



GEÇİCİ ZAMAN DİLİMİ İÇİN, EBEVEYNLERE KALICI NOTLAR

SAMSUN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
2020



- ▶ Tüm dünyada yaşanan salgın hastalık nedeniyle çocukların da yetişkinler gibi kendileri ve sevdikleri için stres, endişe, kaygı yaşamaları oldukça doğaldır. LAKİN;



- ▶ Gelişimlerini henüz tamamlamadıkları için duygularını söze dökmekte sıkıntı çekebilmektedirler.
- ▶ Yaşanılan durumu farklı algılayarak farklı şekilde yansıtabilirler.
- ▶ Bu nedenle yetişkinler çocukların ne zaman yardıma ihtiyaç duyacaklarını anlamakta zorluk yaşayabilirler.



Çocuđun yanında;

- ▶ Hastalık ile ilgili konuşmalarınıza dikkat edin ve detaylara inmeyin.
- ▶ Korku ve panik gibi duygularınızı kontrol edin.
- ▶ Salgın ile ilgili haberleri çok sık aralıklarla takip etmeyin.
- ▶ Gelecek ile ilgili umutsuz konuşmalar yapmayın.
- ▶ Aile içi çatışmalarınıza çocukların tanık olmasına mahal vermeyin.
- ▶ Salgın karşısında çaresizlik duygusuna kapılıp bu tür konuşmalar yapmayın.
- ▶ Çocuđun verdiği anormal tepkiler karşısında ona kızmayın, onu cezalandırmayın.





ÇOCUKLARIN STRES BELİRTİLERİ

- ▶ Huzursuzluk
- ▶ Salgından dolayı aşırı korku
- ▶ Sevdiklerini kaybetme korkusu
- ▶ Saldırgan davranışlar gösterme
- ▶ Aşırı alınganlık
- ▶ Öfke-kızgınlık
- ▶ Ebeveynlerin yanından ayrılmama
- ▶ Herkesten uzaklaşma içe kapılma





- ▶ Salgın hakkında oyunlar oynama, hikayeler anlatma
- ▶ Konuşmakta zorluk çekme ya da gerileme
- ▶ Sevdiği şeylerden zevk alamama
- ▶ Uyku bozuklukları yaşama ve kabuslar görme
- ▶ Yeme bozuklukları yaşama
- ▶ Karın ağrısı
- ▶ Dikkatini bir şeye verememe
- ▶ Salgından korunmak için korkuya bağlı olarak korunma davranışlarında aşırıya kaçma



- ▶ Çocuklar salgın gibi zorlu ve kaygı verici olaylar karşısında yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
- ▶ Bu tür tepkiler **anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.**
- ▶ Şiddeti ve yoğunluğu çocuktan çocuğa farklılık gösterir.
- ▶ Zamanla azalma göstermiyorsa ve giderek artıyorsa bir uzmandan yardım alınız.



Çocuklarımıza nasıl yardımcı oluruz?

► Bilgi Verin:

Salgın hastalık karşısında devlet kurumlarının verdiği bilgilere riayet ederek çocuğunuzun anlayacağı dilden çok detaylara girmeden doğru bilgilendirme yapın.





► Dinleyin:

Çocuklarınızı dinleyin çünkü kendilerini endişelendiren şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuklarınız yaşanan sürecin farkındadırlar ve tüm olan biteni ve de sizleri gözlemliyorlardır. Konuşmamak veya geçiştirmek kaygı düzeylerini daha çok artırır. Düşüncelerine saygı gösterin ve onları küçümsemeyin. Sordukları sorulara gerçekçi ve güven verici cevaplar verin. Konuşmaktan kaçınan çocuklar için basit sorular sorarak düşüncelerini öğrenin.



► Normalleştirin :

Bu süreçte çocukların da stres ve kaygı yaşamaları normaldir. Yaşadığı stresin normal olduğunu ve bir çok insanın bu endişeleri yaşadığını (Çocuklar sadece kendilerinin endişelendiğini düşünebilirler) ve ne zaman konuşmak isterse konuşabileceğinizi söyleyin.



► Güven Verin:

Çocuğunuzla sakin ses tonuyla konuşun, kaygılı görünmemeye dikkat edin. Çünkü çocuklar sözler kadar davranışlarınıza da dikkat ederler.

Gerekli önlemleri hep beraber aldığınızı söyleyerek kötü bir durumla karşılaştığınız bile bu salgının çocuklara zarar vermediğini ve doktorların bizi iyileştirdiklerini söyleyin. Önlemleri aldığımız sürece bir şey olmayacağını anlatın.



► Rahatlatın:

Sizin için değerli olduklarını söyleyerek her zamanki gibi yakınlık ve şefkat gösterin. Sarılın ve sevgi sözcüklerini kullanın. Yaptıkları ufak yaramazlıklarda biraz daha anlayışlı olun ve öfke patlamalarını sevginizi sunarak yatıştırın😊





► Rutininizi Koruyun:

çocukların uyku saatinin, yemek öğünlerinin, ders saatlerinin, evdeki sorumluluklarının eskisi gibi devam etmesini sağlayın.

- Çocukların sevdikleriyle telefonda görüntülü konuşmalar yaparak özlem gidermelerini sağlayın.





► Birlikte Vakit Geçirin:

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını artırmak için birlikte hoşça vakitler geçirin. Ev içinde çeşitli aktivitelerde bulunun:

- Birlikte yemek hazırlamak ve yemek
- Birlikte sohbet etmek bir konu hakkında konuşmak
- Hep beraber oyunlar oynamak
- Resim-boyama yapmak
- Müzik dinlemek-şarkılar söylemek
- Kitap-hikayeler okumak
- Eğlenceli filimler izlemek
- Kahkaha atmak



Unutmayın: Çocuklarımıza yeterince vakit ayıramamaktan dert yandığımız zamanları anımsayarak bu süreyi fırsata çevirmekte fayda var😊



► Model Olun:

Yetişkinler olarak çocuklarınıza rol model olun!

- Salgından korunma önlemlerini alarak
- Günlük rutin işlerinizi yaparak
- Endişe ve kaygılarınızı azaltarak
- Aşırı düzeyde salgın ile haberleri takip etmeyerek
- Ümitsiz ve korku içerikli konuşmalardan uzak durarak
- Birlikte vakit geçirerek

Unutmayın: Sizin zorlu yaşam koşullarında başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut, güç ve moral aşılar.





► Uzmanına Başvurun:

Salgın hastalık sürecinde yukarıdaki önlemleri almanıza rağmen çocuğunuz aşırı panik olma, aşırı kaygılı durum, ağlama nöbetleri, sürekli uyku problemleri ve yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa lütfen bir uzmana başvurun.



- Çocuklarınızın ve sizin göstermiş olduğunuz tepkiler, sizin gibi bir çok kimselerin gösterdiği ;

Anormal bir duruma verilen NORMAL Tepkilerdir.