

## Korona Virüsünün Psikolojik Etkilerine Karşı Çocukları Nasıl Desteklemeliyiz?

Sayın Velimiz,

Korona virüs ailelerin ve çocukların gündemine girmiş durumda. Özellikle küçük yaşta çocuğu olan aileler, çocukların içinde bulunduğu sürecin farkına varamayacağını düşünseler de çocuklar çevrelerindeki değişimleri özellikle de ailelerinin davranışlarındaki ve duygularındaki değişimleri net bir şekilde gözlemlerler. O nedenle öncelikli olarak ailelerin sakin kalabilmeleri ve mümkün merteye gündelik yaşantıdaki değişimlerle ilgili çocukları bilgilendirmeleri önemlidir. Bu süreçte ebeveynlerin çocukları doğru bilgilendirmesi ve duygusal açıdan desteklemesi oldukça önemli.

Peki ebeveynler çocuklara bu konuda nasıl destek olmalı?

### 1. Yaşlarına Uygun Şekilde Doğru Bilgi Verin.

Çocuklarla korona virüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin, aksi halde bu durum onların daha fazla kaygılanmalarına neden olacaktır. Çocuklara karşı dürüst ve açık olunmalıdır. Yaşlarına uygun bir dille virüsün nasıl yayıldığı anlatılmalıdır. Tabii çocukları en doğru şekilde bilgilendirmek için doğru bilgiye ulaşmak gerekir. Özellikle sosyal medyada yayılan asılsız haberlere itibar etmemek ve çocukları bu tarz haberlerden uzak tutmak gerekir. Ölen kişi sayısı gibi çocuklar tarafından bilinmesi gerekmeyen haberleri de çocukların yanında izlememek ve konuşmamak doğru olacaktır.



### 2. Virüsü ve Alınması Gereken Önlemleri Çocuklara Uygun Bir Şekilde Anlatın.

Çocuklara korona virüsünün bir çeşit grip virüsü olduğunu, taze sebze, meyve, bol su ve sabun sevmediğini söyleyebilirsiniz. Ayrıca virüsün temas ile bulaşması sebebiyle "Bir süre başkalarıyla selamlaşırken gözlerimizi kullanabiliriz. Böylece el sıkılmak ya da sarılmak yerine birbirimizin gözlerine bakarız. Ya da elimizi havaya kaldırıp merhaba diyebiliriz." gibi açıklamalarla alternatif iletişim yöntemlerini öğretebilirsiniz.

### 3. Unutursa Kızmayın.

Ellerini yıkamayı unutmak, bir arkadaşına sarılmak, elini ağzına götürmek gibi vermiş olduğunuz önlem kurallarına uygun davranmayı unuttuğu zaman çocuğunuza kızmayın. Bu yeni sürece adapte olmak için zamana ihtiyacı olduğunu hatırlayın ve örnek olun.

### 4. Yetişkin Olarak Duygusal Sürecinizle Model Oluşturun.

Çocuklar ebeveynlerinin duygularından ve tutumlarından oldukça etkilenir. Bu sebeple ebeveynlerin olumlu düşünmesi ve süreçte çözüm odaklı bir yerde durması oldukça kıymetli. Size iyi gelen şeylere odaklanın, keyif veren şeyler izleyin, dinleyin, okuyun ve çocukları da kendinizi de aşırı kaygılı kişilerden uzak tutun. Çünkü kaygı da virüs gibi bulaşır ve tehlikelidir!



### 5. Fiziksel Temas Yasak, Duygusal Temas Serbest!

Birlikte olmak, sevgi ve paylaşım tüm aile üyeleri için iyileştirici ve güçlendiricidir. Bu dönemde çocuklarla duygusal temasa geçmek, sohbet etmek, oyun oynamak hem mevcut kaygılarını fark etmenizi hem de böyle durumlarda onlara yardımcı olmanızı sağlar. Ebeveynlerinden sevildiğine ve korunduğuna dair mesajlar alan çocuklar kendilerini daha güvende hissedip duygularını daha stabil tutabilirler.

### 6. Boş zihin kaygının en sevdiği yerdir, unutmayın!

Çocuklar boş kaldıklarında kaygı verici düşüncelere daha kolay kapılırlar. Bu sebeple işlevsel bir meşguliyet yaratmak çocukların olumsuz duygulara kapılmasını önler. Okulda eksik kalınan konuları tamamlaması, zorlandığı derslere odaklanarak tekrarlar yapması, bir hobisi varsa onunla ilgilenmesi gibi konularda çocuklara rehberlik ederek evdeki zamanı mümkün olduğunca iyi bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olabilirsiniz.