



ÇİÇEKLER AÇIYOR DIŞARIDA; BİZİ GÜÇLENDİRİYORSUN KARANTİNA

Sevgili Velilerimiz,

Hepinizin bildiği gibi, günlük yaşam rutinlerimizin değiştiği, hayatlarımızda ilk kez deneyimlediğimiz, belirsizliği ve öngörülemezliği ile zorlu bir süreçten geçiyoruz. Sosyal mesafelendirme önlemleri gereği rutin haline gelmiş alışkanlıklarımızı sürdürüremiyor oluşumuz, salgının seyrinin ve olası sonuçlarının ne yönde gelişeceğini bilmeyişimiz ile doğamız gereği ihtiyaç duyduğumuz belirlilik, özgür hareket etme, kontrol gibi deneyimlerimiz sınırlandırılmış durumda. Bununla birlikte artan belirsizliğin yol açtığı korku, kaygı, panik ve stres deneyimleri bizlerin ve çocuklarımızın ruhsal sağlığı için de risk oluşturuyor. Biliyoruz ki yetişkinler olarak bizlerin bu süreci karşılama şekli, yapılması gerekenlere uyumlanma tarzı ve baş etme becerileri çocuklarımızın olanları doğru değerlendirebilmeleri, meraklarını kaygıya dönüştürmeden sorularına cevap alabilmeleri ve bunun geçici bir dönem olduğunu fark edip moral bulmaları açısından oldukça önemli. Bu sebeple olumsuz durum ve duygulanımlarla karşı karşıya kaldığımızda en iyi çıkış yolunun olanları ve hislerimizi yok saymadan, onların tam da içinden geçiyor olduğunun bilinciyle bu süreçte çocukların ruhsal sağlığını korumak adına sizlere yardımcı olabileceğini düşündüğümüz bazı öneriler hazırladık.

Salgın Sürecinde Çocukların Ruhsal Sağlıklarını Korumak için Öneriler

1)Dinleyin: Aslında her dönemde çocuklar için yapılabilecek en önemli ve anlamlı şey onları dinlemektir; ancak özellikle kaygılı olduklarında duyulmaya ve anlaşılmaya daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde yaşananları, gelişmeleri, düşüncelerinizi çocuğunuzun merak ettiği ölçüde ve yaşına uygun olan açıklamalarla anlatıyor olmak önemli. Çocukların her zaman onların hayatlarını etkileyen gelişmeleri bilmeleri gerekir; ancak bu bilgilendirme onları



kaygılandırmayacak formlarda sunulmalı, gereksiz detaylar verilmemeli ve gündemin sürekli olarak hastalık olmasının önüne geçilmelidir. Dürüst olmak, gerçeği anlatmak, merak ettiklerinizi birlikte araştırmak, kaygılarını saygıyla dinlemek ve bunları yaparken güvende olduklarını hissettirmek sağlıklı bir yol olacaktır.

2)Olumsuz Duygulanımlarınızı Kabul ve İfade Edin: Birçoğumuz çocukluğumuzu sürekli mutlu, keyifli ve nazik duyguları onaylanan; ancak olumsuz duygulanımları ya yok sayılan ya da onlara hemen ortadan kaldırılması gereken şeylermiş gibi yaklaşılan bir çevrede geçirdik. Bugün biliyoruz ki huzurlu, mutlu, heyecanlı hissettiğimiz dönemler olduğu gibi kaygılı, stresli, gergin olduğumuz dönemler de oluyor ve bu gibi zorlu zamanlarda en iyi gelen şeylerin başında o duygumuzu fark edip, olası etkileri için kendimize izin vermek oluyor. Bu sebeple salgın döneminde ebeveynler içsel hakikatleri ile ilgili dürüst olmalı, bazı endişeler taşıdıklarını ve kaygılarını tümüyle çocuklardan saklamamalı; ancak aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye de dikkat etmeli ve çocukların da stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları anlatmalarına izin vermelidirler.

3)Güven Verin, Rahatlatın: Hastalık konusunun çokça konuşulduğu bu dönemde çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söylemek bir ölçüde rahatlatılabilir. Bununla birlikte bu stresli dönemin geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini duymak da çocuklara iyi gelecektir. Buna ek olarak, bu süreçte bizim iyiliğimiz için çalışan, bilim insanı, doktor, hemşire gibi insanlar olduğunu söylemek ve sağlık çalışanlarını alkışlamak gibi sosyal birliktelilere çocuklarınızı da ortak etmek bu durumla herbirlikte mücadele edildiği yalnız olmadıklarını düşünmelerini sağlayacaktır.



4)Damgalanma ya da Damgalama Durumlarına Dikkat Edin: Bu Virüsün insanların nereden geldikleriyle, etnik kökenleriyle, diliyle, görünümüyle hiçbir alakası olmadığını anlatın. Güvenli olmayan kaynaklardan, arkadaş çevresinden, kardeşinden bu konuyla ilgili edinmiş olabileceği doğru olmayan bilgilerin önüne geçmeye çalışın.

Bununla birlikte özellikle 2-6 yaş arası yaşanan egosantrik(benmerkezci) dönemde çocuklar, her şeyin odak noktasının kendileri olduğunu düşündükleri için, bu yaşananları kendileriyle bağlantılı bir şekilde düşünebilir ve kendilerine yönelik suçlayıcı olabilirler. Bu sebeple yaşananların kimsenin suçu, ihmali, yaptığı ya da yapmadığı bir şeyin sonucu olarak ortaya çıkmadığını anlatın.

5)Birlikte Vakit Geçirin: Bu zorunlu koşulları çocuğunuzla birlikte nitelikli zaman geçirebilmek için fırsat olarak görmeye çalışın. Stresli dönemlerde çocukların psikolojik sağlıklarının korunması için en güvenli ve iyileştirici yol oyundur. Bu süreçte çocuklarınızla çeşitli aktivite ve etkinlikler yapmak ve onlarla birlikte güzel vakit geçirmek aile birliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek yararlı olacaktır. Eğlenceli olabilecek bazı ev içi etkinlikler:

- Koltuk minderlerinden parkur hazırlamak
- Eski çarşaplardan çadır yapmak
- Yüksek sesle bir müzik açıp özgürce dans etmek
- Kostüm partisi düzenlemek
- Ekmek yapmak
- Eski fotoğraflara bakmak
- Mutfak gereçleriyle müzik yapmak



- Bir sihirli değnek yapıp bu değnekle neleri değiştirmek istediğiniz hakkında konuşmak
- Çocuğunuzun tüm çoraplarını açıp çorap eşleştirme oyunu oynamak
- Gözlerini bağlayıp körebe oynamak
- İyi dilekler şemsiyesi yapıp şemsiyenin altında birbirinize iyi dileklerde bulunmak
- Evcilik, marketçilik, doktorculuk, kütüphanecilik vbg drama oyunları oynamak
- Çocukken sevdiğiniz oyunları çocuğunuza öğretmek
- Evdeki malzemeleri kullanarak robot, mumya, palyaço olmak
- Her gün farklı bir spor branşını tanımak için incelemek
- Evdeki tohum ve kullanılmış sebze kökleriyle dikim yapmak
- Nesi var nesi yok oyunu oynamak
- Birlikte bir sihirbazlık numarası öğrenmek
- Birlikte yeni bir tekerleme öğrenmek
- Tombala oynamak
- Pamuk içerisinde fasülye çimlendirmek

6)Sabırlı ve Anlayışlı Olmaya Çalışın: Bu dönemde çocuklar tüm vakitlerini evde geçirmeleri ve kendi sosyal ortamlarından uzakta olmaları, çevrelerindeki yetişkinlerden, görsel ve yazılı kaynaklardan sürekli dalgınla ilgili yeni gelişmelere şahit olmaları, rutinlerinin değişmesi, sürecin ne kadar süreceğinin belirsizliği gibi nedenlerle birtakım stres tepkileri gösterebilirler. Bu tepkiler çocukların gelişimsel özelliklerine ve yaşlarına bağlı olarak değişmekle birlikte zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri şunlardır:



huzursuzluk, huysuzluk, ebeveynlerden ayrılmak istememe, oyunlarda haftalık teması, öfke nöbetleri, içe kapanma, kabus görme, dikkatini toplayamama, uyku problemleri, yeme problemleri. Bu sorunların hiçbirinin yaşanmadığı durumlar olabileceği gibi kaygı ve stresin yoğun olduğu çevrelerde bu gibi davranış değişiklikleri olabileceğini bilin ve çocuğunuza karşı sabırlı, anlayışlı ve şefkatli olun. Rutinlere mümkün olduğunca sadık kalın, öngörmesi güç bir süreç içinde öngörebileceği akışların olması kendilerini güvende hissettirir.

7) Bağlantıda Kalın: Bu süreçte aile büyükleri, arkadaş ve öğretmenleriyle mümkün olduğunca iletişimlerine devam etmelerine yardımcı olun, (telefonla, görüntülü konuşma ya da mesaj yoluyla) olanaklar yaratın. Bu, çocukların karantina süreci sonunda sosyal alan ve ilişkilerine kolaylıkla dönebilmelerine yardımcı olacaktır.

8) Zorunluyu Olumluya Çevirin: Evde geçirdiğiniz karantina günlerini normalde yapmaya zaman bulamadığınız şeyleri yapmak için bir fırsat olarak görün. Kendinizle baş başa kalmak, yakın çevrenizle nitelikli zaman geçirmek, kendinizi değerli hissettirecek yeni alışkanlıklar geliştirmek (spor, yoga, nefes egzersizleri, sağlıklı yemekler pişirme vs) ya da hiçbir şey yapmadan öylece nefesinizi ya da dışarıdan gelen sesleri dinlemek için zamanlar yaratın. Bununla birlikte çocukları sürekli mutlu etmeye, oyalamaya çalışmadan, onlara etkinlik yaptırmaya, bir şeyler öğretmeye uğraşmadan makul sürelerde yapılandırılmamış serbest zamanlar bırakıp sıkılmalarına, hayal kurmalarına izin verin. Boşluğun, durmanın, yerinde kalmanın tadını belki de hayatlarında ilk kez deneyimlerini keyifle izleyin.