

SALGIN SIRASINDA

EBEVEYNLERE VE

BAKICILARA FAYDALI

ÖNERİLER

(ANNEANNE, DEDE GİBİ ÇOCUKLA İLGİLENEN DİĞER KİŞİLER)

psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi

BİLMENİZ GEREKENLER

Çocuklar ve gençler, bir salgın hastalıkla ilgili haberleri okuduklarında, izlediklerinde veya etrafta konuşulanları duyduklarında korkabilirler, akılları karışabilir veya kaygılanabilirler –tıpkı yetişkinler gibi. Gençler, kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepki verirler. Bazıları tepkisini hemen gösterebilir, bazıları ise epey zaman geçtikten sonra tepki verebilir. Durum böyleyken, yetişkinler de bir çocuğun ne zaman desteğe ihtiyacı olduğunu anlamayabilir.

Burada sizinle, bazı sık görülen tepkileri, çocuklara yardımcı olacak yanıtları ve ne zaman destek almanız gerektiğiyle ilgili bilgiler ve öneriler paylaşacağız.

Salgına Verilebilecek Olası Tepkiler

Stresle baş etmeye çalışan çocuklarda ve gençlerde aşağıda listelediğimiz tepkilerin görülmesi normaldir. Bu davranışlar 2-4 haftadan fazla devam ederse veya daha sonra birden tekrar ortaya çıkarsa, destek almanız iyi olabilir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR, 0-5 YAŞ

Çok küçük çocuklar kaygı ve strese karşı, tekrar parmak emmeye dönerek ya da yatağını ıslatarak tepki verebilirler. Hastalanmaktan, canavarlardan, yabancılardan veya karanlıktan korkabilirler.

Okul öncesi çocukların, bir ebeveynine, öğretmene veya bakıcısına yapışması veya güvende hissettiği bir yerde kalmak istemesi oldukça sık rastlanan tepkilerdir. Salgınla ilgili tekrar tekrar aynı oyunu oynayabilirler veya salgınla ilgili abartılı hikayeler anlatırlar. Bazı çocukların uyku ve yeme alışkanlıkları değişir.

Sebepsiz ağrıları ortaya çıkabilir. Dikkat etmek gereken diğer semptomlar, agresif veya çekingen davranışlar, hiper-aktivite, konuşma zorluğu ve söz dinlememe olabilir.

0-2 yaş arası bebekler dünyada kötü bir şeyler olduğunu anlayamaz ama ona bakan kişinin huzursuz olduğunu anlar. Kendine bakan kişi ne hissediyorsa, aynılarını sergileyebilir veya tamamen farklı davranmaya başlayabilir, mesela sebepsiz yere ağlamaya başlayabilir veya oyuncaklarıyla oynamaz.

3-5 yaş, salgının etkilerini anlayabilir. Salgın haberiyle eğer çok sarsılmışsa geçişler de özellikle oldukça zorlanır. Kendisini daha iyi hissetmek için ebeveynine bağımlılık gösterebilir. Güvende hissetmesine destek vermek, duygularını dışa vurmasını dinlemek ve tekrarlayan oyunlarına alan açmak önemlidir.

ERKEN ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE, 6-19 YAŞ

Bu yaşlardaki çocuklar ve ergenler, salgın hastalığa bağlı stres ve kaygıya, daha küçük çocuklarıinkiyle benzer tepkiler verebilirler. Ödevlerini yapmayabilir ya da kimi sorumluluklarını yerine getiremeyebilir. Bazı gençler kendisini çaresiz hissedebilir veya salgından etkilenmeyen bir yerde olduğu için kendini suçlu hissedebilir.

6-10 yaş arasındaki çocuklar, Dikkatlerini odaklamakta zorlanabilirler, dersleri genel olarak çok iyi olmayabilir. Bazıları sebepsiz yere agresifleşebilir. Regrese olabilirler ve küçük yaştaymış gibi davranışlar sergileyebilirler, mesela ebeveyninin ya da bakıcının kendisine yemek yedirmesini veya kıyafetlerini giydirmesini isteyebilir. Burada anlamak ve güvende hissetmesine destek vermek, regrese hallere izin vererek, burayı bir şefkat verme fırsatına dönüştürmek önemlidir.

11-19 yaş arasındaki gençler ve ergenler, gelişimsel açıdan buldukları aşama sebebiyle birçok duygusal ve fiziksel değişimden geçer. Bu yüzden bir salgın hastalıkla ilgili haberleri okuyup etrafta olanları duydukları kaygılarıyla baş etmek, onlar için daha zor bir hale gelebilir. Yaşı büyük olan ergenler tepkilerini hem kendilerinden hem ebeveynlerinden saklayabilir. Kendilerini kötü hissettiklerinde rutin bir “Ben iyiyim,” diye cevap verip konuyu kapatmak isteyebilirler ya da sadece sessiz kalabilirler. Bazen de fiziksel ağrılardan veya acılardan şikâyet edebilirler, çünkü duygusal olarak gerçekten kendilerini neyin rahatsız ettiğini tanımlayamazlar. Ayrıca salgından ötürü duydukları kaygı yüzünden fiziksel semptomlar gösterebilirler. Bazıları sebepsiz yere tartışma çıkarabilir, her tür düzene ya da otoriteye karşı çıkabilirler.

Salgına Olan Tepkileriyle İlgili Ebeveynler, Bakıcılar Çocuklara Nasıl Destek Olabilir

Çocuklara destek olurken en önemlisi, onlarla şefkatle ilgilenmek, onlara sevildiklerini göstermek ve bir ilişki içinde olduklarını hissettirmektir.

• Dikkatinizi verin ve iyi bir dinleyici olun

Sohbet ederek, yazı yazarak, resim çizerek, oyun oynayarak ve şarkı söyleyerek çocukların duygularını ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz. Birçok çocuk kendilerini endişelendiren ve kaygılandıran şeyler hakkında konuşmak ister -bırakın konuşsunlar. Duygularını kabul edin ve üzgün, stresli veya kötü hissetmenin normal olduğunu söyleyin. Ağlamak genellikle stresi ve üzüntüyü boşaltmanın iyi bir yoludur.

• Soru sormalarına izin verin

Ergenlerinize salgın hakkında ne bildiklerini sorun. Arkadaşlarından ne duyuyorlar ya da televizyonda ne görüyorlar? Haberleri onlarla beraber izlemeye çalışın. Ayrıca, salgını hatırlatmayan aktiviteler de yapabilmeleri için haber vs izlemeye bir sınır koyun. Sınıfta ya da aile sohbetinde salgınla ilgili konuşmaların çok uzun zaman almasına izin vermeyin.

• Pozitif aktiviteleri destekleyin

Yetişkinler, çocukların ve gençlerin salgınla ilgili olabilecek iyi şeyleri görmelerine yardım edebilir. Mesela, kahramanca eylemler, salgının yayılmasını engellemek için çalışanlar, gibi örnekler... Çocuklar başkalarına yardım ederek salgınla daha iyi baş edebilir. Bir aile üyesi hastalanan veya salgında yakınına kaybedenlere mektup yazabilirler; etkilenen bölgelerdekilere destek olmak için kimi yardım faaliyetlerine katılabilirler

• Kendinle ilgilenerek örnek ol, sınırlar belirle, sağlıklı ye, yeterince uyu, egzersiz yap, ve stresle baş etmek için derin nefesler al

Yetişkinler, kendilerine iyi bakarak, sağlıklı davranışlar sergileyerek, çocuklara ve gençlere örnek olabilirler. Eğer iyi bir fiziksel ve duygusal sağlığa sahip olursanız, çocuklarınıza daha iyi destek olursunuz. Ebeveyn oksijen maskesini önce kendine takmadan çocuğuna destek olamaz.

Salgın Sırasında Çocuklarla ve Farklı Yaşlardaki Gençlerle Konuşma Önerileri

ÖNEMLİ NOT! Çocuklara, salgınla ilgili konuşmaları ya da duygularını ifade etmeleri için baskı yapmayın. Birçok çocuk salgınla ilgili rahatça konuşabilse de bazıları konuşmaya korkabilir. Hatta bazıları konuşurlarsa, ya da başkalarını dinlerlerse daha fazla kaygı ve stres hissedebilirler. Çocuklar but tür aktivitelerden uzak durursa, müsaade edin ve sıkıntılı stresli hal belirtileri var mı gözlemleyin.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR, 0-5 YAŞ

Bu küçük çocuklara bol bol duygusal ve sözel destek verin.

- Onların göz seviyesine inin, sakin ve yumuşak bir ses tonuyla, anlayabilecekleri kelimelerle konuşun.
- Güvende hissetmeleri için her zaman onlarla ilgilendiğinizi ve ilgilenmeye devam edeceğinizi söyleyin.
- Beraber akşam yemeği yemek veya belli bir saatte uyumak gibi normal rutinelere devam edin.
- Kontrolün onlarda olduğu, onların yönlendirdiği oyunlara yer açın.

ERKEN ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE, 6-19 YAŞ

Bu yaştaki çocuklara ve gençlere şefkatle ilgi gösterin.

- Çocuğunuza veya çocuklarınıza, onları neyin endişelendirdiğini ve durumu onlar için kolaylaştıracak ne yapabileceğinizi sorun.
- Nazik kelimelerle konuşarak ya da sadece yanlarında olarak onları rahatlatın.
- Normalden fazla beraber zaman geçirin, kısa bir süre için olsa bile.
- Eğer çocuğunuz çok sıkıntılıysa, birkaç gün kimi sorumluluklardan onu azat edin.
- Çocukların sessizce biraz kendilerine zaman ayırmalarını ya da resim yaparak, yazı yazarak duygularını ifade etmelerini destekleyin.
- Çocukların eğlenceli aktivitelere katılmasını destekleyin, hareket edip başkalarıyla da oynasınlar.
- Çocukların onlara önem verdiğinizi bilmesini sağlayın- özel bir şey yaparak vakit geçirin; müdahale etmeden onları arada kontrol edin.
- Ödev yapmak ya da beraber oyun oynamak gibi rutinelere sadık kalın.

Çocuklar, Gençler, Ebeveynler, Bakıcılar veya Öğretmenlerin daha fazla desteğe ihtiyacı olursa

Bazı durumlarda çocuklar, salgına verdikleri tepkileri atlatmakta zorlanırlar, özellikle de sevdiği birisi, fazla sayıda hasta olan bir bölgede çalışıyorsa ya da yardım ediyorsa. Zorlandığı konuları tespit etmek için profesyonel yardım almayı değerlendirin. Eğer bir yakınını kaybettiyse, yas tutan çocuklara nasıl destek verileceğini bilen bir profesyonelle çalışın.