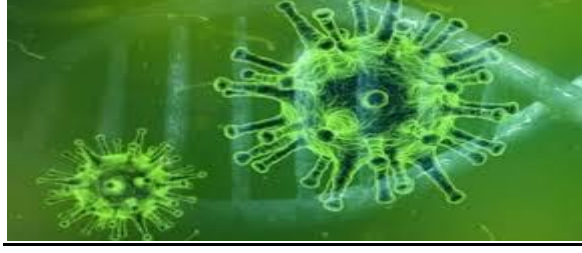


DARICA BAĞLARBAŞI ORTAOKULU

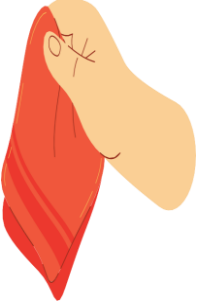
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

EBEVEYNLER KORONAVİRÜSÜ ÇOCUKLARINA NASIL AÇIKLAYABİLİR?



Birçok ebeveyn yaşamakta olduğumuz koronavirüs salgınına çocuklarına nasıl anlatacakları konusunda zorluk çekiyor olabilir. Bu virüsü çocuklarına açıklarken ebeveynlere yardımcı olacak bazı önerilere bu bölümde yer verilmiştir.

Ebeveyn olarak çocuklarla koronavirüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin, çünkü çoğu çocuk bu süreçte koronavirüs ile ilgili birçok şey duydu ve etrafındaki değişimleri fark etti. Bu noktada, aile içerisinde koronavirüs salgınının çocuk ile konuşulmaması, çocuğun aklının karışmasına ve kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir. Bu yüzden, çocuğunuzun sormuş olduğu soruları yaşına uygun açıklamalarla desteklemek, çocuğun kendini daha güvende hissetmesine olanak sağlayacaktır.



1. Çocuklara ne söylediğiniz kadar, nasıl söylediğiniz de önemlidir. Bu süreç içerisinde ebeveynlerin kaygılı hissetmesi oldukça normaldir. Ancak, çocuklar birçok konuda olduğu gibi duygularını ifade etmeyi ve yaşamayı da ebeveynlerini izleyerek öğrenmektedir. Ebeveynlerin, süreci çocuklarına aktarırken kaygılarını yönetmesi oldukça önemlidir. Bu yüzden çocuğunuzla konuşurken sakin olmanız ve dürüst cevaplar vermeniz çocuğunuzun kaygısını azaltacaktır.
2. Ebeveynler, çocuklarına kendilerini virüsten korumak için neler yapılması gerektiğini adım adım öğretmelidir.
3. Ebeveynler; virüsleri öldürmenin en iyi yolunun elleri 20-30 saniye boyunca yıkamak olduğunu öğretebilir. Çocukların ellerini yıkarken en sevdiği şarkıyı mırıldanması ya da iki kez 'İyi ki Doğdun' şarkısını söylemesi bu süreci eğlenceli hale getirebilir.
4. Öksüren, hapşırın, hasta olan kişilerden uzak durmaları gerektiğini öğretmelidir.
5. Su olmadığı durumlarda kolonya ya da dezenfektan gibi en az %60 alkol içeren solüsyonlar kullanmalarının gerekliliği konusunda bilinçlendirmelidir.
6. Hapşırmaları ya da öksürmeleri durumunda mendil kullanmaları ve kullandıktan sonra bu mendili çöpe atmaları gerektiğini; eğer mendilleri yoksa dirseklerini kullanmaları gerekliliğini çocuklara öğretebilmek virüsten korunmak için oldukça önemlidir.

COVID-19 HAKKINDA ÇOCUKLARI BİLGİLENDİRMEK

Çocuklara vereceğiniz bilgilerin çocuğun yaşına uygun ve anlaşılabilir olması önemlidir. Bu yüzden vereceğiniz bilgilerin kısa ve anlaşılır olması gerekmektedir.

Covid-19 nedir?

COVID-19, "koronavirüs hastalığı 2019" un kısaltılmış adıdır. Bu virüs bizim grip olmamızı sağlayan virüse benzer fakat bizim için yeni bir virüs olduğundan onun hakkında fazla bir bilgiye sahip değiliz. Bu yüzden doktorlar ve bilim adamları bu virüsü tanımak için birçok araştırma yapmaktadırlar. Virüs bir çok kişiyi hasta edebiliyor ama çocuklar ve gençler üzerinde çok az etkileri var. Doktorlar hasta olan insanların sağlıklı olması için çok çalışıyor ve ellerinden geleni yapıyorlar.

Covid-19dan nasıl korunabilirim?

Koronavirüsten korunmanın birçok yolu vardır. Virüs özellikle vücudumuzun açık olan bölgelerinden yani ağız, burun ve gözlerden vücuda girmektedir. Bu yüzden ellerimizi yıkamadan yüzümüze dokunmamak önemlidir. Sabun virüsü öldürmenin en kolay yoludur. Sabun ile 20-30sn boyunca ellerimizi yıkamak, elimizdeki tüm virüsleri öldürmek için yeterlidir. Eğer sabun ya da su yoksa, kolonya veya dezenfektan gibi en az %60 alkol içeren solüsyonlar kullanabilirsin. Özellikle dışarı çıktıktan sonra ellediğimiz kapı kolları, anahtar ve telefonları temiz tutarak virüslerin yok olmasını sağlayabiliriz..

Neden bazı insanlar maske takıyor? Maske takmalı mıyım?

Maske, hasta olan insanların diğer insanlara virüsü bulaştırmamaları için gereklidir. Doktorlar ve hemşireler gibi sağlık çalışanlarının hasta olan insanlara yardım edebilmeleri ve virüsün onlara bulaşmasını engellemek için maske takmaları önemlidir. Diğer insanların çok kalabalık bir ortama girmediğçe maske takmaları gerekmez..



COVID-19 nedeniyle hastalanırsam ne olur?

Koronavirüsün etkileri her insanda ve yaşa göre farklılık gösterebilir. Koronavirüs bulaşan çoğu insan, grip olduğunda yaşadığı belirtileri gösterebilir. Örneğin, hasta olan kişinin ateşi çıkabilir, öksürebilir veya nefes almakta zorlanabilir. Hastalığa yakalanan çoğu kişi bu semptomları göstermiş ve daha sonra iyileşmiştir. Doktorlar, çocukların ve gençlerin fazla hastalanmadığını söylemektedirler. Yetişkinlerin ise hastalansalar bile sonra iyileşebildikleri görülmüştür. Sadece çok küçük bir grubun, özellikle yaşlıların hastalıktan etkilendiği görülmüştür. Doktorlar da onları iyileştirmek için ellerinden geleni yapıyorlar. Her ateşin çıktığında, öksürdüğünde veya burnun aktığında bu koronavirüsün sana bulaştığı anlamına gelmez. Grip ya da nezle olmuş olabilirsin. Bu belirtilerin olduğunda biz ebeveynin olarak seni takip edeceğiz, bize güvenebilirsin.

Çocuğunuzun Stres ile Başa Çıkmasına Yardım Etmek

Her çocuk ve gencin olayları algılayış biçimi ve verdiği tepkiler farklıdır. Bu süreçte çocuğunuz aşağıdaki belirtileri gösterebilir.

- Küçük çocuklarda aşırı ağlama, alt ıslatma gibi regresif davranışlarda artma,
 - Aşırı endişe veya üzüntü,
 - Beslenme ve uyku düzeninin bozulması,
 - Öfkeli davranışlarda artma,
 - Dikkati toplamada zorlanma,
 - Somatik ağrılar (karın ve baş ağrısı, mide bulantısı vb).
- Çocuğunuzun yaşadığı stres ile baş etmesini amaçlayan bu kitapçık gibi çocuğunuzun desteklemeye için yapabileceğiniz pek çok şey bulunmaktadır.
 - Çocuğunuzla salgın hakkında konuşmak için ona zaman ayırın. Onun duyduklarını ve virüs hakkında bildiklerini öğrenebilmek için ona sorular sorabilirsiniz. Böylece yanlış bilgileri düzeltme şansınız olur.
 - Güvenlik duygularını destekleyin. Travmatik dönemlerde hem yetişkin hem de çocukların güvenlikle ilgili hisleri değişebilir. Bu yüzden onlar için günlük planlar yapmak ve rutinlerini korumak önemlidir.
 - Çocuğunuzun kaygı, korku gibi negatif duygular hissetmesinin normaldir. Bu durumun normal olduğunu söyleyerek; duygularını paylaşması için onu destekleyin. Çocuğunuzun örneklendiği gibi bu duygularla baş etmekte kullandığınız yöntemlerden bahsedebilirsiniz.
 - Rahatlamasına yardımcı olması için kitapçıkta bulunan egzersizleri çocuğunuz ile birlikte düzenli olarak uygulayabiliriz.
 - Çocuğunuzun uygulayabileceği ve işler verebilirsiniz. Birlikte yemek hazırlayabilirsiniz.
 - Çocuğunuz ile keyifli zaman geçirmeye yardımcı olacak oyun ve aktivitelerde bulunabilirsiniz. Bu aktiviteler için belirli zamanlar ve süreler belirleyebilirsiniz.
 - Çocuğunuzun tamamen sosyal olarak izole olmasına izin vermemek önemlidir. Fiziksel mesafeyi korumak kadar, duygusal yakınlığı sağlamakta önemlidir.
- Arkadaşlarıyla yakın akrabaları ile elektronik araçlarla iletişim kurması için onu cesaretlendirebilirsiniz.
 - Kaygısı arttığındaki kullanabileceği topraklama (grounding) teknikleri öğretebilirsiniz.
 - -Fiziksel: Ayak parmaklarını sallamak,
 - -Nefes ve kas egzersizleri uygulamak,
 - -Elini sıcak ya da soğuk su ile yıkamak,
 - -Haftanın günlerini, kokuları, renkleri, hayvanları saymasını istemek,
 - -Bir başa çıkma cümlesi oluşturmak ve kaygı anında bunu tekrarlamak: Bu günler gelip geçecek. Bunun üstesinden gelebilirim cümleleri çocuğunuzla birlikte tekrar edebilirsiniz.

- Bu öneriler çocuğunuzun duygularını düzenlemede yardımcı olacaktır. Bu egzersizlerden önce ve sonra çocuğunuzun duygusuna 0-10 arasında puan vermesini isteyebilir ve böylece duygularının değişimini gözlemlemesini sağlayabilirsiniz. Kitapçık içerisinde sayda 27'de bulunan termometreden bakabilirsiniz.

Kaynaklar:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html> Sineler, Eline. (2019) Bir Kurbađa Gibi Sakin ve Dikkatli. Pegasus Yayınları.

WholeHearted School Counseling, 50 Coping Tools for Kids.