



Çocuklarda Kaygıyı Yönetebilme Becerileri

Sevgili Velilerimiz,

Pandemi nedeniyle yaşananlardan dolayı, gündelik hayatın rutinlerini bozan ve süreklilik algısını olumsuz yönde etkileyen durumlar oldu. Bu süreçte her ne kadar fizyolojik problemlere odaklanılsa da, virüs ve virüsün önlenmesi için uygulanan müdahaleler günlük rutinlerin bozulmasına, alışkın olduğumuz yaşam pratiklerinde değişmeye, sürecin uzaması belirsizliğe ve tüm bunlar birçok insanda stres, kaygı, depresyon, korku gibi psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden oldu.

Her ailede ve bireyde farklılaşan kaygı düzeyi; ruhsal sağlamlık, baş etme becerileri, -olası- hastalık hikâyeleri, istek ve ihtiyaçların karşılanmasında yaşanan sınırlılıklar, hastalanma korkusu, diğer insanlar, yaşadığımız ülke ya da gelecek için duyulan endişe gibi değişkenler sebebiyle süreç hepimizi aynı şekilde etkilemedi. Artık salgını kabullenme ve onunla birlikte yaşamayı öğrenme evresine geldiğimiz şu günlerde çocuklarımızın zorlu yaşam olayları karşısında ilk etapta yaşadıkları kaygıyı zamanla psikolojik dayanıklılığa dönüştürebilmek için sizlerin de evde uygulayabileceğiniz bazı öneriler hazırladık. Bu etkinlikleri paylaşmadan önce sürecin etkilerinin çocuklarınız tarafından baş edilebilir bir noktaya gelip gelmediği konusunda bir kez daha düşünebilmeniz için yaş gruplarına göre zorlu yaşam olayları karşısında zorlanan çocuklar tarafından verilen tepkileri hatırlıyor olalım:

0-6 yaş

- Huzursuzluk, huysuzluk
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi şikâyetlerin artması
- Donuk ve tepkisiz olma, yalnız kalma isteğinin baş göstermesi
- Aşırı hareketli, öfkeli olma
- Sebepsiz, kolay ve sık ağlamaların baş göstermesi
- Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi hususlarda kazanılan davranışların terkedilmesi ve geriye dönüşler
- Bebeklik dönemi davranışlarına geri dönüş (alt ıslatma, parmak emme vs.)
- Uyku bozuklukları, kâbuslar
- Oyunlarda ya da sohbetlerde sürekli salgından bahsetme, canlandırmalar yapma ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma ve yok sayma
- Ölümden sıklıkla bahsetme, ölümle ilgi soruların sıklaşması
- Korku ve kaygıların baş göstermesi (yalnızlık, karanlık, gerçeküstü olaylar vs.)
- Uyku bağımsızlığını kazanmış çocukların yeniden ebeveynle birlikte uyuma isteği
- Okuldan, dış çevreden ya da yabancı insanlardan aşırı korkma/çekinme
- Ebeveynle vakit geçirmede aşırı istek gösterme, bağımsız hareket edememe
- Kardeşlerle ilişkilerin bozulması vb.



7-12 yaş

● Dikkat ve konsantrasyon problemleri ● Aşırı hareketli, öfkeli ya da alıngan olma
● Aşırı konuşma veya içe kapanma ● Sevdiği şeylere karşı ilgisini kaybetme
● Sıklıkla kaygılarından bahsetme ● Oyunlarda ya da sohbetlerde sürekli salgından bahsetme, canlandırmalariyapma ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma veya yok sayma ● Ölümden sıklıkla bahsetme, ölümle ilgili soruların sıklaşması ● Uyku ve beslenme düzeninde bozukluklar ● Derse girmek istememe, ebeveynden ayrılmak istememe ● Akademik başarıda düşüş ● Korku ve kaygıların baş göstermesi (yalnızlık, karanlık, gerçeküstü olaylar vb.)

13-18 yaş

● Dikkat ve konsantrasyon problemleri ● İştahsızlık, uyku problemleri, uyum problemleri, devamlı yorgun ve bitkin olma ● Aşırı hareketli, öfkeli ya da alıngan olma ● Kaygı, kızgınlık, çaresizlik, duygusal karmaşa, güçsüzlük, umutsuzluk, gergin hissetme ● Yalnız kalma isteği, uzaklaşma, karşı gelme, reddetme davranışları ● Korkularının yerinde olup olmadığı, başkalarının da aynı duygu ve düşünceleri yaşayıp yaşamadığını merak etme ● Ailesi ve sevdiklerinin hayatına ilişkin endişeler ● Aşırı umursamazlık, tehlikeyi küçümseme, risk alma ● Uyku ve beslenme düzeninde bozukluklar ● Nedeni belirsiz ağrılardan yakınma ● Okula gitmekten kaçınma, akademik başarıda düşüş ● Sohbetlerinde sürekli salgından bahsetme, doğruluğu ispatlanmamış bilgileri takip etme ve paylaşma eğilimi ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma ve yok sayma ● Yaşamın anlamı, ölüm ve gelecek gibi konularda yaşı gereği yapılan sorgulamaların artması ● Dünyanın ve kendisinin geleceği hakkında olumsuz duygu ve düşünceler içinde olma vb.

Baş Çıkma Becerilerini Geliştirecek Etkinlik Önerileri

1) Beden haritası çıkararak duyguları yansıtmak (Anaokulu, ilkokul ve Ortaokul):

Beden haritası yöntemi ile çocuğun duygularını yansıtabilme becerisini, kendisi ve hissettikleriyle ilgili farkındalığını artırabilirsiniz. Oluşturacağınız büyük boy bir kâğıdın üzerine uzanmasını isteyin ve çocuğunuzun bedeninin çevresinden kalemle geçerek çizim yapın. Beden haritası çıktıktan sonra onu uygun bir duvara asın ve gün içerisinde hissettiği duyguları, aklına gelen olumlu-olumsuz tüm düşüncelerini yazmasını önerin.



Yazdığınız notların yanına tarih ekleyerek neler yaşadığını hatırlamasını kolaylaştırabilirsiniz. Beden haritasının üzerine yazı yazılabileceği gibi resimler çizebilir, işaretlemeler yapabilirsiniz. Önemli olan her gün için bir notun mutlaka olmasıdır.

2) Kaygı bebekleri (Anaokulu, ilkökul):

Kaygı bebekleri çeşitli şekillerde kullanılabilen küçük el işi bebeklerdir: Çocuk, bebeğe kaygılarını anlatabilir, ince bir kağıt şeridi üzerine bir kaygısını yazabilir ya da resmedebilir ve bu kağıdı bebeğin gövdesinin etrafına sarabilir. Böylece çocuk bebeğin kaygıyı onun yerine taşıdığını görsel olarak canlandırabilir ve bunu oyunlaştırabilir. Bunun yanı sıra endişe ve kaygı uyandıran şeyleri somutlaştırmak onların daha baş edilebilir şeyler olduğunu düşünmesini de sağlayacaktır. Çocuk kaygı bebeğini teselli için ya da birlikte yaptığınız bir geçiş nesnesi olarak da kullanabilir. Bu bebekler insanlara, süper kahramanlara hatta hayvanlara benzetilerek evdeki makas, kumaş, yapıştırıcı, yün, sünger gibi basit malzemelerle yapılabilir.

3) Kişisel Bakım Kutusu (Anaokulu, ilkökul):

Çocuğun süsleyebileceği bir ayakkabı kutusu veya plastik bir saklama kabı bulun. Kutuyu keçeli kalemler, boya kalemleri, kâğıt, sim, çıkartmalar, iplik, pul gibi malzemeler ile kişiselleştirebilirsiniz. Kutuyu çocuğun sakinleşmesine ve daha rahat hissetmesine, bedenini ve zihnini kontrol etmesine yardımcı olan nesnelere doldurun. Örneğin sevdiği bir günün fotoğrafı, dokunsal bir nesne, sıkmak için hamur ya da stres topu, rahatlatıcı bir ses çıkaran müzik kutusu, boyama kalemleri, yırtmak için gazete parçaları, günlük vb.

4) Bilinçli Farkındalık Egzersizleri (Tüm yaşlar):

Çocukların beden farkındalığı sağlamaları, duyarlarını fark etmeleri, gevşemeyi, duygu durumlarını düzenlemeyi, sabretmeyi, güven duymayı, bırakabilmeyi, sakinleşebilmeyi, baş edebilmeyi ve anda kalabilmeyi öğrenmeleri ve içselleştirmeleri önemlidir. Yoga, meditasyon ve bilinçli farkındalık egzersizleri yapmak, bunları günlük rutinelere dahil etmek içinde bulunduğumuz dönem gibi zorlu süreçlere uyum yeteneğimizi geliştirecek, iyi oluş halimizi olumlu etkileyecektir.

Farkındalık Egzersizleri;

- Ev içinde nefes egzersizi yapabilirsiniz. Tam 5 adım atarken bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, 5 ile 10 kez arası tekrarlanabilir.



- Nefes egzersizinden sonra, 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı çocuğunuzla beraber hatırlayarak söyleyebilir veya yazabilirsiniz.

- Küçük çocuklar için; yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyuncuğu koyup, karnını şişirdikçe kitabın yükselip, alçaldığını görebilir.

5) Güç Hayvanı (Anaokulu, ilkokul, Ortaokul):

Bir diğer yöntem güç hayvanı belirleyerek seçtiğiniz hayvanı oluşturmak olabilir. Pek çok kültürde insanlar, hayvanlardan öğreneceğimiz onların güçlü yanları olduğuna inanır. Zor zamanlarda bize yardımcı olacağını düşündüğümüz bir güç hayvanı düşünmek ve oluşturmak kendimizi iyi hissettirebilir. Çizerek, renkli bir çorabın içini doldurup onu süsleyerek, kolaj çalışması yaparak ya da o hayvanın figürlerinin olduğu bir bileklik ya da kolye tasarlayarak güç hayvanınızı oluşturabilirsiniz. Hayvanların iyileştirici gücüyle ilgili bilgi edineceğiniz kaynaklara da bakabilirsiniz. Güç hayvanı ihtiyaç duyduğu her zaman çocukla olacak, gerçek olmasa da varlığıyla, düşündükleriyle iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

6) Güvenli Yer Egzersizi (İlkokul, Ortaokul):

Zorlayıcı durumlarla ve duygulara başa çıkabilmek için kaynaklara ihtiyaç duyarız. Bu egzersiz çocukların farkındalığını arttırmak, kaynaklarına ulaşmalarını sağlamak, kendilerini güvende ve huzurlu hissettikleri anları anımsayarak sakinleşebilmeleri için oldukça etkilidir. Güvenli yerini düşünen çocuğunuzun 5 duyusunu aktive edecek sorular sorarak egzersizin derinleşmesini sağlayabilirsiniz.

Örnek yönerge: *“Haydi gözlerimizi kapatalım. Kendini rahat ve güvende hissettiğin bir yer hayal et. Bu yer daha önce gittiğin, bildiğin bir yer olabilir. Hayali bir yer de olabilir. Sen kendini nerede güvende hissediyorsan oradasın. “Kendini orada görebiliyor musun?” “Etrafında neler görüyorsun? Tüm detayları fark et.” “Dokuları fark et. Uzanarak onlara dokunduğunu hayal edebilirsin.” “Neler duyuyorsun?” “Nasıl bir koku alıyorsun?” “Buradayken bedeninde neler oluyor? Neler duyumsuyorsun?”*



Sevgili Ebeveyn Martılar,

Yaşadığımız bu sürecin zaman zaman oldukça zorlayıcı olabileceğinizi hepimiz deneyimledik. Hem yetişkinlerin hem de çocukların fiziksel sağlıkları kadar ruhsal sağlıklarını korumalarının ne kadar önemli olduğunu da yeniden hatırlamış olduk. Unutmayalım ki bu süreç geçicidir fakat onu nasıl geçirdiğimiz önemlidir çünkü zorlu yaşam olayları aynı zamanda yeni beceriler geliştirmemizi de sağlarlar. Yaşadığımız duygular içinde boğulmadan, uygun ifade yöntemleriyle geçişleri sağlayabilmek ruhsal sağlığımızı koruyabilmek için önemli bir yere sahiptir. Sizinle paylaştığımız bu öneriler, çocuklarımızın yaşadıkları duyguların farkında olmaları, bunları ifade edebilmeleri, farklı yollarla dışa vurabilmeleri ve rahatlayabilmeleri için sizlere yardımcı olacaktır.

Hatırlamakta fayda var ki sizlerin ruhsal olarak iyi oluş halini korumanız çocuklarımızınkini korumak için önemli bir koşuldur. Bu sebeple lütfen sizler de size iyi gelen aktiviteleri yaparak keyif alma anlarınızı arttırın ve isterseniz önerilerimizden kendiniz için de yararlanın 😊

Keyifli okumalar dileriz.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

KAYNAKÇA

- Bonnie Thomas, Çocuklar İçin Duygularla İletişim Becerileri
- T.C Milli Eğitim Bakanlığı, Salgın (Covid-19) Sonrası Okula Uyum Kılavuzu ve Etkinlikler
- Uzm. Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Uğurlu, Uzm. Klinik Psikolog Ece Eryılmaz, Psikolog Ezgi Gündoğan, Uzm. Klinik Psikolog Hazel İrmak Araç, Koronavirüse Karşı İlk Yardım Çantam