

Istanbul Çocuk ve Ergen
Psikanalitik Psikoterapi
Derneđi

CORONA
VIRUS

PANDEMİSİNDE

ÇOCUKLARINIZ



Değerli sağlık çalışanları biliyoruz ki siz bizler için canı pahasına görev yaparken aklınız çocuklarınızda,

Sizlerden gelen sorular doğrultusunda bu dönemde karşılaşılabileceğiniz sorunları ve size yardımcı olabilecek önerileri derledik.



Bu dönemde çocuklarınızın baş etmek zorunda kaldığı güçlükler:

- Sizden ayrı kalmak
- Pandeminin özellikle sizler, ama aynı zamanda büyükanne ve büyükbabaları ve hatta kendi sağlıkları için oluşturabileceği tehdit
- Evde kalma zorunluluğu
- Okul, öğretmen ve arkadaşlarından uzak olmak

1

Çocuğunuzun Sizden
Ayrılmaya ve Bu
Olağanüstü Duruma
Verebileceđi Tepkiler

Ayrılık karşısında çocuğunuzda sık ağlama, üzüntü, korku, öfke hatta suçluluk gibi ruhsal, ve yerinde duramama, saldırganlık, karşı gelme, geri çekilme, içe kapanma gibi davranışsal değişikliklerle karşılaşabilirsiniz.



Yalnız kalmaktan korkabilirler ve bu nedenle de kendilerine eşlik eden kişiden ayrı kalmaya tahammül edemeyebilirler.

Bazıları yaşından daha küçük bir çocuk gibi davranabilir: tuvalet eğitimini kaybedebilir, içecekleri bardaktan içmek yerine biberondan içmek isteyebilir, bebek maması yemek isteyebilir veya yemek yemeyi reddedebilir, çok küçük bir çocuk gibi konuşabilir.

Okul çocuklarının dikkat ve konsantrasyonlarında azalma görülebilir.

Uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte sorun yaşayabilir, kabus görebilirler.

Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel belirtilerden yakınabilirler.



Çocuklar ayrılığa iyi hazırlanırlarsa ayrılığın yaratabileceği duygusal ve davranışsal değişiklikleri hafifletmek mümkün olabilir.

Onları bilgilendirin.

Birlikte düşünmek ve birlikte hissetmek çocuklara sevildikleri ve güvende oldukları hissini verir.



Küçük çocuklarınıza neden hastanede olmanız gerektiğini basit bir dille anlatın.

Endişe, üzüntü ve kaygılarını ifade etmelerine izin verin.

Belirsizlik her yaştan birey için kaygı vericidir, ne zaman telefonda görüşebileceğinizi söyleyin.

Mümkünse ayrılık kaygısının en yoğun yaşanması muhtemel uyku saatlerinden önce aramanız rahatlamlarına yardımcı olabilir.

Koruyucu bir sosyal çevre tüm çocuklar için yaşamsaldır.

En yakınları yanlarında olmasa bile etrafta onlara yardım edebilecek birilerinin varlığı rahatlatıcıdır.

Size ulaşamadığında teyze, amca gibi güvendiği yakınları ile telefon görüşmesi yapmak, öğretmenleri ve arkadaşları ile iletişim halinde olmak çocuğunuza daha iyi hissettirebilir.



Yanlarındaki bir yetişkin çocuğunuza, Corona salgını öncesinde sizinle yaptığı keyifli etkinliklerin bir listesini oluşturmayı ve sonra ailecek yapmayı çok sevdiği bir şeyin resmini çizmeyi önerebilir.

Olumlu anıları korumak onlara yardımcı olacaktır.



2

Corona Salgını ile İlgili Endişeler

Böyle olağanüstü durumlarda yetişkinlerin konuşma başlatması ve sosyal destek çok önemlidir. Bazı çocuklar aile içinden güvendikleri kişilerle kendilerini korkutan şeyler hakkında konuşabilir.

Çocuğun endişelerini ifade edebilmesi için zaman tanınmalıdır; yanlış bilgilendirmeyi önlemeye özen gösterilmelidir.

Çocuğun çevresinde sorulara açık ve konuşmaktan kaçınmayan yetişkinlerin olması rahatlatıcı olur ve çocukla işbirliğini artırır; çocuk ihtiyaç duyduğunda etrafta kaygılarından söz edebileceği birileri olduğunu bilir.



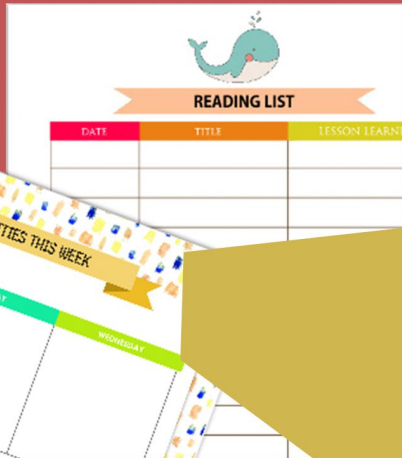
Böyle durumlarda çevrelerinde yardım etmeye hazır iyi insanların olduğunu bilmek çocuklara güven verir. Onlara, size yardım eden çalışma arkadaşlarınızdan, gönüllülerden, hastalığın tedavisini bulmak için gece gündüz çalışan bilim insanlarından söz edin.



Rutinler çocuklar için çok önemlidir, onlara güvende hissettirir. Afetler ve benzeri diğer travmatik durumlar genellikle alışılmış düzeni bozar.

Unutmayın ki çocuğunuz her gün gittiği kreşten, okuldan, spor kulübünden ve buralarda yaptığı tüm rutin aktivitelerden uzakta.

Yeni rutinler oluşturmak veya olağan rutinleri yeniden düzenlemek, yemek saatlerini ve uyku saatlerini önceden olduğu gibi devam ettirmek, birlikte oyun oynamak, kitap okumak veya şarkı söylemek için günlük bir zaman organize etmek yeniden güvende hissetmelerine yardımcı olur.



3

Bebekler
ve
Küçük Çocuklar

Küçük çocuklar sözcükleri anlamasalar dahi etraflarındaki duygusal müziği algılayabilirler ve yaşadıkları durumun getirdiği sınırlamaları deneyimleyebilirler. Anneden ayrılmaya ve düzen değişikliklerine tepki gösterirler.

Duygusal açıdan talepkâr, sizden ayrı kalmaya dayanamayan, iştahı azalmış ya da uyumakta zorlanan, tuvalet alışkanlıklarını kaybetmiş çocuğunuza karşı özellikle nazik ve ilgili olmaya çalışın.



Deneyimlediklerine, gördüklerine ya da duyduklarına dair küçük hikayeler anlatabilirler. Bu hikayeleri ciddiyle dinleyen ya da yazıya geçiren bir yetişkinin varlığından yarar görebilirler.



4

Kreş ve
Okul Öncesi
Çocukları

3-6 yaş arasında çocuklar doğrudan konuşmalar da yaşadıkları olağanüstü durumla ilgili düşünce ve duygularını resim yaparak, oyun oynayarak, öykü ve masal dinleyerek/anlatarak işler ve rahatlarlar.

Çocuğunuz sözlü iletişimden ziyade görsel iletişimi tercih ediyorsa bir yetişkinle birlikte anne ve/veya babasının yokluğu, anne ve/veya babasının yaptığı iş, Corona salgını, evde kalma zorunluluğu konulu resimler yapabilir.

Birlikte stres kaynağı olan durumla ilişkili resim yapmak çocuğunuza kontrolde olma hissini verebilir, onu rahatlatabilir ve duygularının farkına varmasına yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun yanında yer alan yetişkin onun konu üzerinde düşünmesine yardımcı olabilir. Resimler, resmedilen olaylar/durumlar üzerine konuşmak için bir çıkış noktası oluşturabilir.

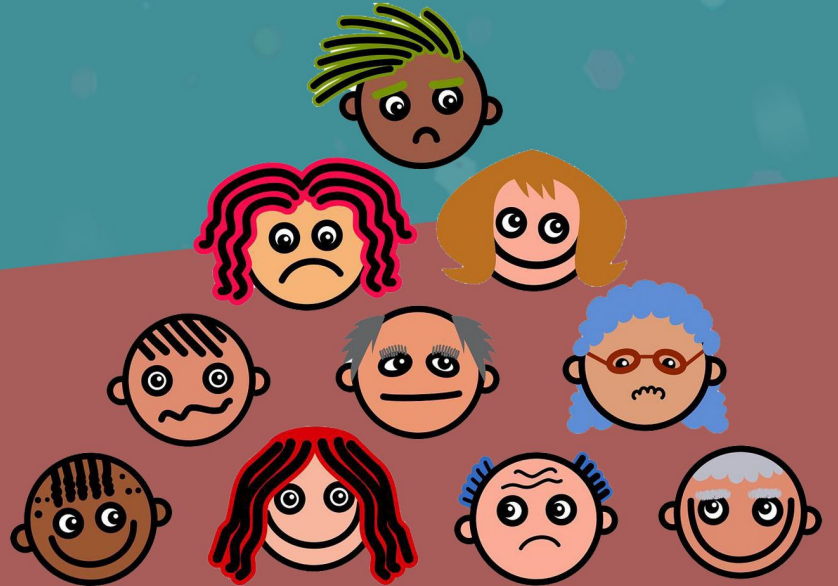
Ona ‘şimdi nasıl hissediyorsun?’ ‘bu resimde neler oluyor?’ gibi sorular yönelterek duygularını ifade etmesine yardımcı olabilir.



Çocuklar başkalarının hislerinden söz ederken sıklıkla kendi hislerini tarif ederler. Örneğin resimde çizdiği minik köpeğin yaşadıkları kendi deneyimlerini ifade ediyor olabilir.

Çocuğunuzun bakımından sorumlu kişilerle konuşarak televizyonda yetişkinlere yönelik programları çok fazla izlemelerine ya da yetişkinlerin duygusal açıdan yoğunlaştıkları anlara çok fazla maruz kalmalarına engel olun.

Ancak onları küçük dozlarda duygusallıktan da mahrum bırakmayın. Doğru dozda duygu önemlidir. Tıpkı ilaç dozlarının çocuklar için ayarlanması gerektiği gibi...

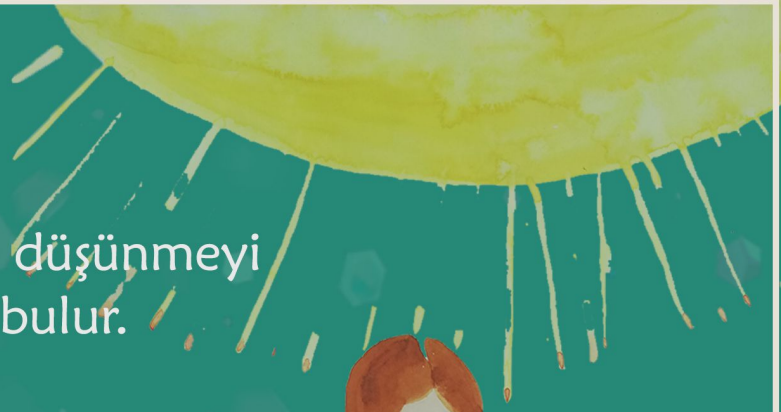


5

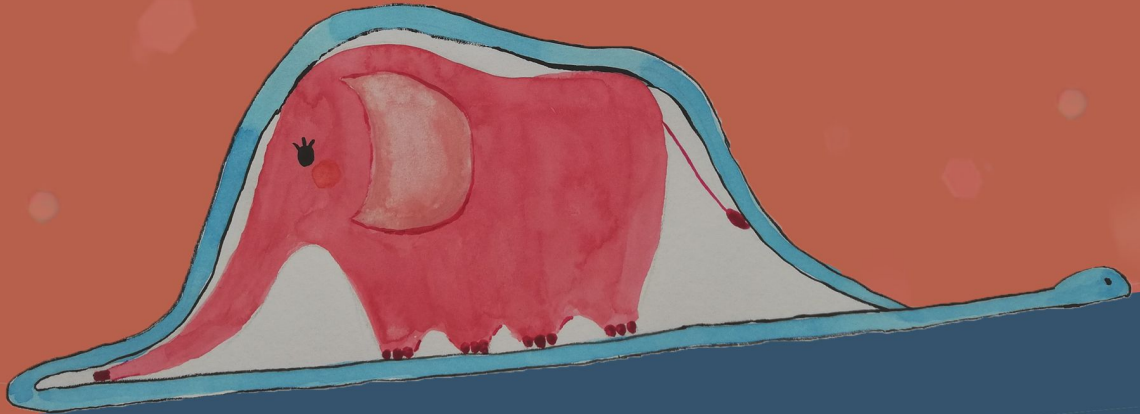
Okul Çağı Çocukları

Yetişkinler ve çocuklar olağanüstü durumlar hakkında düşünmeyi sıklıkla korkutucu ya da üzücü bulur.

Yalnızca korkmak yerine bilgi sahibi olmalarına yardımcı olun, nasıl korunabileceklerini ve alabilecekleri önlemler olduğunu bilmek, kaygılarını yatıştıracak, durum üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına yardımcı olacaktır.



Okul çağındaki çocuğunuzun kendi hikayesini oluşturmasına yardımcı olabilirsiniz ya da bunu şimdi bakımından sorumlu olan kişi ile yapabilir. Bu hikayede kendisinden ve Corona salgını ile ilgili hissettiklerinden söz edebilir ve hikayesini resimlerle süsleyebilir.



Böyle bir örnekten yola çıkabilirsiniz:



Adım: _____
Soyadım: _____
Yaşım: _____

Okulum: _____

Sınıfım: _____

Anne ve babamın isimleri: _____

Kardeş(leri)min isimleri: _____

Adresim: _____

Corona salgınından nasıl haberdar oldum?
.....
.....
.....

Salgınla ilgili bildiğim şeylerin bir listesi:
.....
.....
.....
.....

Corona 'dan nasıl korunabileceğimi biliyorum:
.....
.....
.....



Bu konuda insanlara yardım eden kişilerin listesi:
.....
.....
.....

Corona salgınına öğrendiğimde ne yapıyordum?
.....

O anda ve sonrasında kendimi nasıl hissettim?
.....
.....

Corona salgını ile ilgili duyduğum ya da gördüğüm en korkutucu şey:
.....
.....

Corona salgını ile ilgili duyduğum ya da gördüğüm en üzücü şey:
.....
.....

Bu konu ile ilgili duyduğum ya da gördüğüm en sevindirici şey:
.....
.....



Ya da kendisi için güvenli bir yer hayal etmesini ve sonra onun resmini çizebileceğini söyleyebilirsiniz.

Bu hikaye ve resimleri özenle saklayın ki istediđi zaman geri dönüp bakabilsin.



5

Büyüklerle İlgili Endişeler

Çocuğunuz büyükanne ya da büyükbabasının ya da ileri yaştaki yakınlarınızın sağlığı ile ilgili olarak endişeli ise şu anda bakımlarından sorumlu olan bir yetişkinle birlikte onlarla ilgili hatırlamayı sevdiği şeylerin bir listesini yapabilir veya büyükanne ve büyükbabasını ya da sevdikleri diğer ileri yaş yakınlarınızı kendisi ile birlikte keyifli bir günde resmetmesi önerilebilir.

6

Evde Kalma
Zorunluluğu

Çocuklar için neden dışarı çıkmamaları gerektiğini anlamak güçtür. Bu onların dış dünyada bir tehlike olduğu sonucuna varıp korkmalarına neden olabilir. Yetişkinlerin çocukların hislerini kabul etmesi ve onlara korktuklarının farkında olduklarını hissettirmeleri önemlidir.

Uzun süre evde kalmak huzursuz, mutsuz ya da sıkılmış hissetmelerine neden olabilir. Bazı çocuklar öfke nöbetleri yaşarlar. Dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oyun oynayamamak çocuklar için önemli bir zorluktur.

Yetişkinler çocuklarla evde kaldıkları süre boyunca neler yapmak istediklerini konuşabilir. Bir beyin fırtınası ile tüm seçeneklerin listesini çıkartabilir, sonra bu listeden çocuğunuzun keyfini yerine getirebilecek uygun aktiviteleri seçebilirsiniz. Arkadaşları ile telefon ya da internet aracılığıyla iletişim kurabilirler.



Son olarak **kendinize iyi bakın**. Bu çok önemli!
Küçük çocuklar kendileri doğrudan etkilenmese bile
evdeki büyük çocuklar ve yetişkinlerdeki **stres ve**
endişeyi hissederler.

Üzerinizdeki etkilere dikkat edin. Ayrılık sizin için
de zorlayıcı bir durumdur. **Çocuklarınızın desteğe,**
sabra ve anlayışa ihtiyacı var - sizin de öyle.

KAYNAKLAR

Gilbert Kliman, M.D., Edward Oklan, M.D., Harriet Wolfe, M.D. My epidemic story a guided activity workbook for children, families, teachers and caregivers . The Children's Psychological Health Center, San Francisco, 2020

Joy D. Osofsky, PhD ., Harold J. Osofsky. M.D., Advice for Parents of Young Children During the Epidemic. Terrorism and Disaster Coalition for Child and Family Resilience, Tulane University Medical School,2020

Yarrow, Leon J. Separation from parents during early childhood. Review of child development research, 1964, 1: 89-136.

Howard Kimberly, et al. Early mother-child separation, parenting, and child well-being in Early Head Start families. Attachment & human development, 2011, 13.1: 5-26.

Rutter Michael. Parent-child separation: Psychological effects on the children. Journal of child psychology and psychiatry, 1971, 12.4: 233-260.

Wong-Villacres Marisol, Bardzell Shaowen. Technology-mediated parent-child intimacy: designing for ecuadorian families separated by migration. In: CHI'11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems. 2011. p. 2215-2220.

Doka Kenneth J. Helping bereaved children: A handbook for practitioners. Guilford Press, 2011.

Trozzi Maria, Massimini Kathy. Talking with children about loss: Words, strategies, and wisdom to help children cope with death, divorce, and other difficult times. Penguin, 1999.

Hazırlayanlar

Dr.Öğr.Üys. Hatice Güneş - Uz.Dr. Ezgi Şen Demirdöğen

Uz. Psk. Dan. Nehir Kuyurtar - End. Tasarımcı Ayça Akkın