

Ç İ Ğ D E M A N A O K U L U

Tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları 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.

5 yaş ve altındaki çocuklarda aşağıdakilere benzer davranışlar görülebilirler.

- 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, vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık gibi davranışlar gösterebilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar 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. 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. Bu nedenle yetişkinler olarak bizler çocuklarımızla ilgilenirken aşağıdaki önerilere dikkat edebiliriz.

1. Bilgi edinin. Koronavirüs hakkında doğru kaynaklardan bilgi edinin, güvenilir kaynakları dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin.

2. Dinleyin. Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir.

Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. 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. Küçük yaştaki çocuklarınıza “şu sıralar insanlar neden maske takıyorlar biliyor musun? şeklinde somut ve ürkütücü olmayan sorular sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın neler duyduklarını ya da bildiklerini öğrenebilir ve edindikleri yanlış bilgileri düzeltme imkanı bulabilirsiniz.

3. İzin verin. Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorularının dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Cevabını bilmediğiniz



sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağımızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz.

Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormazlar ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarımızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

Çocuğunuzu dinleyin, onunla konuşun ve onu övün. Bırakın size yaşadıklarını anlatsın. Konuşmasını sakın bölmeyin, bitirmesini bekleyin.

4. Normalleştirin. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Çocuğunuzla sakin bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar.



5. Güven verin. Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaştaki çocuklara doktor, hemşire

ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaştakilere, bilim insanların aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenir ve yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanırlar.

6. Rahatlatın. Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.



7. Koruyun. Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar.

Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun.

8. Birlikte vakit geçirin. Çocuklarınızla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak ve çocuklarınızla ilgilenmek yararlı olacaktır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak,



şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

9. Sorumluluk verin. Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, vb. Bu süreçte, çocuklarınızın olumlu davranışlarını takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.

10. Model olun. Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığımız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı



düzye haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral sağlar.

11. Uzmana başvurun. Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.



T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Çiğdem Anaokulu Müdürlüğü

Koronavirüs
sürecinde ailelere
tavsiyeler



Adres: Bahçelievler Mah. Dumlupınar 8. Sok. No:2 ÇORUM
Tel: 221 38 48
<http://corumcigdemanaokulu.meb.k12.tr/>