

COVID-19 ile ilgili endişeleri olan çocuk ve gençler için destek



Anne babalar, bakım verenler, çocuk ve gençlerle çalışan insanlar için tavsiyeler

İçinden geçtiğimiz dönem bir belirsizlik dönemidir ve bu dönemde birçok çocuk olup bitenlerden dolayı kendilerini endişeli hissedeceklerdir. Öncelikle bilinmesi gereken şey, bu endişenin yaşadığımız durum karşısında normal bir tepki olduğudur. Bu amaçla yetişkinlerin çocuklara yardım etmek ve desteklemek için yapabilecekleri konusunda bazı tavsiyeler sunmak istiyoruz.

Çok fazla bilgi mevcut ve bu harika bir durum fakat aynı zamanda oldukça kafa karıştırıcı olabiliyor. Bu yüzden çocukların endişelerini yönetebilmek adına bazı bilgileri, faydalı olacağını umarak aktarmak istedik.

Durumun hızla değişti de göz önüne alındığında, zaman zaman güncellemelere ihtiyaç duyacağız. Güncel bilgilere buradan ulaşabilirsiniz: <https://emergingminds.org.uk/resources/>

NIHR | Oxford Health Biomedical Research Centre

NIHR | Applied Research Collaboration Oxford and Thames Valley



Kendinize iyi bakın

Yaşadığımız bu günlerde kendinizi kaygılı ve endişeli hissediyorsanız bu anlaşılabilir bir durumdur. Benzer şekilde çözmeniz gereken pek çok sorun da sizi zorluyor olabilir. Başa çıkmanıza yardımcı olabilecek şeylere odaklanmanız, çocuklarla konuşurken verimli ve istediğiniz şekilde yanıt vermenizi çok daha kolay hale getirecektir.

Yetişkinlere yönelik bazı yararlı bilgiler için:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>
<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>
<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Türkçe kaynak için:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/211616_17_brosur_yetiskin_son.pdf

Sağlığa yararlı alışkanlıkları sürdürmek

Düzenli uyku uyumak, sağlıklı ve düzenli beslenmek, çalışmak ve oyun oynamak gibi normal rutinlerinizi mümkün olduğu kadar sürdürmeye çalışın. Rutinler kendimizi güvende hissetmemize yardımcı olur. Doğa yürüyüşleri yapmak da faydalı olabilir. Tıbbi otoritelerin izin verdiği ölçüde doğada vakit geçirmeye çalışın. Doğa ile temasın psikolojik sağlığımız üzerinde olumlu etkisi vardır. Eğer çocuklar evden ayrılmıyorlarsa ya da ayrılmak istemiyorlarsa, çocuk ve gençleri evde egzersiz yapmaları için teşvik edin.



Kısr döngülere yakalanmamaya dikkat edin.

Belirsiz durumlarda kaygı ve endişelerimizi uzun vadede daha da kötüleştirecek bazı davranışlar vardır. Örneğin:

- Kaçınmak (örn., kendi başlarına uyumaları yerine çocuklarla beraber uyumak)
- Sosyal temastan geri çekilmek
- Sürekli bilgi edinmek
- Kaygı ve endişelerimiz hakkında konuşarak çok fazla vakit harcamak
- Tehlike arz eden ipuçları aramak
- Kontrol etmek (örn., sürekli güncel haberlere bakmak)
- Bir şeylerle meşgul olmak yerine sürekli düşünmek
- Tıbbi tavsiyenin gerektirdiğinin ötesinde el yıkamak

Bu ve benzeri davranışları takip ederek çocukları ve gençleri onlara neyin yardımcı olduğunu (sadece kısa vadede değil) ve neyin daha endişeli hissettirdiklerini fark etmeleri için teşvik edin. Yazının ilerleyen noktalarında kasıtsız olarak gerçekleşen bir kısr döngüyü kırabilmek için bu davranışlarla nasıl başa çıkılması gerektiği konusunda bazı fikirler vereceğiz.



Çocuk ve gençlere verdiğimiz tepkiler

Çocuklar ve gençler ne şekilde tepki vermeleri gerektiğine ve endişelenmeleri gerekip gerekmediğine dair ipuçları için çevrelerindeki yetişkinlere bakacaklardır. Bu nedenle çocuk ve gençlerle yaptığımız konuşmalarda tepkilerinizi ve cevaplarınızı kontrol altında tutmaya çalışın. Bu kaygınızı gizlemeniz gerektiği anlamına gelmez. Aksine çocukların belirli bir düzeyde kaygı ve stresin normal olduğunu fark etmelerini ve bu kaygı ile başa çıkmaları gerektiğini görmelerini sağlar (örn., “Endişelendiğim zaman ben arkadaşlarımla konuşurum. Sen de arkadaşını aramak ister misin?” ya da “Endişelendiğimde komik bir şeyler izlemek beni yatıştırır. Sen de komik bir şeyler izlemek ister misin?”). Yetişkinlerin de endişelenebileceklerini bilmeleri önemlidir. Fakat bunalmış ve yorgun düşmüş bir yetişkin görmek çocukları daha fazla korkutacaktır ve endişelerini paylaşmakta zorlanacaklardır. Bu sebeple yetişkinler olarak sizlerin de öncelikle kendinize dikkat etmesi uygun olacaktır.

Endişeler hakkında konuşmak

Endişelerimiz hakkında konuşmak ve çocukların endişelerini dinlemek oldukça faydalıdır. Bu nedenle çocukların sizinle konuşabilmeleri için zaman ve alan yaratmaya çalışın. Çocuklar konuşmak istediklerini size her zaman söylemeyebilirler bu yüzden ebeveynler olarak çocukların bize kelimelerle anlatmadığı bazı ipuçlarına dikkat etmemiz gerekir; size normalde olduğundan daha yakın durmaları gibi.

Ne zaman konuşmalı

Kaygı ve endişelerini dile getirebilen çocuklarla, bu endişeleri dile getirebildikleri zaman konuşabilirsiniz. Fakat bunun her zaman mümkün olmadığını biliyoruz. Dolayısıyla hem sizin hem de çocuğunuzun stresli, meşgul ya da yorgun olmadığı bir zamanda konuşmak önemlidir. Ayrıca, uykudan hemen önceki zaman daha korkutucu ve daha endişe verici görüldüğü için bu konuları yatmadan hemen önce tartışmaktan kaçınmak yararlı olabilir. Eğer çocuklar uyku vakitlerinden hemen önceki bir zamanda kaygı ve endişelerini konuşmak isterlerse, onlara bu konuyu kesinlikle konuşmak istediğinizi belirterek şu anın uygun bir vakit olmadığını belirtebilirsiniz (bu plana sadık kalın). Sonrasında ise uykudan hemen önce endişelenmeleri yerine onların zihnini farklı şeyler düşünmeye teşvik edecek bir konu açabilir ya da bir hikâye anlatabilirsiniz.

Nasıl konuşmalı

Kaygı ve endişe uyandıran durumların temel özellikleri artmış belirsizlik, potansiyel bir tehlike ve sorumluluk duygusu ile beraber azalmış bir kontrol hissidir. Dolayısıyla içinde bulunduğumuz

durumun neden hepimiz için kaygı uyandırdığını anlayabiliriz. Bu nedenle çocuklarla yaptığımız konuşmalarda onlara belirli konularda yardımcı olmak önemlidir:

- Kaygılı ya da endişeli hissetmenin anlaşılabilir bir durum olduğunu kabul etmek
- Durum hakkında doğru ve gerçekçi bir anlayış geliştirmek
- Yapabilecekleri basit ve pratik şeyleri anlatmak ve aynı zamanda sorumluluklarının sınırları konusunda net olmak

Faydalı olabilecek bazı adımlar:

① Meraklı olun, korku ve endişelerini tanıyın

Açık uçlu sorularla başlayın. Bunlar basit bir evet ya da hayır ile cevaplanamayan sorulardır (örn., “Sana böyle hissettiren şey nedir?”; “Virüs hakkında ne duydun?”, “Bu konudaki endişelerin neler?). Daha büyük çocuklar internet ya da arkadaşları aracılığıyla bazı bilgiler almış olabilirler, bu yüzden ne gibi şeyler duyduklarını keşfetmeye çalışın. Bu, çocuklarınızın korku ve endişelerini anlamana yardımcı olacaktır.

Düşüncelerinin onlara kendilerini nasıl hissettirdiğini anlamaya çalışın. Endişelerini minimize etmemeye ya da reddetmemeye çalışın (örn., “Her şey iyi olacak” ya da “Saçmalama”) çünkü bu gibi tepkiler endişelerinin ciddiye alınmadığını düşünmelerine neden olabilir ve bu da çocukları, endişelerini konuşmak (ne kadar saçma olursa olsun) konusunda isteksiz hale getirip düşüncelerini paylaşmamaya ya da gelecekte size soru sormamalarına sebep olacaktır. Ayrıca hangi düşüncelerin zihnimize geldiğini kontrol etmek de zordur. Bu yüzden “düşünme” demek yerine düşüncelerini fark etmelerini fakat ona kapılmamalarını sağlamak konusunda onları teşvik edin (örn., “Yine can sıkıcı

endişeli bir düşünce, bunun yerine başka ne düşünebilirsin?”)

② Endişelerinin normal olduğunu konusunda onlara kendilerini anlaşılabilir hissettirin

Bu dönemin herkes için kaygı uyandıran bir dönem olduğunu ve endişelenmenin normal olduğunu belirtin. Örneğin, bir çocuk büyükanne ve büyükbabası için endişeleniyorsa “Büyükanne ve büyükbaba için endişelendiğini görebiliyorum. Onlar için ben de biraz endişeliyim” diyebilir ve ardından 3., 4., ve 5. maddelerde anlatılanları uygulayabilirsiniz.

Yaşadığımız bu dönem bir süre daha devam edebileceğini için bu dönemde bazı şeyleri hem bizlerin hem de çocukların daha farklı yapması gerekmektedir. Bu durumda, çocukların yapmaktan keyif aldıkları bazı şeyleri yapamayacakları için hayal kırıklığı yaşayabileceklerini unutmayın. Bu hayal kırıklığı da kesinlikle anlaşılabilir bir hayal kırıklığıdır.

③ Çocukların yanlış anladıkları şeyleri nazikçe düzeltin

Çocuğunuzun endişelerini fark ettikten ve anladığınızı gösterdikten sonra, yanlış anlamaları düzeltmek için gerçekleri nazikçe paylaşabilirsiniz (örn., bir çocuk virüsün kendi yaşadıkları şehirde olduğu için herkesin öleceğini düşünebilir ve bu durumda “Yaşadığımız yerde birilerine bu virüsün bulmuş olmasının seni korkuttuğunu görebiliyorum ve insanların hasta olması hoş değil fakat bu öleceğimiz anlamına gelmiyor. Aslında bu hastalığa yakalan pek çok insanın sadece yüksek ateş ve öksürük şikâyetleri var”).

Konuşmaları gerçeklere dayandırmak önemlidir (örn., çoğu insanın hafif belirtiler göstermesi ve birkaç hafta içinde iyileşmesi, evcil hayvanların etkilenmemesi). Çocuğunuzun yaş grubuna uygun,

önerilen ve güvenilir bir kaynaktan bilgi almak ve haberleri beraber araştırmak da oldukça önemlidir (aşağıdaki bağlantılara bakabilirsiniz).

Eğer çocuklarınızın size sorduğu soruların cevabını bilmiyorsanız veya bulamıyorsanız, **bilmediğinizi söylemek en uygun tepkidir**. Çok fazla belirsizliğin olduğu böyle bir dönemde çocukların sorabileceği bazı soruları yanıtlamak imkânsızdır. Çocuklar için tüm belirsizlikleri ortadan kaldırmaya ve tüm sorularına cevaplar bulmaya çalışmak yerine, bilmediğimiz şeyler olduğunu ve bazı şeyleri bilemeyeceğimizi açıklamak yardımcı olabilir. Sonrasında bilim insanlarının ve doktorların bir çözüm bulabilmek için çok sıkı çalıştıklarını ve yetişkinlerin ona bakacağını açıklayarak çocuklarınıza kendilerini güvende hissettirebilirsiniz.



4) Çocuğunuzun kontrol edebileceklerine odaklanmasını sağlayın (ve bunun başkaları için de faydalı olduğunu vurgulayın)

Örneğin, “Kendimizi korumak ve başkalarına yardım etmek için yapabileceğimiz pek çok şey var: ellerimizi yıkamak ya da insanlar için market alışverişi yapmak gibi.”

5) Çocukların sorumluluklarının sınırları konusunda net olun

5) Çocukların sorumluluklarının sınırları konusunda net olun

Hükümetin, temizlik görevlilerinin, sağlık görevlilerinin, bilim insanlarının ve daha pek çok kişinin insanları güvende tutmak için çok çalıştıklarını anlatın. Bu onların işidir.

6) Olumlu şeyleri vurgulayın

Bu gerçekten zor bir zaman olsa da, çocukların olumlu şeyleri de fark etmelerini sağlamak önemlidir. Örneğin, “ Hepimizi güvende tutmak için çok çalışan insanlar var. Hastanelerdeki doktorlar ve hemşireler, aşı bulmaya çalışan bilim insanları, temizlik görevlileri ve hatta temizliğimize dikkat ederek bizler”. Özellikle bu dönemde insanların birbirlerine yardım etmek için yaptığı diğer şeyleri de bu noktada belirtebilirsiniz.



7 Endişelerle başa çıkmanın yollarını arayın

Her sabah uyandıığımızda endişenin bize hâkim olması, özellikle de haberlere sürekli erişimiz olduğundan dolayı çok kolay olabilir. Çocukların, haberleri gözetiminiz olmadan izlemesine izin vermek uygun olmayabilir. Örneğin, bir “haber zamanı” ortaya atıp nelerin ortaya çıktığına baktığınız ve tartıştığınız bir zaman yaratabilirsiniz. Daha büyük çocuklara, eğer sosyal medya yoluyla bilgiler alıyorsa, sosyal medya zamanlarını kısaltmalarını ya da virüs ile ilgili haberler yerine başka konulara odaklanma tavsiyelerini verebilirsiniz. Sosyal medyada arkadaşları ile virüs hakkında çok fazla konuşuyorlarsa, bu konuşmalara bir limit koyabilir ve başka şeyler hakkında konuşabilirler. Bu noktada daha büyük çocukları bu şekilde teşvik etmek uygun olacaktır.

Çocukların, endişelenmekle ilgili herhangi bir şey yapıp yapamadıklarını düşünmelerine yardımcı olun. Eğer endişe kontrol edebildikleri bir şey değilse, bu endişeye tahammül etmeyi ve başka şeylere odaklanmayı yavaş yavaş öğrenmek önemli olacaktır. Bu yapılması zor bir şeydir fakat bu noktada çocuklara endişeleriyle baş etmek konusunda kendilerine güvenebilecekleri konusunda yardım edebileceğimiz bir yol “endişe zamanı” aktivitesi olabilir. Bu endişeyi kontrol altında tutmak adına beraberce karar verdiğiniz, her gün belirli bir süre (en fazla 30 dk.) endişelerinizi konuştuğunuz özel bir zamandır. Panik yaratmak adına değil, çocuğu dinlemek, empati kurmak ve endişeyi kontrol altında tutmak için önerilen bir aktivitedir.

Çocuklar “endişe zamanı” dışında endişelenmeye başladığında, endişelerini bir yere kaydetmelerini ve bunu “endişe zamanı” aktivitesini yaparken konuşacağınızı belirtebilirsiniz. Ayrıca, bu yöntem ile çocuklar bazen çok büyük ve baş etmesi zor gibi görünen endişelerin bir süre geçtikten sonra çok büyük bir sorun olmadıklarını da fark edebilirler.

8 Daha az endişeli hissetmek için basit adımlar atın

Daha önce endişelenmenin bizi kısır döngüye sokabileceğinden ve yararlı görülen bazı davranışların sorunu daha da kötüleştirebileceğinden bahsettik. Endişelerin üstesinden gelmenin yolları hakkında konuştuk. Ayrıca tıbbi tavsiyenin ötesine geçecek şekilde tehlikeye karşı tetikte olma ve elleri yıkamak gibi davranışlara dikkat edilmesi gerektiğini belirttik. Çocuğu bu davranışları azaltmayı denemeye (örn., “Güvendiği bir arkadaşı ne yapardı?” ya da “Arkadaşı elleri nasıl ve ne sıklıkta yıkamak gerektiği konusunda ne tavsiye verirdi?” veya “Arkadaşı bunları düşünerek ne kadar vakit harcardı?”) teşvik etmek de uygun olacaktır. Bazen bu gibi konularda çocuklar basit adımlar atabilir. Örneğin, endişeler başka insanlar (büyükanne ve büyükbaba ya da hastanede yatan bir arkadaş) ile ilgili ise, bu insanları görmedikleri zaman yine de bağlantıda olduklarını hissetmelerini sağlayacak bir şeyler yapmaya teşvik edebilirsiniz (örn., mesaj atma, telefon etme, görüntülü konuşma, kart yazma gibi).

Kaygı, dirençli ve kalıcı olup yaşamın önüne geçtiyse

Bazı çocuklar ve gençler kaygı ve endişe ile baş edebilmek konusunda diğer çocuklara göre daha fazla zorlanabilir. Bazıları zaten kaygı ve endişe bozuklukları ile mücadele ediyor olabilir ve mevcut durum önceden var olan endişeleri daha da kötüleştirmiş olabilir. Eğer çocuğunuzun kaygı ve endişeleri dirençli ve kalıcı ise ve bu endişe hayatlarını yaşamalarına engel oluyorsa (örn., uyku, okul, arkadaşlar, aile yaşamı), o zaman profesyonel yardıma ihtiyaçları olabilir.



Hazırlayanlar:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,
Cathy Creswell

**Oxford Üniversitesi ve Reading Üniversitesi,
Birleşik Krallık**

Türkçe'ye çeviren:

Nihan Osmanağaoğlu

Amasya Üniversitesi, Türkiye