

Çocukları "Yeni Normale" Hazırlamak



Yavaş yavaş yaşamın içine karışmak için bir takım düzenlemelerle "yeni normal" hayatımıza adapte olmaya çalışıyoruz. Tüm dünyayı derinden etkileyen, ülkemizde de yaklaşık 3 aydır günlük yaşam alışkanlıklarımızda köklü değişikliklere neden olan koronavirüs sürecinde en çok zorlananların başında şüphesiz çocuklar geliyor. Çocukları da "yeni normale" hazırlamamız, bu süreci onlara nasıl anlatacağımız oldukça önemli.

Koronavirüse karşı yaşanan olumlu gelişmeler kapsamında geçilen "yeni normal"de çocuklar da haftada iki gün sokağa çıkma izniyle birlikte, bir nebze de olsa park ve bahçelerde enerjilerini boşaltmaya çalışıyorlar. Ancak sosyal aktivitelerin kısıtlı olması, hayatımızın olmazsa olmazları arasına giren maske, eldiven, dezenfektanlar ve yine virüsün bulaş riskine karşı güvenlik gerekçesiyle çok sık duydukları sosyal mesafe onların çocukluk anılarında büyük yer oluşturacaktır. İşte bu süreci sağlıklı yönetmek, koronavirüs pandemisini



çocuklara göre anlatmak ve "yeni normal" dönemin nasıl geçirileceği oldukça önemli.

Bu dönemde öncelikle yapmamız gereken şey koronaya dair kaygı ve korkumuzu kontrol altına almak ve çocukların bizim duygularımızdan

etkilendiğini ve dünyalarını buna göre anlamlandırdıklarını unutmamak. Çocuklarımızı sürekli ikaz etmek yerine sağlıklı kalmaya dair tedbirlerimizi oyun diliyle devreye sokmamız gerekir. Çocuklar somut olarak öğrenirler. Bunu dikkate alarak sosyal mesafe, virüs, sağlıklı kalmaya dair kavramları somutlaştırarak anlatmak lazım.



Peki Çocukları Bu Sürece Nasıl Hazırlayacağız?

1. Unutulmamalıdır ki herkesin düzeni değişti ve herkes **“yeni normale”** alışma sürecinde. Ebeveynler ya da bakım verenler çevrelerindeki bu değişimlere adapte olabildiklerini hissediyor ve kendilerini fiziksel

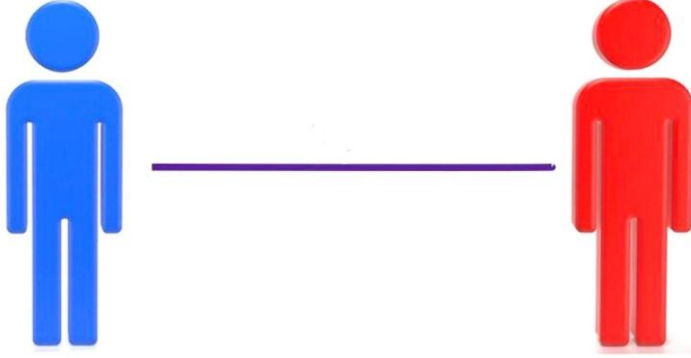
ve ruhsal olarak güvende, sağlıklı hissediyorlarsa çocuklarına destek olma sürecini daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde yönetebilir, çocukların yaşına göre bu süreci nasıl idare edeceğini belirleyebilirler. Öncelikle yapmamız gereken sahip olduğumuz duygu düzenleme becerilerimizi çocukların yanında kullanmak. Yani koronaya karşı yaşadığımız korku ve kaygıyı çocuklarımızın yanında kontrol altına almak ve daha doğru ve sakin ifadelerle çocuklara yansıtmak. Çocuklar bizim yaşadığımız duyguları hemen fark ederler. Bu nedenle virüsle ilgili sürekli uyarılardan (dışarıda hiç bir şeye dokunma yoksa korona oluruz, kimseye sarılma vb.) ve kaygılı ifadelerden kaçınmalıyız. Ancak ebeveyn ya da bakım verenler bu süreçte kendileri zorlanıyorsa, kaygı, panik, korku, uyku/iştah problemleri, yoğun duygulanımlar yaşıyorsa, kendilerini güvende ve sağlıklı hissetmiyorlarsa, öncelikle kendileri için sosyal ve profesyonel destek almaları çok önemli. Çünkü kendileri yeterince iyi olamadan, başka birine ya da çocuklarına iyi gelmeleri çok zordur ve sürdürülebilir değildir.

2. **“Virüs bulaşır, korona olursun”** demek yerine sağlıklı olmak adına alınan tedbirler üzerinde durmalı ve çocuklara yaşına uygun



ifadeler kullanmalıyız. Örneğin dışarı çıkarken “hadi senle korona savarlarımızı takalım” diyerek maskenizi takabilirsiniz. Yanınıza kolonya ya da dezenfektanınızı alarak “kendini virüse karşı güçsüz hissettiğinde korona savarı sıkıp sağlıklı kalabilirsin” diyerek aldığımız tedbirleri oyunlaştırarak anlatabilirsiniz.

3. Çocuklar sosyal mesafe kavramını somutlaştırdığımızda daha kolay anlayabilirler. Bu nedenle “insanlardan uzak dur yada kimseye yaklaşma”



demek yerine “oyun oynarken ya da yürüyüş yaparken arkadaşlarıyla aranda 3-5 büyük adım olursa korona savar devreye girer ve rahatça oyun oynayabilirsiniz” gibi sağlıklı kalmaya dair

ifadelerle çocukların “yeni normal” sürece daha rahat geçmesine yardımcı olabilirsiniz.

REHBERLİK SERVİSİ