



SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ

OSMANGAZİ REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ
BURSA

- Tüm dünyada yaşanan korona virüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku hissetmeleri oldukça olağandır.

- Çocuklar ve ergenler salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında çeşitli stres tepkileri gösterebilirler.
- Bu tepkiler, «anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir»





- Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar, kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler.
- Bu nedenle yetişkinler, çocuk ve ergenlerin ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler.

5 yaş ve altındaki çocukların stres tepkileri:

- 0-2 yaş arası bebekler dünyada kötü bir şey olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Onarla birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler.
- 3-5 yaş arasındaki çocuklar bir salgın olduğunu ve genel olarak etkilerini anlayabilirler. Yaşlarına özgü benmerkezcilik ve hayal güçleri nedeniyle bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Ve yaşadıkları duyguları da tam olarak ifade edemeyebilirler.

6-11 yaş arasındaki çocukların stres tepkileri:

- Salgının ne olduğunu ve insanların nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle anlayabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Dışarıya çıkmaktan korkabilirler.



12-18 yaş arasındaki ergenlerin stres tepkileri:

- İçinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle zaten bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu nedenle salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.
- Bazen hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi de davranabilirler.



**Koronavirüs Riski Sürecinde
Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin
Ailelere Öneriler**

1- Bilgi edinin

- Korona virüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi alın. Yetkili kişi ve kurumlardan aldığınız bilgileri dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Ve bunları çocuğunuza yaş ve gelişim özelliklerine uygun olarak aktarın.



2- Dinleyin

- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar genellikle onları endişelendiren şeyler hakkında konuşmak isterler.
- Somut ve ürkütücü olmayan sorularla onları konuşmaya teşvik edebilirsiniz.

3- İzin verin

- Konuşurken çocuklar merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Çocuğunuzun sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Cevaplarınızın, çocuğunuzun yaş ve gelişim düzeyine uygun olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun sormadığı konularla ilgili – gerekmedikçe- açıklama yapmayın.
- Çocuğunuzla konuşurken sakın bir ses tonuyla ve aşırı kaygılı görünmemeye dikkat edin.

4-Normalleştirin

- Koronavirüs riski altında yaşanan stresin normal olduğunu çocuğunuza anlatın. Ona üzgün, stresli, endişeli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu duyguların normal ve geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



5- Güven verin

- Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuğunuza moral verin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin, çocukları korumak için gerekli önlemleri aldığınız ve almaya da devam edeceğinizi belirtin.
- Bu önlemlerden kısa, öz ve somut bir şekilde bahsedin. Bu noktada, çocuğunuza alabileceği kişisel önlemlerden de söz edin.

6-Rahatlatın

- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocuğunuzun psikolojik sağlamlığının artmasına katkıda bulunun.



7-Koruyun

- Çocuklar belirsizlikten ve günlük düzenlerinin değişmesinden pek hoşlanmazlar. Bu nedenle, çocuğunuzun uyku, yemek, oyun, ders saatlerini mümkün olduğunca korumaya özen gösterin. TV ve internet ile ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol altında ve sınırlı tutun.
- Ve çocuğunuzun TV , sosyal medya ve internet üzerinden koronavirüs ile ilgili haber ve tartışma ortamlarına girmesine izin vermeyin.

8- Birlikte vakit geçirin

- Çocuğunuzla birlikte hoşça vakit geçireceğiniz aktiviteler yapın. Bu tür etkinlikler, aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirecek, onun psikolojik sağlamliğını artıracaktır.

9- Sorumluluk verin

- Çocuğunuzun size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmesine izin verin. Bu onun «her Şey kontrol altında» algısını destekleyecektir. Ancak sağlığını ve güvenliğini riske atacak iŐlerde yer almamasına özen gösterin.



10-Model olun

- Yetişkinler olarak çocuklara bir çok konuda rol model olabilirsiniz. Koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alma, düzenli uyku, düzenli beslenme, günlük rutin işleri devam ettirme gibi konularda çocuğunuza örnek olun.



11-Uzmanına başvurun

- Bu önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gösteriyorsa lütfen bir uzmanına (okul rehber öğretmeniniz, RAM, hastanelerde psikiyatri uzmanı/ psikolog) başvurun.



Bu sunum, siz aileleri bilgilendirmek amacıyla; Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü «Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak-Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi» broşüründen özetlenerek hazırlanmıştır.

Osmangazi RAM
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü