

Koronavirüsün Yarattığı Kaygı, Bu Kaygının Yönetimi Konusunda Çocuklarla Nasıl Konuşulmalıdır?

Tepebaşı Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

1. Sakinlik ve Soğukkanlılık Konusunda Çocuğa Model olmak

Öncelikle kaygının bulaşıcı olduğunu unutmayalım.

Çocukların duyguları ebeveynlerin duygularından beslenir.

Yetişkinler olarak bizim yüksek düzeyde kaygımız var ise bu çocuklara geçecektir. Bu nedenle endişeli olsanız da, virüs hakkında konuşurken sakinliği modellemek önemlidir.

Çocuklar bu virüsten ne kadar endişelenmeleri gerektiği konusunda özellikle çevrelerindeki yetişkinleri referans alacaklardır.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

2. Endişeye neden olmadan bilgilendirmek, kaygısı normal sınırlarda tutmak

- Çocukları dinlemek ve bu salgın ile ilgili kaygılarına saygı duymak ve kaygılanmanın normal olduğunu kabul etmek gerekir.
- Normal düzeyde bir kaygının bizi koruduğunu vurgulamak önemlidir.
- Ancak aşırı kaygının sağlıklı düşünme ve tedbir için gerekenleri yapmada engelleyici olduğu üzerinde durulmalıdır.
- Çocuklarla bu konuda konuşurken sakin ve ölçülü olmak ve onları zaten her zaman almamız gereken makul hijyen tedbirleri konusunda bilgilendirmek önemlidir.
- Çocuklara bilgi verirken açık ve nesnel bilgi vermek onlara aşırı güvence vermekten daha değerlidir.
- Verdiğiniz bilgilerin Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kaynaklardan aldığınızı çocuklara söylemek etkili olacaktır.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

3) Güvenilir olmayan bilgi ve haberdan korumak

- Hükümet yetkilileri, sağlık bakanlığı doktorlarının ve bilim insanlarının bu virüs hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bizi güvende tutmak için çok çalıştıklarını belirtmek gerekli olabilir.
- Çocukların özellikle sosyal medyadan bu virüs ile ilgili güvenilir olmayan haberlerle etkileşimini sınırlamak yerinde olacaktır.
- Özellikle küçük çocukların virüsle ilgili haber yayınlarını doğrudan dinlememesi gerekir.
- Bu haberlerden ebeveynlerin çocukların bilmesi gerekenleri seçip, süzüp daha uygun bir şekilde çocuklara aktarması uygun olacaktır.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

4) Endişeli çocukla empati kurmak, bilgilendirmek, şimdiye odaklanmak, abartmadan alınması gereken tedbirleri konuşmak önemlidir.

Konuşurken kaygılanmasına saygı duyduğunu belirtmek için ““Yeni bir hastalık ortaya çıktığında, o hastalık hakkında her şeyi bilmediğimiz korkutucu olabilir”, «“ Bu virüs için endişelendiğini görebiliyorum» vb. şeyler söyleyebilirsiniz. Bunlara ek olarak «Koronavirüsü olan insanlar için çok kötü hissediyoruz, ancak günümüzde kalmamız ve sağlıklı olduğumuzu anlamamız gerekiyor.”

Ancak bunlara rağmen endişeler çocukların günlük işlevselliğini bozmaya başladı ise örneğin uyku sorunları yaratıyor veya okula devam etmeyi etkiliyorsa, bir profesyonelden yardım istemek en doğrusu olacaktır.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

5) Korona virüs ile ilgili kontrolümüz içinde ve kontrolümüz dışında olan şeyler olduğunu açıklayın

- Örneği “Bu virüs insanların sağlığını etkiliyor, ancak onu alabileceğimizden endişe etmek bize yardımcı olmuyor. İyi hijyene odaklanmalıyız, bu da özellikle ellerimiz sabunla en az 20 sn yıkmamak demektir.. Ayrıca şu anda gerçek olana odaklanmamız gerekiyor ve şu anda sağlıklı olduğumuz ve bunu koruma için tedbirler almalıyız. ”

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

6) Geçmişte de benzer virüsler olduğunda bir bilim insanlarının buna çözüm bulunduğunu açıklayabilirsiniz

Örneğin “Daha önce başka kötü virüslerimiz vardı kuş gribi, domuz gribi gibi ancak her seferinde bilim insanları virüsü kontrol altına aldı ve bizlere virüslerin nasıl ele alınacağı hakkında çok şey öğretti.”

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

7) Açıklamalarınızda olasılık ve istatistikleri kullanın.

- Örneğin “Türkiye’de yaklaşık 82 milyon insan yaşıyor ve şu anda birkaç kişi Koronavirüs'e sahip, bu yüzden ülkemizde yayılma hızı düşük»

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

8) Okul olarak güven vermek önemlidir

- Bu konuda Fairfax County Devlet Okulları (FCPS) örneğinde olduğu gibi “.....Okulu, koronavirüs (COVID-19) salgınını dikkatle takip ediyor. Sağlık Bakanlığı açıklamalarını yakından izliyor ve halk sağlığı profesyonellerinden öğrencilerimizin, çalışanlarımızın ve topluluğumuzun sağlığını ve güvenliğini korumak için atmamız gereken adımlar konusunda rehberlik alıyor. Şu anda, okulumuzda çocukların bu konuda etkin bilgilendirilmesi, kişisel hijyenleri ve okul hijyeni için tüm tedbirler alınıyor” benzeri bir uyarının okulda velilerin görebileceği yerlere asılması ve hatta internet sitesine konulması velilerin endişelerinin doğru yönetilmesi bakımından önemli olabilir.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

9) Çocukların «Koronavirüs nedir?» sorularını aşağıdaki gibi yanıtlayabilirsiniz

- Koronavirüs, insanları hasta hissettirebilen bir tür mikroptur. Grip hastalığının (siz / sınıf arkadaşınız / çocuğunuzun tanıdığı herkes) nasıl hissettiğini hatırlıyor musun? Grip olmak ile benzerlik gösterebilir. Bazı insanlar kendilerini biraz hasta hissederler. Bazı insanlarda ise ateş, öksürük ve solunum zorluğu olur. Bazen bu öksürük kolayca nefes almayı zorlaştırabilir. Bu nedenle en temel belirti yüksek ateş ve öksürüktür diyebiliriz. Ancak her ateş ve öksürük koronavirüs nedeni ile olmayabilir. Bu konuda sağlık kuruluşları bize en iyi şekilde yardımcı olmak için vardır.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

10) Koronavirüse nasıl yakalanırız?

- Virüs, grip veya soğuk algınlığı veya öksürük gibi yayılır. Koronavirüsü olan bir kişi hapşırır veya öksürürse, vücudun içindeki mikroplar vücudun dışına gelir.
- Bu hapşıрма ve öksürükler havaya mikrop taşıyan küçük damlalar gönderebilir. Yine de, bu mikropların başka bir kişinin vücuduna girmek ve başka birini hasta etmek için çok fazla yol kat etmesi gerekecektir.
- Virüslerin birçoğu bu yolculukta zaten ölür. Ancak yine de sık dokunduğumuz yerlerde bizi hasta edebilecek kadar kalabilirler.
- Sağlıklı bir insanın hapşıрма ve öksürüklerden çıkan mikropların olduğu yerlere dokunması ve ardından ağızlarına, gözlerine veya burunlarının içine dokunmaması gerekir. Çünkü ağız, burun ve göz bu mikropların vücuda girebileceği yerlerdir.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

11) Alınabilecek tedbirler hakkında konuşun

- Hapşıрма veya öksürme durumlarında elimize değil de dokulara mendil vb. veya dirseğinize hapşırın, öksürün. Bu mikropların seyahat etmesini ve diğer insanları hasta etmesini önlemeye yardımcı olur. Bu bakımdan ellerimizi yıkamak önemlidir. Ellerimizi yıkadığınızda, yavaşça 20'ye kadar saymayı unutmayın.
- Ellerinizi ağzınızdan, gözlerinizden ve burnunuzdan uzak tutmaya çalışın. sosyal ilişkilerimizde selamlaşma, öpüşme, sarılma gibi ritüellere yeni yollar bulmak önemli ve basit çözümlerdir.
- Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, Koronavirüs riskini azaltmak yapmamız gereken basit temizlik kurallarına uymaktır.
- Ellerimizi daha sık ve özenli yıkamak, ortak olarak kullanılan mekanlarda (kapı tokmağı, televizyon kumandası ve lamba anahtarları gibi) dezenfekte etmek önemsenmelidir.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

- Bağışıklık sistemimizin en iyi şekilde çalışması için kendimizi sağlıklı tutmaya daha fazla özen göstermeliyiz.
- Çeşitli meyve ve sebzeleri tüketmek, düzenli egzersiz yapmak ve evimizi, işyerimizi havalandırmak gibi basit önlemleri artırmak gereklidir.
- Özellikle grip ve zatürre gibi hastalıklardan kendimizi korumalıyız.
- Çünkü bağışıklık sistemini zayıflatan bu hastalıklar koronavirüse karşı daha zayıf olmamıza neden olur.
- Bu tür hastalık belirtileri yaşadığımız zaman kendimiz baş etmeye çalışırken, doktora da gitmeliyiz.
- Çünkü ilaç tedavisi ve ya tıbbi değerlendirme sonucu doktor kontrolü gerekebilir. Bu değerlendirmeyi sağlık birimlerinin yapması daha sağlıklı bir yoldur.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

11) Neden bazı insanlar maske takıyor? Ben de maske takmalı mıyım?

- Maskeler, mikropları başkalarına bulaştırma riski olan hasta insanlar içindir.
- Maskeler ayrıca doktorlar ve hemşireler gibi tıbbi personel virüse yakalanmış insanları tedavi derken kendilerini korumak için takarlar.
- Ancak bizim şimdilik maske takmanıza gerek yok. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sadece öksürme veya hapşıрма durumunda veya COVID-19 (Koronavirüs) olan birine bakıyorsanız maske takmanızı öneriyor.
- Aksi takdirde sağlıklı bireyler, koruyucu bir önlem olarak maskelerin kullanımından bir fayda sağlamayacaktır.
- Maske takmak, yanlış kullanım, maskenin kötü hijyeni ve yüzünüzle daha sık temas nedeniyle virüsün bulaşma riski artırabilir. Bunun gibi aşırı ve gereksiz önlemler almak, gerçekte olduğundan daha yüksek risk altında olduğunuza inanmak kaygı düzeyini arttırabilir.

Koronavirüs konusunda endişeli olan çocuklarla nasıl konuşmak gerekir?

12) Çocukları «Koronavirüsten insanlar ölebilir mi?» sorusunu aşağıdaki ilkeler çerçevesinde açıklayabilirsiniz

- Virüse yakalayan çoğu insan, tıpkı gripte olduğu gibi ölmedi. Doktorlar hasta hisseden herkese yardımcı olmak ve onları tedavi etmek için çok çalışıyorlar. Herkesin ihtiyaç duyduğu yardımı aldığından emin olmak ve virüsün yayılmasını önlemek istiyorlar.
- Önemli olan, sevdiğiniz şeyleri yapmaya devam etmeniz ve koronavirüs ile ilgili tedbirli olmanız ancak aşırı endişe ve paniğe kapılmamanızdır. (Bir rutinin sürdürülmesi çocuklara güvenlik duygusu sağlayabilir).

- **Kaynaklar**

- CHOCChildrens. (2020). 7 Ways To Help Kids Cope With Coronavirus (Covid-19) Anxiety. <https://blog.chocchildrens.org/7-ways-to-help-kids-cope-with-coronavirus-covid-19-anxiety/>, erişim: 10.02.2020)
- Daniels, J. (2020). Coronavirus: how to stop the anxiety spiralling out of control. (<https://theconversation.com/coronavirus-how-to-stop-the-anxiety-spiralling-out-of-control-133166>, erişim: 10.02.2020)
- Dell, A. (2020). How to talk to your children about coronavirus. (<https://www.abc.net.au/news/2020-03-04/how-to-talk-to-children-about-coronavirus/12020324>, erişim: 10.02.2020)
- Ducharme, J. (2020). How to Talk to Your Kids About the Coronavirus. (Outbreak<https://time.com/5776857/how-to-talk-to-kids-coronavirus/>, erişim: 10.02.2020)
- Ehmke, R. (2020). Talking to Kids About the Coronavirus. (<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>, erişim: 10.02.2020)
- Gallagher, S.(2020). Coronavirus: How to curb your anxiety about Covid-19 virus according to psychologists.(<https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/coronavirus-anxiety-how-to-tackle-a9370106.html>, erişim: 10.02.2020).
- Manning-Schaffel, V. (2020). How to talk to your kids about the coronavirus (and ease their fears). (<https://www.nbcnews.com/better/lifestyle/how-talk-your-kids-about-coronavirus-ease-their-fears-ncna1129851>, erişim: 10.02.2020)
- Selby, S. (2020). How to Address the Big “What If’s” with Our Kids such as the Coronavirus. (<https://www.sharonelby.com/anxiety/how-to-address-the-big-what-ifs-with-our-kids-such-as-the-corona-virus>, erişim: 11.02.2020)
- Simpson, A. (2020). How to Talk to Your Anxious Child About the Coronavirus. (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-is-not-the-boss/202002/how-talk-your-anxious-child-about-the-coronavirus>, erişim: 10.02.2020)
- Sperling, J. (2020). <https://www.health.harvard.edu/blog/how-to-talk-to-children-about-the-coronavirus-2020030719111>, erişim: 10.02.2020)
- Timsit, A. (2020). The psychology of coronavirus fear —and how to manage it. <https://qz.com/1812664/the-psychology-of-coronavirus-fear-and-how-to-overcome-it/>, erişim: 10.02.2020)