



ADANA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ PSİKOSOSYAL MÜDAHALE EKİBİ

KORONAVİRÜS (COVID-19) VE ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUĞU

Tüm dünyayı saran salgın hastalığı ve buna bağlı olarak daha önceden tecrübe etmediğimiz büyüklükte bir belirsizlik olduğu ve ne yapmamız gerektiğini de tam olarak bilmediğimiz için kendimizi yetersiz hissediyoruz. Bu yetersizlik ise kaygımızı arttırırken, kontrol etmekte de zorlanmaktayız.



Çocukluk döneminde yaşananların gelecekte belirleyici olacağından çocukların psikolojik sağlıklarının korunmasının hem kendileri hem de aileleri için son derece önemli olduğu açıktır. Bu geçirdiğimiz zamanlarda çocukların önemli bir kısmı, geçici bir dönem için bazı kaygı belirtileri, uykusuzluk ve konsantrasyon sorunları (Normal olmayan zamanlarda her çocuğun gösterdiği normal tepkiler) gösterse de, ağır bir ruhsal bozukluk yaşamazlar. Ayrıca kaygı, çocuğun normal gelişiminin bir parçası olan duygulardan da birisidir. Çocuk gelişimiyle paralel olarak anneden ayrılma kaygısı, kardeş kaygısı, okul kaygısı, arkadaş edinememe, ölümler ya da kayıp kaygısı gibi farklı şekillerde kaygı duygusunu yaşamaktadırlar. Çocuğun günlük hayatından farklı olaylara bağlı olarak kaygı halini yaşaması normal sayılır.

Ancak özellikle daha önceden çeşitli ruhsal sorunları veya travmatik yaşantıları olanlar, aile sorunları yaşayanlar veya yakınlarını kaybedenler artmış ruhsal bozukluk riski altındadır. Eğer belirtiler(uyku bozukluğu, iştahta azalma, içine kapanma vb.) uzun sürüyor ve gündelik yaşamını bozuyor ise, profesyonel destek gerekebilir. Bu belirtileri anne baba ve diğer bakım veren kişilerin takip etmesi gerekmektedir.

Çocuklarda görülebilen belirtiler:

Davranış ve becerilerde gerileme, anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları, huzursuzluk, saldırganlık, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi gibi...

Çocukların ruh sağlığını korumak için;

❖ Çocuğunuza Güvence Vermeyi Bırakın.

Çocuğunuzun kaygılı olduğunu görüyorsunuz ve siz de “korkacak bir şey yok, bize bir şey olmayacak...” diyorsunuz. Peki kaygıyı azaltmak bu kadar kolay mıdır? Ya da görmezlikten mi gelseniz? Kaygılanan çocuğunuz aslında umutsuz bir şekilde sizi dinlemek istiyor, ama beyni buna izin vermiyor. Kaygı anlarında hayatta kalmak için vücudumuz otomatik pilota bağlar ve mantıklı düşünmek zorlaşır. İlkel beynimizin direksiyona geçtiği net olarak gözlemlenmektedir mesela; yetişkinlerin marketlere gidip gereğinden fazla malzeme alıp evlerini doldurmaları gibi. Kaygıyı yok etmek için onu rasyonelleştirmek yerine ne yapmalısınız peki? Şunları deneyin:

Durun — ara verin ve çocuğunuzla birlikte birkaç derin nefes alıp verin. Derin nefes alıp vermek sinir sisteminin tepkisini tersine çevirmeye yardımcı olabilir.

Empati kurun — kaygı korkutucudur. Çocuğunuz bunu tam olarak anladığınızı bilmek ister.

Değerlendirin — çocuğunuz sakinleştiğinde olası çözümleri bulma zamanı gelir.

Bırakın – suçluluk duygunuzu bırakın. Ona sevginizi ve şefkatinizi gösterin.



❖ Kaygılanmanın Neden İyi Bir Şey Olduğunu Vurgulayın.

Kaygı da öfke gibi yoğun ve zor duygudur. Pek çok çocuk kaygı duymayı anlamlandıramaz. “Acaba bende bir sorun mu var?” diye kendilerini çıkmaza sokarlar. Çocuklarınıza aslında endişe etmenin bir amacı olduğunu öğretin.

İşlevsel kaygının hayat kurtaracağını tekrar söylemekte fayda var. Örneğin şu salgın döneminde hiçbir önlem almadığınızı düşünün; bu sizin ve çevrenizdeki insanların hayatını tehlikeye atacaktır.

Kaygı bir koruma mekanizmasıdır. Kaygı, sistemimizde bir alarmı çalar ve bu, tehlike karşısında hayatta kalmamızı sağlar. Çocuklarınıza endişenin tamamen normal olduğunu, bizi korumaya yardım ettiğini ve herkesin zaman zaman bunu deneyimlediğini öğretin. Bazen sistemlerimiz yanlış alarmı harekete geçirir, ama bu tarz bir endişe (kaygı) bazı basit tekniklerle sakinleşebilir ve her şey tekrar yoluna girer.

❖ **Çocuğunuzun Kaygısını Ortaya Çıkarın.**



Daha önce ifade ettiğimiz gibi kaygıyı görmezlikten gelmek işe yaramaz. Ama kaygıyı ortaya çıkarmak ve ondan gerçek bir insan gibi bahsetmek işe yarar. Çocuğunuz için bir kaygı “karakteri” yaratın. Kaygılı Ayıcık gibi mesela. Ayıcık kaygıyı temsil etsin. Çocuğunuzla ve sizin arasında bir iletişim aracı görevi sağlayacaktır. Tehlike karşısında bizi korumaktan sorumlu olan Ayıcık, ilkel beyinde yaşar. Tabii bazen Ayıcık biraz kontrolden çıkar ve böyle olduğunda Ayıcığa biraz akıl vermemiz gerekir. Örneğin; Ayıcık sence neler hissediyor? Ona neler söylemek istersin? Sence kaygılanması normal mi?Vb iletişim teknikleri ile çocuğunuzun kendini ifade etmesini yardımcı olabilirsiniz. Bu bir “iç ses” olacağı gibi aynı fikri, evdeki bir oyuncak hayvana ya da bir canlandırma oyununa da uygulayabilirsiniz.

❖ **Çocukların Kaygılanmalarına İzin Verin.**

Bildiğiniz gibi çocuklarınıza kaygılanmamalarını söylemek, bunu yapmalarını engellemeyecektir. Eğer çocuklarınız duygularından bir çırpıda kurtulabilselerdi, bunu yaparlardı zaten. Çocuğunuzun açık bir şekilde ve sınırlı dozlarda endişelenmelerine izin vermek işe yarayabilir. Her gün “Kaygı Zamanı” isimli 10 – 15 dakikalık bir rutin yaratın. Bu sırada tüm endişelerini yazarak ortaya dökmeleri için çocuklarınızı teşvik edin. Biz yetişkinler olarak da her gün saat başı olumsuz haberler izlemekten vazgeçip günün belli bir saatinde haber izleyeceğim ve o saatler benim kaygı zamanım bunun dışındaki zamanlarımı daha verimli daha üretken kullanacağım diye davranmamızın faydalı olduğunu unutmayalım ve çocuklara rol model olalım.

❖ **Kendinize Şefkat Gösterin ve Çocuklara Tepki Verme Eğiliminde Olmayın**

Şunu unutmamak gerekir ki, çocuğunuzun kaygılı olmasına siz sebep olmadığınız ancak üstesinden gelmesine yardımcı olabilirsiniz.

Öncelikle anne-baba olarak kendi duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol etmeliyiz. Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Biz hiç bir şey anlatmasak da çocuklar bizim davranışlarımızı görür ve gözlerimizden korkumuzu okurlar. Anne karnından başlayarak bebekler ve çocuklar anne babalarının ne hissettiklerini çok iyi anlarlar. Kaygının da bulaşıcı olduğunu ve çocuklara geçeceğini aklımızdan çıkarmayalım.

Evde kalın, sağlıklı kalın....