

COVID-19 salgını dünyanın hemen her ülkesini etkilemeye devam ediyor. Salgın, ailelerin ve bireylerin yaşam rutinlerini değiştirmelerine neden oldu. Çocuklar okula gidemiyor ve evden eğitim almaya çalışıyorlar. Anne babaların bir kısmı evden çalışıyor, bir kısmı ücretsiz izinde ve diğerleri de kendi işlerini kısıtlamalar nedeni ile yapamıyorlar. Sosyal mesafeyi arttırmak gerektiği için, çocuklar arkadaşları ve akrabaları ile görüşemiyor. Bulaşıcı hastalık salgınları hepimizde hastalığın bize ve yakınlarımıza bulaşması korkusuna neden oluyor. Her birimizin hayatında şimdiye kadar rastlamadığımız büyüklükte bir belirsizlik var ve ne yapmamız



gerektiğini de tam olarak bilmediğimiz için kendimizi yetersiz hissediyoruz. Bu iki durumun birleşimi bir yandan **kaygıyı artırıyor diğer yandan kaygının kontrol edilmesini zorlaştırıyor**. Çocukların psikolojik sağlıklarının korunmasının hem kendileri hem de aileleri için son derece önemli olduğu açıktır. Bunu sağlamak için, mümkün olduğu kadar belirsizliği azaltmak ve yeterlilik algısını arttırmak gerekir.

Belli yaş gruplarında çocukların ruhsal, zihinsel, motor, sosyal becerilerini kazanmalarını sağlayan belli aktiviteler ve durumlar vardır. Bunlar 3-6 yaş grubu için oyun ve okul öncesi eğitim, 6-10 yaş arası için okul ortamı ve öğretmenler ve yaşlılarıyla ilişki kurmak, **ergenler için akran grupları ve okuldur**. Şu anki salgın durumunda tüm bunların askıya alınması ve gene aile dışı ve aile içi rutinlerin bozulması çocukların ruhsal, sosyal, akademik, motor, zihinsel gelişimlerini sekteye uğratabilir hatta farklı psikiyatrik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir veya zeminde olan bazı sorunların (takıntı, saplantı, mükemmeliyetçilik, sağlık kaygısı, ayrılma kaygısı, travma ile ilişkili bozukluklar, depresif duygu durum, kaygı ile ilgili durumlar,) ağırlaşmasına yol açabilir. Bu dönemde ebeveynlerde ortaya çıkacak abartılı ruhsal etkilenme de çocukların ruhsal etkilenme derecelerini ağırlaştırabilir ayrıca tüm ailenin süreci yönetmeleri ve bu durumla baş etme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Yani çocukların bu zor dönemden en az psikolojik sıkıntılarla geçirmesi anne babanın ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir.

Çocukların ruh sağlığı korumak için Çocukların kaygılarını kontrol edebilmek için ilk adım **bilgilendirmedir**.

Yaşa göre görülebilen belirtiler: • **Okul öncesi çocuklarda:** davranış ve becerilerde gerileme, anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları.

- **Okul çocuklarında:** huzursuzluk, saldırganlık, aşırı yapışma, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi.

- **Ergenlerde:** döneme özgü birçok duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğu için, salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalma birçok soruna neden olabilir. **Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkar edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler.** Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları, madde kullanımı gibi riskli davranışlar.

Ergenler karşı karşıya olduğumuz tehlikeyi küçümseme eğiliminde olabilir, başlarına hiçbir şey gelmeyeceğini ve bu hastalığa asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler. Bu tutumlar ergenlerin bilişsel ve beyin gelişimlerinin sonucunda olur. Bu tutumları hemen kendinize meydan okumak gibi algılayarak öfkeli yanıtlar vermek işe yaramayacağı gibi sürece uyumlarını daha da bozabilir, ergenleri daha savunucu hale getirebilir. Böyle durumlarda ergeni iyice dinlemek ve onunla tartışmadan bu süreç hakkında konuşmak daha yararlı olabilir.



BU DÖNEMDE EV İÇİNDE AİLECE YAPILACAK AKTİVİTELER

Ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir. **Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak** gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki bir çocuk veya erişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir. Sabah akşam yüzlerce kaynaktan haber takip etmektense çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da bir nebze olsun rahatlatacaktır. Özellikle “özel saat uygulaması” ile çocuklarla ebeveynin çocuğun yönlendirdiği bir oyun (20-30 dakika) oynamaları çok yararlı olabilir. Bu yaklaşımda çocuğun yönlendirdiği oyuna katılan ebeveynin aklında iş veya ev işleri ile ilgili hiçbir şey olmamalıdır. Özel zaman, çocuğun kaygı ve korkularını ifade etmesini sağlayabilir, ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebilir. Akşam yemeği birlikte yenmelidir.

Böylece akşam yemeği bir iletişim etkileşim aracı haline dönüştürülmelidir. Bu sırada televizyon açık olmamalı, kimsenin önünde tablet-telefon olmamalıdır. Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir.

Gene birlikte kutu oyunları, adam asmaca, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema.. gibi oyunlar oynanabilir.

Teknolojinin ve sosyal medyanın kullanımı ile ilgili sınırlar ve kuralları birlikte belirleyerek, bu konuda anne baba olarak örnek olmanız, kararlı ve tutarlı davranmanız çocuğaya yönelik destekleyici tutumlarınız önemlidir.

MECİT ATAKLI ORTAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Kaynakça: TÜRKİYE ÇOCUK ve GENÇ PSİKİYATRİSİ DERNEĞİ COVID-19 (KORONA) VİRÜS SALGINI SIRASINDA AİLE, ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL ve RUHSAL DESTEK REHBERİ TÜRKİYE PSİKİYATRİ DERNEĞİ RUHSAL TRAVMA VE AFET ÇALIŞMA BİRİMİ

