

Sayın Velimiz,

Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılı itibari ile Corona virüs salgınını uluslararası boyutta ele alınması gereken bir sağlık sorunu olarak ele almıştır. Bu tarz toplumsal olaylar hem yetişkinleri hem de çocukları etkiler. Çocuklar yayın organları aracılığıyla ve çevresinde maruz kaldıkları söylem veya görüntüler nedeniyle de kendilerinin ve ailelerinin başına kötü şeyler gelebileceğini düşünüp kaygı duyabilir ve kendilerine göre endişe verici fikirler üretebilirler.

Her çocuğun kendi ruhsallığı ve hayatı algılama şekli, yaşına ve karakterine göre farklılık gösterir ancak bütün çocuklar kriz durumlarında güvendikleri yetişkinlere dönerek onların tepkilerini izler ve sakinleştirilmeyi beklerler. Çocuklar sadece kendilerine söylenenlere değil, çevrelerindeki kişilerin söylemlerine, mimik ve tepkilerine de dikkat gösterirler. Bu yüzden yetişkinler olarak öncelikle kendi duygularımızı fark etmemiz, bunu düzenlememiz önemlidir. Böylece çocuğumuza ihtiyaç duyduğu duygusal desteği verebiliriz. Bazı çocuklar olağanüstü durumlar karşısında diğer çocuklara göre çok daha yoğun tepkiler verebilirler. Bu tepkiler ne boyutta olursa olsun, bu duyguyu ifade etmesine izin vermek ve küçümsememek önemlidir.

Yetişkinler olarak bizlerin de baş etmekte zorlandığımız bu süreçlerde çocuklarımızla bu gibi durumları nasıl paylaşmamız ve nelere dikkat etmemiz gerektiği ile Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak sizlerle bazı ipuçlarını paylaşmak istedik.

- Olaylar karşısında mümkün olduğunca sakin kalarak çocuğunuzun bu durum karşısında ne kadar etkilendiğini anlamaya çalışın. Yaşanan olayları çocuğunuzla paylaşırken konuyla ilgili bütün bilgileri ona aktarmak yerine onun merak ettiği kadarını yaşına uygun, basit ve sade bir dille anlatmalısınız. Endişelenmemeleri için olay önemsizleştirilmemeli ya da küçümsememeli, açıklamalarınız güven verici olmalıdır. Bu süreçte çocuğunuzun endişelerinin artmamasına dikkat edilmelidir.
- Çocuklara, yaşanan olayların dünyanın her yerinde, herhangi bir zamanda yaşanabileceğini açıklamalısınız ancak yaşanan olaylar karşısında onun güvenliğini sağlamak için çevresindeki tüm yetişkinlerin (okulda okul personeli, evde anne-baba) gerekli tüm tedbirleri aldığını ve güvende olduğunu vurgulamalısınız.
- Eğer çocuğunuz bu olayları televizyon veya sosyal medya aracılığıyla takip etmek isterse mümkün olduğu ölçüde onların yanında olmanız hem karşılaştıkları içeriklerden haberdar olmanız ve gerektiğinde sınırlamanız hem de konuşma ihtiyacı duyduğunda orada olabilmeniz açısından önemlidir. Bilgi paylaşımı kadar duygularınızı da açıklıkla ancak sakin bir şekilde paylaşmanız, çocuğunuzun kendi duygularını size açmasına yardımcı olacaktır.

- Bu süreçte çocuğunuzun yaşanan olaylar karşısında kendisini üzđün, kızgın ve korkmuş hissetmesi son derece doğaldır. Çocuğunuzun duygusunu ciddiye almak ve anlamaya çalışmak, ona güvende olduğunu hissettirecek ve sakinleşmesine yardımcı olacaktır.
- Çocuklar her zaman duygularını sözel olarak ifade edemezler. Özellikle küçük yaştaki çocuğunuzun davranışlarına, oyunlarına ve yaptığı resimlere dikkat ederek bu olaylara nasıl anlam verdiğini öğrenmeye çalışabilirsiniz.
- Kötü durum senaryolarını çocukların yanında konuşmaktan kaçınmalısınız.

Bu süreç içerisinde çocuğunuzun sakinleşmemesi, uyku ve yemek düzeninde bozulma, olaylardan kaçınma veya olaylara karşı hissizleşme, aşırı hareketlilik, korkularının artması, kayıp endişesine bağlı olarak aile bireyelerine aşırı yapışma gibi belirtilerin görülmesi halinde bir uzmandan yardım almanızı önerir, sağlıklı günler dileriz.

***FMV Özel Ayazađa Işığ İlköğretim Kurumu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi***