

SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK **SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK**

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması oldukça olağandır.

Bu süreçte çocuk ve ergenler, medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Dolayısıyla çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ya da hastalanma riskleri hiç yoksa bile çocuklarda stres, kaygı ve hatta panik ortaya çıkabilir.

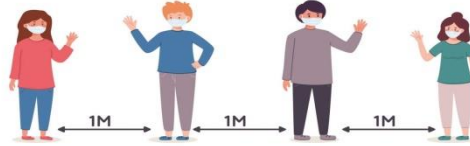
Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler. Bilişsel (zihinsel) gelişimlerinin devam etmesi, duygularını yönetmeyi tam anlamıyla henüz bilmemeleri, duygularını söze dökme konusundaki sınırlılıklar ya da yaşlılarından farklı algılanma konusunda duyarlı olmaları nedeniyle çocuklar, yaşadıkları kaygı ve stresi farklı şekillerde yansıtabilirler. Bu nedenle yetişkinler, çocuk ve ergenlerin ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.



PATNOS BABA OCAĞI **ANAOKULU**

REHBERLİK SERVİSİ

Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi



0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler. Bu dönemdeki çocuklar ayrıca, nedensiz yere ağlama, diğer insanlardan çekinmeye başlama, oyuncaklarıyla oynamama ya da önceden keyif aldıkları aktivitelerden uzaklaşma vb. gibi farklı davranışlar sergileyebilirler. 3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemeyebilirler. Salgın haberleri yüzünden çok üzülür ya da kaygı yaşarlarsa, değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmeleri çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları arttıkça kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.

5 yaş ve altındaki çocuklar görülebilecek tepkiler:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş arasındaki çocuklarda görülebilecek tepkiler:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler. Bazı çocuklarda ise özbakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.

12-18 yaş arasındaki çocuklarda görülebilecek tepkiler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavgaya etme, sorunlu davranışlar gösterme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde bulundukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal

değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece “iyiyim” diyerek yanıt verebilirler, hatta üzülüklerinde bile sessiz kalabilirler. Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilirler. Bazıları ise evde ya da sosyal ortamlarda kurallara uymakta çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Bir kısım gençte ise tütün, alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi riskli davranışlar gözlemlenebilir.



Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

KORONAVİRÜS RISKİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

- 1- Bilgi edinin:** COVID-19 hakkında doğru kaynaklardan bilgi alın. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin.
- 2- Dinleyin:** Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.
- 3- Sor sormasına izin verin:** Çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin.
- 4- Normalleştirin ve rahatlatın:** Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevdiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.
- 5- Güven verin:** Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın
- 6- Birlikte kaliteli zaman geçirin.**
- 7- Sorumluluk verin.**
- 8- Normalleşme sürecinde model olun:** İşisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek,
- 9- Etkilenme süreci zorlu geçiyorsa ı-uzmana başvurun:** Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.