



EN İYİLER ANAOKULU
Her Çocuk En İyisini Hak eder...

COVID-19 SÜRECİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Dünyada birçok ülkeyi etkileyen “COVID-19” Corona virüsünün yayılması ile ilgili her gün sosyal medyada ve haber kanallarında yeni haberler çıkıyor. Bu bilgi kirliliği de kaygıyı ve korkuyu tetikleyerek, tüm dünyada panik yaşanmasına sebep oluyor. Kendimizin bile korku ve kaygılarının yoğun olduğunu biliyoruz. Kendimizce önlemler almaya çalışıyoruz. Peki, korku kaygı ve paniğin tüm hüküm sürdüğü bir ortamda çocuklarla nasıl iletişim kurulmalı ve ne şekilde konuşmalıyız?

1. Sakinliğinizi Koruyun

Öncelikle ailenin kendi kaygısını kontrol altına alması ve kriz yönetme becerisi çok önemli. Eğer anne ve baba bu durumda çok kaygılanırsa, çocuklar da kaygılanabilir. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, bu tip durumları somut olarak anlamlandıramadıkları için olayları ebeveynlerinin davranışlarına bakarak yorumlarlar. Ebeveyn kaygılı, endişeli ve stresli ise çocuk da benzer bir tutum içine girer.

2. Samimi Olun

Çocuklarla koronavirüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin, aksi halde bu durum onların daha fazla kaygılanmalarına neden olacaktır. Onların gerçek ve somut bilgilere ihtiyaçları vardır. Virüs ile ilgili gerçek olmayan benzetmeler yapılmamalı. Çocuklara karşı dürüst ve açık olunmalıdır. Yaşlarına uygun bir dille virüsün nasıl yayıldığı anlatılmalıdır. Çocuklar neden-sonuç ilişkisi açıklanmayan olayları olduğundan daha kötü bir durum olmuş gibi zihinlerinde canlandırır. Bu sebepten dolayı, olaylardan daha çok etkilenmiş olurlar. Amaç, virüs ile ilgili çok fazla bilgi verip onları korkutmak yerine, karşılıklı etkili bir iletişim kurarak virüsün ne olduğu ve korunma yollarının neler olduğunu anlatmak olmalıdır. Korunma yollarının anlatılması onların daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır. Okul öncesi dönemdeki çocuğunuza çok detaylı ve somut bilgi vermek yerine, daha basit bir dille, kısa ve net ifadeler kullanmaya çalışın. Küçük

Okulda, internette veya televizyonda duymuş olabilirsin...



Corona yeni keşfedilmiş bir virüs. COVID-19 isimli hastalığa neden oluyor.

Bu virüs bazı ülkelerdeki insanları çok hasta etti.



Malaka Gharib/ NPR

yaşlardaki çocuklarınıza konuyu oyunlaştırarak, oyuncaklar üzerinden anlatabilirsiniz. Mümkünse açık havada oyunlar oynayabilirsiniz. Sembolik oyunlarla hastalığı ve önlemlerini anlatabilirsiniz.

3. Aile Bireylerinizle Emin Olduğunuz Bilgileri Paylaşın

Evde haber kanallarının sürekli açık olmamasına dikkat edin. Çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda, endişe senaryoları içeren konuşmalar yapmamaya özen gösterin. Sizi görmediklerini, duymadıklarını, anlamadıklarını varsaymayın. Bilgiyi nereden alacağınızı iyi değerlendirin ve güvendiğiniz haber kaynaklarını belirleyip, sınırlandırın. Emin olmadığınız hiçbir bilgiyi paylaşmamaya dikkat edin. Bu süreçte; çocuğunuzun davranışlarında, uyku ve beslenme düzeninde belirgin bir farklılık olup olmadığını izleyin. Bu farklılıklar; çocuğunuzun yaşadığı endişeyi dile getirme yolu olabilir.

4. Evde ve Açık Alanlarda Yapabileceğiniz Güvenli Etkinlikler Planlayın

Hayatınızda kendinize soluk alma alanları açın. Kitaplarla, sporla, bahçe işleriyle, müzikle, el işleriyle, sanatın çeşitli alanlarıyla ilgilenin. Böylece psikolojik sağlamlığınız ve direnciniz artmış olacaktır. Çocuğunuz ile birlikte her zamankinden daha çok evde zaman geçirmeniz gerekebilir. Bu nedenle bu sürede yapabileceğiniz ev içi verimli aktivitelerinizi planlayın. Belgesel izleme, kitap okuma, günlük duş alma, bol su içme, yabancı dilin gelişimi için alt yazısız yabancı dilde programlar izleme, sağlıklı beslenme, ders tekrarı ve bireysel çalışma, aile içi beraber yapabileceğiniz aktiviteler (yemek yapma, oyun oynama vb) güvenli etkinlikler listesine eklenebilir.

5. Doğru Sosyal Medya Kullanımı Konusunda Dikkatli Olun

Çocuğunuz sosyal medya kullanıyorsa, her okuduğu bilgiye inanmaması gerektiğinden ve doğru bilgiyi nasıl seçeceğinden bahsedin. Hatta doğru bilgi kaynaklarına yönlendirin. Unutmayın ki, bu gibi durumlarda olayın kendisinden çok, yayılma hızı ve şekli insanları kaosa sürüklemektedir.

6. Rutinlerinizi Uygulamaya Devam Edin

Çocuklar yaşadıkları dünyanın güvenli bir yer olduğuna inanmak isterler. Çocuğunuzun gerçekleştirdiği rutinlerin devamlılığı güvenli yaşamın göstergelerindedir. Bu yüzden rutinlere sadık kalmak çok önemlidir. Öngörmesi güç bir yaşamın içinde öngörebileceği akışların olması çocuğa kendini güvende hissettirir.

Sağlıklı, mutlu ve huzurlu günler dileğiyle...

ÖZEL TEKİRDAĞ EN İYİLER ANAOKULU