

## 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 yaşamaları oldukça olağandır.

Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler.

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, yaşlılarından daha fazla ya da daha az yemek yeme bu dönemde çocuklarınızda gözlemlenmesi olası durumlardır.

Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. 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.

# PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUK, ERGEN VE AİLELERE YÖNELİK PSİKOLOJİK DESTEK

Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi



Dünya çapında salgın haline gelen Koronavirüs (Covid-19) pandemisi nedeniyle ortaya çıkabilecek ruh sağlığı sorununu önlemek, yaşanan bu atmosferde çocukları uygun olmayan başa çıkma yöntemlerinden korumak için, yetişkinlerin desteği gerekmektedir.

## Peki nasıl?



MEHMET AKİF ERSOY  
ORTAOKULU

# KORONAVİRÜS RISKİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

## Bilgi edinin.

Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında **doğru** kaynaklardan bilgi almaktır.

## Dinleyin.

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Okul çağındaki çocuklarınıza “arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?”, “arkadaşların koronavirüs hakkında neler söylüyor?” ya da “bu konuda sen neler düşünüyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz.

Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

## Normalleştirin.

Koronavirüs ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakın 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.



## İzin verin.

Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin.

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



### 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.

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.

### Rahatlatın.

Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

### Birlikte vakit geçirin.

Çocukların psikolojik sağlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.

Birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.



### 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. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.

### 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. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun.

### Model olun.

Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.