

AİLE YA DA YAKIN ÇEVREDE ÇIKAN COVID-19 DURUMUNDA NELER YAPILABİLİR? ÇOCUĞA AKTARIMI NASIL OLMALIDIR?

Tüm dünya ile birlikte yaşadığımız bu zor ve kaygılı dönemde COVID 19 salgınına yakalandığını duyduğumuz kişiler ya da aile içinde bu salgına yakalanmış yakınlarımız olabilir. Yaklaşık 1 aydır ülkemizde görülen vakaların artması ne yazık ki bu ihtimali de beraberinde getirmiştir. Çocuklarımızı mevcut duruma dahil etmemeye ve onları haberlerden uzak tutmaya çalışsak da, bu sürecin içinde yer alan çocuklarımız çok iyi birer gözlemci. Onlar da bu sürecin içerisinde; hem rutinlerindeki değişikliklere, hem anne ve babalarının davranışlarındaki değişikliklere hem de sosyal izolasyon sürecine alışmaya çalışıyorlar. En çok sevdikleri park ve bahçelerden, okul ve arkadaşlarından mahrum kalarak günlerini geçiriyorlar. Bizler de, yetişkin olarak sizleri de zorlayan bu süreçte, ailenizde ya da yakın çevrenizde görülen COVID 19 durumunda çocuklarınızla nasıl iletişim kurulabileceğiniz, merak uyandıran ve kaygı yaratan sorulara nasıl cevaplar verebileceğiniz ile ilgili bir bülten hazırladık.

Öncelikle, bu salgın hepimiz için olağanüstü bir durum ve bu sebeple sizlerin de yetişkinler olarak oldukça kaygılı olduğunuzu biliyoruz ve anlıyoruz. Durum ile ilgili her gün öğrendiğiniz yeni değişiklikler, kısıtlamalar ve belirsizlik süreci; ne zamana kadar bu sürecin devam edeceğini öngöremeyişiniz sizleri de oldukça etkiledi. Aile ya da yakın çevrede çıkan COVID 19 bilgisi sanki bu salgının bizlere hiç bu kadar yakın olmayacakmış gibi uzaktan izlediğiniz bir noktadan sizi belki de tedirgin edici yakınlıkta tehlikede hissettiriyor olabilir. Tabi ki böyle bir durumla karşılaştığınızda hem kendi kaygı ve endişelerinizi yönetip, hem de çocuğunuzun bu durumdan nasıl etkileneceği, ne tepki vereceği için ya da ona nasıl açıklama yapacağınızla ilgili stres yaşamamız da sürecin doğal bir parçası.

Mutlaka kendi tepki ve duygularınızı kontrol edin.

Biliyoruz ki, çocuklar söylediklerimizden çok davranışlarımıza bakar. Bu nedenle, durumu çocuğa aktarırken ya da çocuğun yanında diğer yetişkinlerle konuşurken, kendi duygunuzu kontrol etmeniz, çocukta kaygı ya da korku yaratacak söz ve davranışlarda

bulunmamanız gerekir. Covid 19, çocuğun ilk defa tanıştığı ve anlamlandırmaya çalıştığı bir kavram. Bu nedenle kavrama yönelik algısı büyük ölçüde sizlerin verdiği tepkilerle belirlenmektedir. Unutmayın, sizler güçlü kaldığınızda, çocuğunuza zamanında, onun anlayacağı bir dille ve gerçekçi bilgiler verdiğinizde, süreç daha sağlıklı ilerleyecektir.

Kendinizi hazır hissettiğiniz zamanı bekleyin.

Öncelikle bu bilgiyi çocuklarınıza aktarmadan önce kendinize sakinleşmek ve düşüncelerinizi toparlamak için biraz zaman verin. Sizin için duyması zor bir bilgiyi çocuğunuzla sakin kalarak paylaşmanız biraz zaman gerektirebilir. Bu durumda, çocuğunuzu sürece dahil etmeden önce, size iyi gelen, güvende hissettiren aktivitelere yönelebilirsiniz. Çocuğunuzdan önce bir yakınınız ya da eşinizle kaygınızı paylaşmak size iyi gelebilir.

Covid 19 nedir?

Çocuğunuzla aile ya da yakınınızda çıkan Covid 19 bilgisini paylaşmadan önce elbette bu virüsün ne olduğunu ve nasıl etkilerinin olduğunu bilmesinde fayda vardır. Çocuğunuz daha ne ile karşı karşıya olduğunu bilmeden bu bilgiyi aldığı anda daha çok kaygılanabilir. Bu konuda neyi ne kadar anlatacağınızı bilmiyor veya zorlanıyorsanız; Manuela Molin'in "[Covibook](#)" kitabını birlikte okuyup okul öncesi çocukların zorlanmadan anlayabileceği şekilde onunla paylaşabilirsiniz. Biraz daha detaylı soru soran, merak eden çocuklarla ise Alex Scheffler'in harika çizimleriyle anlattığı online okuyucularla paylaştığı "[Coronavirus](#)" kitabını okuyabilirsiniz.

Çocuğunuzun yaşına uygun şekilde hikayeleştirerek anlatın.

Çocuğun durumu somutlaştırabilmesi ve durumla baş etmesini kolaylaştırmak için, yakınınızın Covid 19 salgınına yakalanmasını hikayeleştirme tekniği kullanarak anlatabilirsiniz. "Bu minik virüsler tıpkı grip ve soğuk algınlığı gibi bizleri biraz hasta ediyor. Seyahat etmeyi çok seviyorlar ve elden ele zıplamaya bayılıyorlar. Bizi ziyaret ettiklerinde kendimizi halsiz hissettiriyorlar, biraz ateşimiz çıkıyor ve öksürebiliyoruz. İşte Selma Teyzeni de bu virüsler

ziyarete gelmişler ve o şimdi kendi evinde iyileşmek için biraz dinleniyor. Nasıl grip olduğumuzda arkadaşlarına bulaşmaması için okula gitmiyor ve evde dinleniyorsun, tıpkı onun gibi Selma Teyzen de başkalarına bulaşmaması için evinde kalıp dinleniyor. Onu, kendisini iyi hissedene kadar göremeyeceğiz ama sen istediğin zaman ve Selma Teyzen için uygun olduğunda telefonla konuşabilirsiniz. Ben de zaman zaman senin merakını gidermek için gelişmeleri takip edip seni bilgilendireceğim.”

Dürüst davranın.

Öngöremediğiniz durumlarla ilgili çocuğunuzu iyi hissettirmek için gerçek olmayan bilgiler vermeyin. Bilmediğiniz konularla ilgili “Bunu ben de bilmiyorum ama senin için araştırabilirim.” diyebilirsiniz.

Soru sormasına izin verin. Ne hissettiğini sorun.

Soru sorması için teşvik edin. “Aklından neler geçiyor?”, “Bana sormak istediğin bir şey var mı?”, “Merak ettiğin bir şey var mı?”, “Ne hissediyorsun?” gibi sorular sorup onun düşüncelerini paylaşmasına fırsat verebilirsiniz. Duygularınızı birlikte çizip bu konuda sohbet edebilirsiniz. Kaygısını ve korkusunu görselleştirmek onu biraz daha rahatlatacaktır. Minik bir virüs görseli çizip ona söylemek istedikleri hakkında konuşabilir, hatta virüse de bir konuşma balonu ekleyip onu konuşturabilirsiniz. Böylece somut şekilde gördüğü çizimi içselleştirmesi kolaylaşacak ve belki de merak ettiklerini sorması ve sizin açıklamanız için bir fırsat doğmuş olacaktır.

Unutmayın, bu olağanüstü süreci atlatmanızda çocukların bakış açısı ve hayata dair yorumları sizlere iyi gelebilir. Bu süreci en sağlıklı şekilde yönetebilmek için çocuğunuzla gerçekçi, net ve onun yaşına uygun düzeyde bir dil kullanmaya özen gösterdiğiniz sürece hem sizlerin hem de çocuklarınızın kabullenmesi ve atlatması kolay olacaktır.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Kaynakça

1. "Resources for Supporting Children's Emotional Well-Being during the COVID-19 Pandemic." Child Trends, Jessica Dym Bartlett, 19 Mar. 2020, www.childtrends.org/publications/resources-for-supporting-childrens-emotional-well-being-during-the-covid-19-pandemic.