



KORONA VİRÜSÜ (COVID-19) SALGINI DÖNEMİNDE AİLELER İÇİN ÇOCUKLARINA DESTEK OLMA REHBERİ

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ

ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANABİLİM DALI

Nisan-2020





- Sadece ülkemizi değil tüm dünyayı etkileyen ve ölümcül olabilen bir salgında korku kaygı gibi olumsuz duyguları hissediyor olmak normaldir.
- Bu duygular aşırı ve sürekli olmadığı sürece, bu durum karşısında önlemler almamıza, hem kendimizi hem çevremizi korumamıza aracılık eder.

Salgın sürecinde çocuklarda görülebilecek ruhsal sorunlar nelerdir?



Sinirlilik,

Sık ağlama,

Uyku sorunu,

İştah
değişiklikleri,

Çiş/kaka
kaçırma,

Kabus
görmek,

Kaygılarda
artış,

Bakım
verenine bağlı
hale gelmek,

Huy
değişikliği,

Yalnız
yatamama,

Takıntılar,

İçe kapanma.



Çocuklara
kaygılanmak
ile ilgili nasıl
bilgi
vermeliyiz?

- Çocuklara bu durumda **kaygılanmalarının** veya **korkmalarının çok doğal** olduğu, kaygı ve korkunun bizi korumak için beynimiz tarafından oluşturulduğu ve önlem almamızı sağladığı onların anlayabileceği dilde anlatılmalıdır.



Çocuklar kaygılı hissettiklerinde hangi belirtiler olur?

- İçe kapanma,
- Sessizlik,
- Üzüntü hali,
- Durduk yere ağlama,

- Huzursuzluk,
- Huysuzluk,
- Öfke nöbetleri,
- Aşırı hareketlilik.



Kaygılanınca çocuklarda görülebilen bedensel belirtiler nelerdir?

- Baş Dönmesi,
- Baygınlık Hissi,
- Mide Bulantısı,
- Kalp Çarpıntısı,
- Nefes Almada Güçlük,
- Tuvalet İhtiyacında Artış,
- Sıcaklık Hissi,

- Ses Titremesi,
- Ellerde Terleme,
- Uyuşma Hissi,
- Ağız Kuruluğu,
- Boğazda Düğümlenme,
- Yüzde Kızarma.



Çocuklara salgın hakkında bilgi verirken nasıl bir tutum olmalı?

- Neler olduğu veya neler olabileceği hakkında güven verici, dürüst ve yaşlarına uygun bir şekilde doğru bilgiler verilmeli,
- Enfeksiyon riskinin nasıl azaltılabileceği ve nasıl güvende kalabilecekleri konusunda anlayabilecekleri net bilgiler verilmeli,
- Çocukların önünde söylentiler ve doğrulanmamış bilgiler hakkında spekülasyon yapmaktan kaçınılmalıdır.



Çocukların kendini güvende hissetmesi için anne-babalar neler yapabilir?

- Çocuğunuzun merak ettiği **hiçbir soruyu geçiştirmemek ve cevapsız bırakmamak** önemlidir.
- İstediği zaman, kafası karıştığında anne ve babası ile **konuşabileceği** ve istediği her **soruyu sorabileceği** belirtilmelidir.
- Destekleyici olmalı, sevildiği ve **anlaşıldığı** hissettirilmelidir.



Çocukların kendini güvende hissetmesi için neler yapılabilir?

- **Rutinler** çocuklar için çok önemlidir, mümkün olduğunca eski kurallar ve düzen devam etmelidir.
- Çocuklar ebeveynlerin yaklaşım ve tutumlarından etkilenmektedir. Bu nedenle çocukların görebilecekleri yerlerde panik davranışları sergilememeli, **sakin kalınmalıdır.**



Çocukların kendini güvende hissetmesi için neler yapılabilir?

- Anlayabilecekleri, yaş ve gelişimlerine uygun kelime ve kavramlar kullanın. **Gereksiz detay vermekten kaçının.**
- Çocuklara **evlerinde güvende oldukları**, alınan **önlemlerin koruyucu olduğu**, yapılabilecek şeyler olduğu anlatılmalıdır.



Çocukların kendini güvende hissetmesi için neler yapılabilir?

- Coronavirüs salgınından etkilenen insanlara **pek çok kişinin yardım ettiği**, sağlık çalışanlarının, hastanelerin, devletlerin ve toplumun elinden geleni yaptığı anlatılmalı.
- Haberleri izleme süresi sınırlı tutulmalı, **korkutucu** görüntüler içeren **videolar ve görsellerden uzak tutulmalı**, olumsuz haberlere sizin denetiminiz olmadan maruz kalmaları engellenmelidir.

Çocukların kendini güvende hissetmesi için neler yapılabilir?

- Gerçeklere sadık kalarak çocuklara güvenli bir ortam sağlayacağınızı belirtin.
- Virüs enfeksiyonuna yakalanırlarsa **çocukların hastalığı daha hafif düzeyde geçirdiği** belirtilebilir.



3-6 yaş grubu çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Özellikle küçük çocuklarda **aynı konuşmaları** defalarca **tekrarlamanız** gerekebilir.
- Bazı bilgileri sindirmek veya güvence almak için tekrar tekrar aynı soruları sorabilirler.
- Kaygıyı en çok arttıran şeylerden birisi de **belirsizliktir**.
- Çocuğun ne bildiğini ve düşündüğünü öğrenip doğru bilgi aktarılmalıdır.





3-6 yaş grubu çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Bu yaş grubu virüs, mikrop gibi göremedikleri canlıları anlamak ve anlamlandırmakta zorluk çekebilir.
- Bu konular hakkında anlayacakları bir dilde bilgi verilmeli ancak zararlı olanların yanı sıra **yararlı** birçok **mikroorganizmanın** olduğunu da belirtilmelidir.
- Bu bilgilendirmenin ardından uygun **hijyen kurallarından** da bahsedilmelidir.



3-6 yaş grubu çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Çocuklar istemedikleri ve hazır hissetmedikleri sürece konuşmaya zorlamamalıdır.
- Bu yaş grubundaki çocukların durum konusunda bilgileri yoksa özellikle konuyu açıp bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.



3-6 yaş grubu çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Arkadaşları ile neden görüşemedikleri hakkında açık ve net bir bilgilendirme yapılmalıdır.
- Hastaların veya yaşlıların neden ayrı tutulduğu hakkında bilimsel, doğru, yaşına uygun bilgiler verilmelidir.



İlkokul dönemindeki çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Öğretmen ve arkadaşları ile mesajlaşmaları, yazışmaları, telefonla konuşmaları faydalı olabilir.
- Okul saatinde uzaktan eğitimi takip etme, ödev yapma, uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama saatleri mümkün olduğunca sabit olmalıdır.



İlkokul dönemindeki çocuklara yaklaşım nasıl olmalı?

- Hastalık hakkında konuşmaktan çekinen çocuklara **oyun oynarken** veya bir **aktivite sırasında** bilgi verilebilir.
- Sürekli korona virüs hakkında konuşmak isteyen çocuklarda ise bir süre bu konuyu konuştuktan sonra **dikkatini dağıtmak** gerekebilir.
- El yıkama ve hijyen gibi korunma önlemleri de abartılmadan anlatılmalıdır.



Ergenlik dönemindeki gençlere yaklaşım nasıl olmalı?

- Bu yaş döneminde tehlikeyi küçümseme, kendilerine hiçbir şey olmayacağı ve bu hastalığa asla yakalanmayacakları gibi düşünceler olabilir.
- Bu durumda genci iyice **dinlemek** ve **tartışmadan** süreç hakkında **konuşmak** faydalı olabilir.



Ergenlik dönemindeki gençlere yaklaşım nasıl olmalı?

- Uygun bilimsel veriler genç ile paylaşılabilir, okumaları sağlanabilir.
- Genç ile sinirli iken değil **sakinleştikleri zaman iletişime** geçilmelidir.
- Ergenlerin evde geçirdikleri süreçteki duygu düşünce ve yaptıklarını yazacağı bir **günlük tutmaları** önerilebilir.



Çocukların ve Gençlerin Psikolojik Sağlımlıkları için Neler Yapılabilir?



- Psikolojik sağlamlık becerileri belirsizliğin hakim olduğu bu günlerde çocuklarımızın stres belirtilerine toleransının artmasına ve kaygılandıkları durumla barışabilmelerine yardımcı olur.
- İyi haber şu ki psikolojik sağlamlık öğrenilebilir ve geliştirilebilir.



Bağları Koruyun ve Yeni Bağlar Kurun:

- Önce aile içerisinde çocuklarınızla duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşabileceğiniz bir alan yaratın.
- Ancak çocuklarınızı konuşmaya zorlamayın. İfade etmesini kolaylaştıran alternatif yollar deneyin.
- Örneğin, birlikte nasıl hissettiğinizin resmini yapın.
- Oyun hamurlarıyla oynarken hissettiği duyguyu (korku, kaygı, öfke, tedirginlik gibi) şekillendirmesini önerin.
- Duygusunun rengini seçebileceğini söyleyin





- Duygular ifade edildikçe yarattıkları yük azalır.
- Özlediği arkadaşları ya da aile üyeleri için birlikte bir kartpostal hazırlayın
- Duygularını anlatan eski fotoğraflarla bir kolaj çalışması yapın
- Çocuklarınızın diğer insanlarla bağlarını korumasına ve güçlendirmesine yardım edin, arkadaşlarıyla, akrabalarıyla görüntülü konuşma yaparak onlarla etkileşim halinde olmasını, duygu ve düşüncelerini paylaşmasını sağlayın.



Yardım Etme ve Şefkat Göstermenin yarattığı duyguları yaşatın:

Yardım ve şevkat konulu filmler izleyin

Kapının önüne kedi-köpekler için su ve mama, camının önüne kuşlar için yemek koyun.

Aile büyüklerine telefonda bir şarkı söyleyin

Onlar için yaptığı resmin fotoğrafını internet üzerinden gönderin.

Hasta olan yakınlarınıza resimli geçmiş olsun mesajları hazırlayın



Günlük Bir Rutin Oluşturun Ancak Esnek Olun:



- Çocuğunuzu kendi rutinlerini geliştirmeye cesaretlendirin.
- Seçim yapmasına izin verin.
 - yatmadan önce yapılacaklar
 - kitap okuma
 - oyun saati, sohbet saati
 - film gecesi
 - hobi saati



Gelecek İçin İyimser ve Umutlu Olmayı Deneyin:



- Çocuğunuza geçmişte başa çıktığı zorlukları hatırlatın
- içinde bulunduđumuz durumun da geçeceđini, üstesinden gelebileceđini söyleyin
- Olumsuz haberlerde boğulduğunuzda ve kaygılandığınızda size ve çocuğunuza ne iyi geliyorsa onu yapın.
- Mizah iyilik halimizi artırır. Günlük yaşamınızı eğlenceli hale getirmek ve birlikte gülmek size ve çocuğunuza iyi gelecektir.



Düşüncelerinizi Temiz Tutmaya Çalışın:

- balkona bile çıksam virüs bulaşabilir!!!
- bu salgın hiç bitmeyecek!!!
- asla eski hayatımıza dönemeyeceğiz!!! gibi çarpıtılmış düşünceler çaresizliğe sürükler ve kaygıyı artırır.
- Çocuklarınızın sosyal medyadan, haberlerden ya da kulak misafiri oldukları konuşmalardan ne tür düşüncelere maruz kaldığı konusunda uyanık olun.





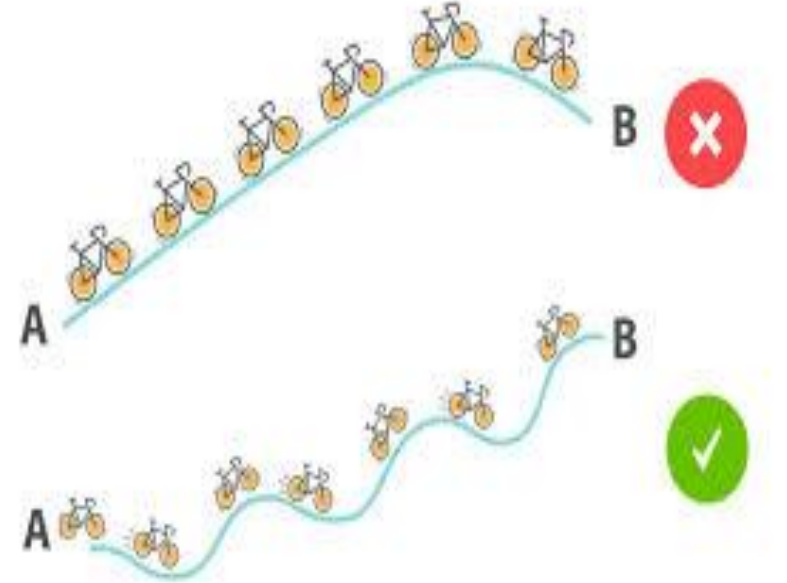
- **Kendini Keşfetmesine Fırsat Verin:**

- Çocuğunuzla hayatında ve kendinde nelerin değıştığıne dair sohbet edin.
- Değışimin hayatın bir parçası olduğunu anlamasına yardımcı olun.

- **Sohbet başlatma önerleri:**
- Sence beni bir hayvana benzetsen hangi hayvan olurdu?
- Kendini bir hayvana benzetsen hangi hayvan olurdu?
- Kendin hakkında en çok neyi seviyorsun?
- En sevdiğin süper kahraman/çizgi film karakteri/film karakteri hangisi?
- Ünlü biriyle sohbet etme şansın olsaydı kimi seçerdin?
- Sence bizim ailemizi dışardan biri görse nasıl anlatır?

Küçük Hedefler Belirleyerek Aktif Kalmasını Sağlayın:

- bir yemek yapmayı öğrenmek,
- bir fıkra ya da tekerleme ezberlemek,
- haftada belirli bir sayıda kitap okumak,
- her gün yeni bir deyim/atasözü/
İngilizce bir kelime öğrenmek,
- birlikte bir tohum ekmek, onu
yetiştirmek gibi hedefler...



Uyku Hijyenine Dikkat Edin:

- sabah veya öğleden sonra egzersiz yapmak,
- sakinleştirici aktivitelerle uğraşmak,
- geç saatte yemek yemekten kaçınmak ve
- uyumadan en az bir saat teknolojiden uzak durmak daha huzurlu bir uyku sağlar.
- Uyku düzenini korumaya çalışmak elbette önemli ancak bir gün erken uyanınca ya da daha az uyuyunca dertlenmek uykusuzluktan daha yorucudur...



Fiziksel Egzersiz Yapın:

- Çocuklar korktuklarında ve kaygı duyduklarında onları sakinleştirmenin en iyi yolu hareket etmektir.
- Çocuklarınızla evde dans edebilir, yoga yapabilir, şarkı söyleyebilirsiniz.
- Hareketli oyunlar oynayabilirsiniz.
- Birlikte spor yapıp nefes egzersizleri yapabilirsiniz.
- Bir kaç tane balonu havaya atıp yere düşmemeleri için koşturmak gibi eğlenceli ve fiziksel hareket kolaylaştırıcı oyunlar icat etmek elinizde.
- “Sen şu hareketi yapabilir misin ?” gibi küçük meydan okumaları deneyebilirsiniz



Çocuğunuzun Kendi Bakımını Yapmasını Sağlayın:

- Çocuğunuza iyi bir örnek olun ve doğru yemek, egzersiz ve dinlenme için zaman ayırmanın önemini öğretin.
- Diş fırçalamak, pijamaları çıkarmak, yatağını toplamak, düzenli yemek alışkanlıkları gibi sorumlulukların devam etmesini sağlayın.





Koronavirüs ile ilgili kaygıyı azaltmak için küçük yaş grubunda yapılabilecekler:

- Birlikte virüsün **komik** veya **saçma** hale getirilmiş **resimlerini** yapabilirsiniz.
- Bu resmi buruşturup çıkmaması için çok gizli bir yere **saklayabilir** ya da **yırtıp çöpe atabilirsiniz.**
- Salgın sonrası yapmak istediklerinizin resimlerini çizip öncelik sırasına göre istediğiniz bir yere asabilirsiniz.



Koronavirüs ile ilgili kaygıyı azaltmak için küçük yaş grubunda yapılabilecekler:

- En sevdiği **çizgi filmin en komik sahnesini** düşünüp size anlatmasını isteyebilirsiniz.
- **Arkadaşlarıyla** daha önce **oynadığı eğlenceli oyunları** konuşup birlikte oynamayı teklif edebilirsiniz.
- El yıkarken **tekerleme** uydurup eğlenceli hale getirebilirsiniz.

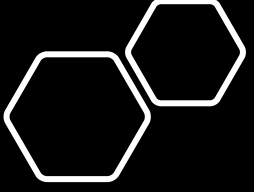
Koronavirüs ile ilgili kaygıyı azaltmak için küçük yaş grubunda yapılabilecekler:

- Arkadaşları veya akrabalar ile **görüntülü** yada **sesli görüşmeler** yapabilirsiniz.
- Büyüdüğü zaman yapmak istediği bir şeyi çizebilir, resim ile ilgili sohbet edebilirsiniz.



Koronavirüs ile ilgili kaygıyı azaltmak için daha büyük yaş grubundaki çocuklarda ne yapılabilir

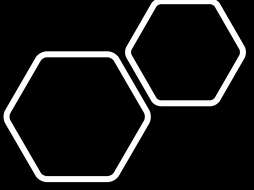
- Okulun veya okulda öğrenilen bir şeyin resmini çizebilir,
- Kaygılandığında kendisini **güvende hissettiği bir yerde** hayal edebilir.
- Ailecek birlikte geçirdiğiniz bir tatil gününü hayal edebilirsiniz,
- Ev içi **sorumluluk** verebilirsiniz,
- Güzel günlerde yapılacaklar listesi oluşturabilirsiniz.



Çocuklardan
gelen
sorulara
yanıtlar;



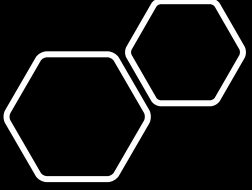
- *Neden evde kalmak zorundayım?*
- 'Etrafta kötü mikroplar varmış, o yüzden okulları, marketleri ve sokakları temizliyorlar. Bu arada biz de evde kalıp birlikte vakit geçirecek ve daha çok eğleneceğiz!'



Çocuklardan
gelen
sorulara
yanıtlar;



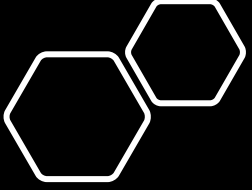
- ***Niye arkadaşlarımı göremiyorum?***
- 'Virüsün sana veya arkadaşlarına bulaşmasını önlemek için bizim gibi arkadaşların da bir süre evlerinde olacaklar. İstersen arkadaşlarını telefonda görüntülü arayabilirsin'



Çocuklardan gelen sorulara yanıtlar;



- **Çok korkuyorum. Virüs beni öldürür mü?**
- 'Korkmakta haklısın, ancak ailen olarak seni korumak için gerekeni yapacağız. Sen de bize yardımcı olmak için bazı şeylere dikkat edebilirsin. Mesela;
- Sokakta bir yerlere elini sürdüğünde elini yüzüne, gözüne, burnuna ve ağızına değdirmeyebilir,
- Sık sık ellerini su ve sabunla 2 kere iyi ki doğdun şarkısını söyleyip köpürterek yıkayabilir,
- Sana hazırlanan sağlıklı yemekleri yiyebilirsin.'



Çocuklardan gelen sorulara yanıtlar;



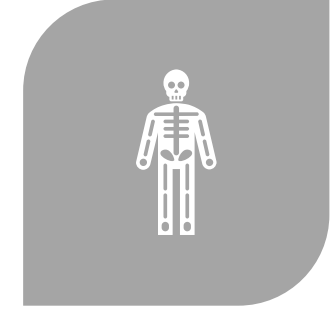
- ***Büyük annemi/babamı görememek beni çok üzüyor, bir daha ne zaman göreceğim?***
- Sevdiğin insanları göremediğin için özlemen ve üzülmene çok normal, bu onları ne kadar önemsendiğini gösteriyor. Ama onları göremiyor olman onları sevmeyi bırakacağın anlamına gelmiyor. Salgın bittiğinde eskisi gibi görmeye devam edeceksin.



Koronavirüs
salgını ile bazı
iyi şeyler de
oluyor



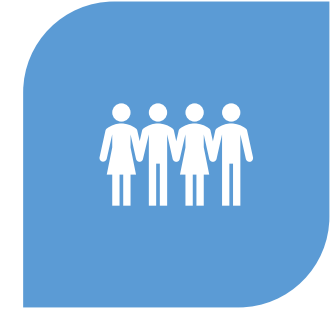
AİLEMİZLE DAHA ÇOK VAKİT
GEÇİRİYORUZ



SAĞLIĞIMIZA VE
TEMİZLİĞİMİZE DAHA ÇOK
ÖNEM VERİYORUZ



HAYATIMIZDAKİ GÜZEL
ŞEYLERİN FARKINA VARIYORUZ



İHTİYACI OLAN İNSANLARA
YARDIMCI OLUYORUZ