

PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLA İLETİŞİM

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplularda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir. İnsandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Geçmişe bakıldığında koronavirüs ailesinden bazı farklı virüslerin (MERS ve SARS gibi) şiddetli görülen solunum hastalıklarına sebep olduğu görülmektedir.

Salgın durumunda günlük rutinlerin askıya alınması çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimlerini sekteye uğratabilir. Çocuk ve gençlerde bu süreçte bazı psikolojik ve davranışsal tepkiler görülebilir.

Salgın sürecinin uzaması belirsizliğe ve birçok insanda stres, kaygı, depresyon, korku gibi psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sürekli evde kalmak zorunda olma, istek ve ihtiyaçları karşılamakta yaşanan sınırlılıklar, hastalık süreçleri ya da hastalanma korkusu, duyulan endişe; tüm bu sayılanları içinde bulunduğumuz süreçteki stres faktörleri olarak ele almak mümkündür.

Fiziksel Belirtiler

Baş ağrısı, boyun ağrısı, sindirim sistemi ile ilgili problemler, uyku sorunları, iştah kaybı ya da aşırı yeme, enerjinin azalması, yorgunluk vb.

Psikolojik Belirtiler

Hastalıkla ilgili endişeler ve kendini güvende hissedememe, olaylar karşısında kendini yenik ve güçsüz hissetme, gerçeği yansıtmayan düşünceler ve içsel konuşmalar, günlük olay ya da durumların olumsuz yönlerine odaklanma, güvensizlik, üzüntü, kızgınlık, cesaretsizlik hissi vb.

Davranışsal Belirtiler

Konsantre olamama, aşırı duyarlılık, saldırganlık, ağlama, içine kapanma, karar almada zorlanma vb

Dünyayı derinden etkileyen ve ölümcül olabilen bir salgından, ruhsal açıdan etkilenmek doğal bir durumdur ve 'NORMALDİR'. Endişelenmek ve korkmak da son derece normal duygulardır ve bu duygular şiddetli ve süreğen olmadığı sürece sıkıntı yoktur.

Çocukla İletişim Kurarken Yapılabilecekler;

Fark edin ve dinleyin.

Konuşun. Bilgi verin.

Doğru ve güvenilir bilginin önemine vurgu yapın.

Tepkilerinizi kontrol edin.

Gözlemleyin Zorlamayın.

Sevginizi daha sık ifade edin.

Normalleştirin.

Dayanışma ve paylaşım ağlarınızı güçlendirin.

Uzman desteğine başvurun.



- "Kendini korkmuş hissetmen çok normal, yaşadığın duyguları, bu tür olaylar yaşayan pek çok kişi hissedebilir." gibi tepkilerinin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun.

- "Neden bu şekilde hissettiğini ve davrandığını anlayabiliyorum, böyle davranman doğal ve normal." şeklinde ifadelerle onların duygu ve tepkilerini onaylayın.



*Ebeveynler bu süreçte çocuklarının dışarı çıkmalarıyla ilgili kaygılı ve stresli olurlarsa çocuk da aynı tutum içine girecektir. Bu yüzden sakin kalmak önemlidir. Çocukların doğru önlemleri alarak dışarı çıkmasının o kadar da kötü bir fikir olmadığını açıklamak önemli olacaktır. Çocuğa 'biz iyiyiz, güvendeyiz ve iyi olacağız' gibi söylemlerle çocuğun rahatlatılması sağlanmalıdır.

*Korku ve endişeleri varsa, sizinle paylaşmasını sağlayın. Duyguları nedeniyle eleştirmeyin, suçlamayın ve başka çocuklarla kıyaslamayın.

*Sağlıklı iletişim kurabilmek için, iyi bir dinleyici olmak, çocukların ne söylediğine önem vermek ve konuyu birlikte tartışmak, konuşurken göz teması kurmak ve dokunmak, çocukların duygularına önem vermek ve onu anladığınızı gösterebilmek, çocukla iş birliği yapmak önemli faktörlerdir.

*Çocuğun hislerine ayna olunmalı ve duygu- düşüncelerini anlamak için onunla empati kurulmalıdır.

*Okula uyum sürecinde ona karşı anlayışlı ve sabırlı olun. Çocuğunuzla okul alışverişini birlikte yapmak faydalı olacaktır. Kendi okul anılarınızı onunla paylaşın.

*Abartmadan olanı olduğu gibi ifade etmek önemlidir. Çocukların sezgileri çok iyi olduğundan samimi olunmadığında anırlar.

Virüs çok küçük olduğundan bizler onu göremiyoruz. Evimiz temiz ve güvendeyiz. Virüs ile başa çıkmak bizim elimizde ve çok kolay. Eğer ellerimizi güzelce yıkarsak, maskelerimizi takarsak, insanlarla öpüşmezsek ve sarılmazsak ve ayrıca ellerimizi ağzımıza, yüzümüze sürmezsek o zaman önlem almış oluruz ve bu virüs bize asla yaklaşamaz.



Hazırlayan: Psikolojik Danışman Aydan ÖZEL



BEYKOZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PANDEMİ SÜRECİNDE ÇOCUKLA İLETİŞİM

Ekim, 2020

"Çocukta ruh ve beden eğitimi ve gelişimi beraber yürütülmelidir." İbni Sina

