

Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler



0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını farkederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler.

Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

5 yaş ve altındaki çocuklar:

Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe

Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma

Huzursuz, huysuz ve sinirli olma

Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler

Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma

Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)

Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama

Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma

Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanların nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:

Dikkatini bir şeye verememe

Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

Herkesten uzaklaşma, içine kapanma

Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri

Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler

Okula uyum problemleri

Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme

Sevdiği şeylerden artık zevk almama

Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama

Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma

Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama

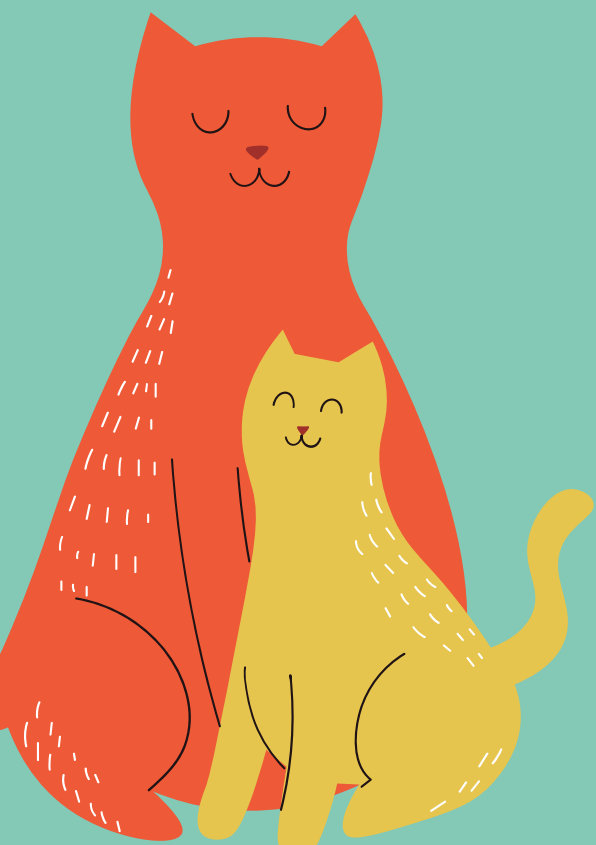
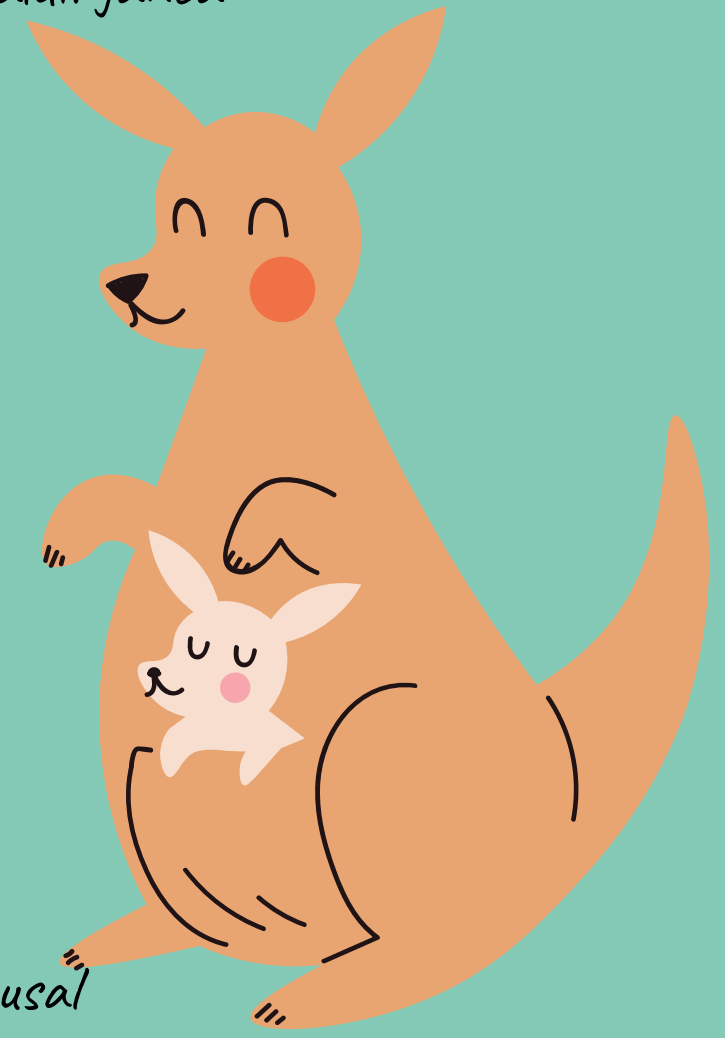
Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma

Aşırı alıngan ya da öfkeli olma

Sevdiği şeylerden artık zevk almama

Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma

Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



Bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır.

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası

Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?



1. Bilgi Edinin

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin

Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin Verin

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.

4. Normalleştirin

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

5. Güven Verin

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

7. Model Olun

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.

8. Birlikte Vakit Geçirin

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

9. Sorumluluk Verin

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

10. Uzmanla Başvurun

Önerileri uygulamanıza rağmen çocuklarınızda aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

