi için ülkemizde ve diğer ülkelerde önlemler alınıyor. “Ortak yaşam” anlayışının yeniden sorgulandığı bir dönemden geçiyoruz diyebiliriz. Bireysel anlamda atılacak her adımın en yakınımızdaki sevdiğimizden, kıtalararası uzaklıktaki hiç tanımadığımız bir dünya vatandaşını nasıl etkileyebileceğini yeniden deneyimliyoruz. Belki de bu küresel salgın evrende minicik bir gezegende yaşayan bizlere “Birlikte yaşam, bireysel sorumlulukta eyleme geçme, toplumsal işbirliği, yaşamın anlamı, çatışmalar, çözümler, önceliklerimiz, uzaktan eğitim” gibi kavramlara bakış açımızı sorgulamamız ve yenilememiz için fırsatlar sunabilir.

Salgına ilişkin belirsizlikler ve evde olma süresi, güvenle sürdürdüğümüz rutinlerimizin değişmesine neden oluyor. Günlük yaşamdaki bu kontrol edilemez değişimler stres ve kaygıyı artırıyor. “Salgın hastalık sevdiğimizimizi nasıl etkiler? Onları nasıl koruyabiliriz? Çocuklarımız bundan nasıl etkilenir? Bize ne olacak?” soruları aklımızın bir köşesinde asılı kalıyor.

Bu yazıda çocuklarımızla bu süreci nasıl konuşabileceğimizi ve dolayısıyla stres ve kaygıyı nasıl yönetebileceğimize ilişkin hatırlatma ve önerileri sizlerle paylaşmak istedik.

- Stres ve kaygıyı hepimiz farklı düzeylerde yaşarız

Yaşamı tehdit eden her olayın belli bir düzeye kadar stres yaratması kabul edilebilir. Belirsizlik ortamları herkesi aynı düzeyde etkilemez. Dolayısıyla önce kendi stres düzeyinizi farketmeye çalışınız. Kendi duygu ve düşüncelerimizin farkına varırsak süreci daha sağlıklı yönetebiliriz. Belki de ilk bilmemiz gereken stres ve kaygının virüs gibi bulaşıcı olduğudur. Ancak, kaygılıyken değilmiş gibi davranmak ve konuşmak çok gerçekçi olmayacaktır. Kendi sakinliğimizi bulduktan sonra çocuğumuzla paylaşımlara geçmek önemli olabilir.

- Rahatlama yöntemleriniz neler?

Korku, yeri geldiğinde yaşamımızı kurtaran değerli bir duygudur. Zaman zaman yaşanan olumsuzluklar ve bunlara bağlı duygu yoğunlukları, çocuk gelişiminde baş etme becerilerine yönelik öğretici ve geliştirici deneyimler sağlar. Ancak yoğunluğunun fazla olması zorlayıcı olacaktır. Bu doğrultuda endişe kimi zaman bilincin önüne geçer ki böylesi durumlarda gerçekten başetmek çok zorlaşabilir. Bu durumda öncelikle birkaç derin diyafram nefesi almayı öğreniniz. Sizi sakinleştiren yöntemleri bilinçli olarak gözden geçiriniz ve artırmak için çaba harcayınız. İhtiyaç duyarsanız farklı gevşeme egzersizleri öğreniniz ve alışkanlık edinmek için uygulamada ısrarcı olunuz.

- Sorular sorunuz ve etkin dinleyiniz

Çocuğunuzun neyi ne kadar bildiğini anlamaya çalışınız. Açık uçlu sorular sorunuz. Örneğin, “Sence neler oluyor? Salgınla ilgili ne düşünüyorsun? Ne hissediyorsun?” gibi.

Korku veya kaygısı varsa azımsamadan, küçümsemeden ya da yaşanan duyguyu yadırgamadan dinlemek gerçekten ne anlatmaya çalıştığını anlamak niyetiyle dinlemek önemlidir. Çocuğunuz bir konuda endişe yaşıyorsa endişelidir. Duygularını kabul ediniz ve endişelenmesinin doğal olduğunu belirtiniz. Konuşurken tüm dikkatinizi ona veriniz ve empati kurunuz. Yaşına uygun bir dil kullanırken tepkilerini gözlemleyiniz ve kaygı seviyesine duyarlı olunuz.

- Dürüst olunuz

Dünyada neler olup bittiğiyle ilgili çocuk ve gençlerin doğru bilgi alma hakları vardır. Ancak yetişkinler onları stresten uzak tutmak için de bir sorumluluk üstlenirler. Cevabını bilmediğiniz soruları tahmin ederek yanıtlamayınız. Bu durumu, cevabı birlikte keşfetmek için bir fırsat olarak kullanınız. Güvenilir bilgi kaynaklarının web sayfalarını (Örn: Dünya Sağlık Örgütü, Türk Tabipleri Birliği vb.) araştırınız. İnternetteki bazı bilgilerin doğru olmayabileceğini vurgulayınız ve bilgi kirliliğinden uzak duracak önlemler alınız\*.

- Güvence veriniz

Salgın haberlerinin takibi, yoğun olumsuz görsel ve işitsel malzemeye sürekli maruz kalmak travmatize olmanın zeminini oluşturup kriz duygusunu artırabilir. Çocuk ve ergenler ekranda gördükleri ile günlük yaşamdaki gerçekliği tam olarak ayırt edemeyebilirler. Dolayısıyla bunun çok yakınlarındaki bir tehlike olduğuna inanabilirler. Kaygı ve korkuları artabilir. Stresle başa çıkma becerilerine oyun ve rahatlama fırsatları sağlayarak yardım edebilirsiniz.

- Günlük bir program yapmasına ve bir düzen oluşturmasına yardım ediniz

Günlük yaşamını bir rutine oturtmak bir çocuğa ve ergene, yaşamı kontrol etme duygusunu olumlu anlamda verebilir. Bu da stresini yönetmeyi olumlu etkiler, güvende hissettirir. Çocuğunuzun yaş seviyesine bağlı olarak günlük programında farklı etkinliklere yer vermesini sağlayınız. Küçük yaşlar için önerilerinizi doğrudan ifade ederken, ergenlik dönemindeki çocuklarınıza kendi programını kendisinin hazırlamasını söyleyip uygun önerilerinizi sonra paylaşınız. Spor, müzik, meditasyon, yoga, dans, oyun, internet kullanımı\*, resim ya da ev işlerine yardımcı olmak gibi pek çok etkinliğe yer vermek hem evdeki eğitim sürecine ilişkin daha iyi bir iletişim kurmanızı sağlayacak hem de başatma becerileri konusunda çocuklarınıza farklı bir bakış açısı kazandıracaktır. Bu anlamda uzaktan eğitim ders takiplerini sağlamak da önemli olacak zira çocuklar için eğitim devam ediyor algısını sağlamak yararlıdır. Okul derslerinin devamının sağlanması bu konuda önemli bir boşluğu dolduracaktır. Çocuğunuzun yaşamında abartılı bir şekilde kısıtlama yapmamayı da hatırlayınız.

- Uyku düzeni oluşturunuz

Nitelikli bir uyku, stresle ve hastalıkla mücadele etmede en önemli kaynaklardan birisidir. Kendinizin ve çocuğunuzun sağlıklı bir uyku düzeni oluşturmasına özem gösteriniz. Uykunun iyileştirici gücünden maksimum yararlanınız.

- Yardım edenleri birlikte araştırınız

Çocuk ve gençlerin insanların birbirlerine nezaket ve cömertlik hareketiyle yardım ettiğini bilmeleri önemlidir. Salgını durdurmak ve toplumu güvende tutmak için çalışan sağlık

çalışanları, bilim insanları ve farklı kurumlardaki kişilerin öykülerini paylaşınız. Şefkatli insanların harekete geçtiğini bilmek büyük bir rahatlık olabilir.

- Hijyen kurallarını unutursa kızmayınız

Salgına bağlı olarak hijyen kurallarını çocuğunuza hatırlatmak önemli. Bir o kadar önemli konu ise ellerini yıkamayı unuttuğunda, elini gözüne veya ağızına sürdüğünde yani kurallara uygun davranmayı unuttuğu zaman çocuğunuza kızmamamız. Bu yeni sürece alışmak için zamana ihtiyacı olduğunu hatırlayınız ve örnek olunuz. Devamlı olarak “o pis, dokunma, kirli, elleme vs.” konuşması yapmayınız. Temizlik konusunda aşırı titizlik göstermeyiniz. Temel hijyen kurallarını doğallaştırınız.

- Kontrol hali kontrolden çıkarsa

Günlük yaşamımızda stresin artmasıyla birlikte temizlik ve hijyenle ilgili tekrarlayıcı davranışları farkında olmadan yaşayabiliriz. Çocuk, ergen ve yetişkinlerde kaygı arttıkça temizlikle ilgili düşünce ve eylemler günlük yaşamlarını sürdürmelerini engellemeye başlayabilir. Obsesif kompulsif bozukluk tanısı önceden olan bir ergen ve yetişkin bu süreçten daha fazla etkilenebilir. Bazı düşünce, duygu ve davranışlarla günlük yaşam olumsuz etkilenmeye başladıysa ve giderek artıyorsa bir uzman tarafından değerlendirilmek yararlı olur. Olumsuz durumlara bir gelişme olmaması için bu konuda uzmanlardan görüş almak erken müdahalede bulunmak için belirleyici olabilir.

- Fiziksel ve ruhsal sağlığınıza özen gösteriniz

Bu süreçte yetişkin olarak eğer sizin başa çıkma becerileriniz iyi olursa çocuklarınız da bundan yararlanır. Sağduyulu davranışlarınızı gözlemleyen çocuklarınız bunu model alır. Eğer kaygılı ve endişeli hissederseniz, arkadaşlarınız ve/veya güvendiğiniz kişilerle konuşunuz. Kontrolünüzü yeniden kazanma, rahatlama ve iyileşmek için size iyi gelen şeyleri yapınız. Olumlu düşünmeyi korumanız ve süreçte çözüm odaklı olmanız çocuklarınıza da model olacaktır. Duygularını dengeleyemeyen yetişkinlerin bu konuda destek almakta gecikmemelerini öneririz. Size iyi gelen şeylere odaklanınız, izleyiniz, dinleyiniz, okuyunuz ve çocukları da kendinizi de aşırı kaygılı kişilerden uzak tutunuz.

- Sohbetleri özenli sonlandırınız

Çocuklarınızı bir sıkıntı durumunda bırakmadığınızı bilmek önemlidir. Konuşmanız sona erdiğinde, çocuğunuzun kaygı düzeyini gözlemleyiniz. Mesela, normal ses tonuyla mı konuşuyor, sakin nefes alıyor mu veya beden dili nasıl anlamaya çalışınız. Çocuklarınıza, istedikleri zaman sizinle başka zor konuşmalar yapabileceğini hatırlatınız.

- Çocuk ve ergenlerde takip edilmesi gereken sık görülen değişiklikleri biliniz ve salgınla ilgili durum normale dönmeye rağmen uzun süren durumlarda uzman desteği alınız
  - Aşırı ağlama ve sinirlilik
  - Büyüyerek geride bıraktıkları davranışlara dönme (örneğin gece idrar kaçırmaya gibi tuvaletini kontrol etmeyle ilgili sorunlar)
  - Aşırı endişe ya da üzüntü
  - Sağlıksız yeme ya da uyku alışkanlıkları
  - Kolay sinirlenme ve ani öfke krizleri gibi davranışlar

- Okul performansının kötüleşmesi ya da okuldan kaçınma
- Dikkat ve konsantrasyon zorluğu
- Geçmişte hoşlanılan etkinliklerden kaçınma
- Açıklanamayan baş ağrısı ya da vücut ağrıları

Sağlıklı günler dileğiyle,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi İDV Özel Bilkent Ortaokulu

\*Ayrıntılı bilgi için “Koronavirüs ve Çocuklarımızın İnternet Kullanımı” yazımızı okuyabilirsiniz.

### **Kaynakça**

- Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 Manage Stress & Anxiety. Information for parents. Retrieved from [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fcoping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fcoping.html)
- Davranış Bilimleri Enstitüsü. Çocukları Korona Virüsü'nün psikolojik etkilerine karşı nasıl desteklemeliyiz? Retrieved from <https://www.dbe.com.tr/Cocukvegenc/tr/news/cocuklari-koronavirusunun-psikolojik-etkilerine-karsi-nasil-desteklemeliyiz/>
- UNICEF. What you need to know about the virus to protect you and your family. Coronavirus Disease 2019. Retrieved from <https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>