

# VELİ BULTENİ

ALTINDAĞ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## İCİNDEKİLER

Zorlayıcı yaşam olayı

Salgının çocuklar  
üzerindeki olası etkileri

Çocuklara yardım  
etmenin yolları



## Psikososyal Destek Süreci

SAYIN VELİLER, BU BROŞÜR, PSİKOSOSYAL DESTEK KAPSAMINDAKİ TOPLANTILARIMIZA KATILAMAYAN VELİLERE ULAŞMAK İÇİN HAZIRLANMIŞTIR.

Covid 19 salgını benzeri salgınlar insanlık tarihinde yaşanmış, yani bu olağan dönemin benzeri süreçlerden geçmiştir. Daha önceki yıllarda salgınlar nasıl atlatıldıysa, bu süreç de normale dönecektir.

Salgın, zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Günlük alışkanlıkların değiştiği, birçok insanın ruhsal olarak az veya çok etkilendiği bir durumdur. Yeni olana uyum sağlamak burada herkesi bekleyen temel görevdir. Günlük yaşamını yenilemekte güçlük çekenlerin stres düzeyleri daha fazla olabilir.

Salgın sürecinde insanlar, belirsizlikten, bir tehdit olmasından dolayı kaygı, korku, endişe gibi duygular yaşayabilir. Bunlar olağandır. Hatta bir parça kaygı yaşamak, tedbirli olmak için bizleri harekete geçirebilir. Zorlayıcı yaşam olayı olarak salgın, insanların dünyaya dair temel inançlarını, örneğin, "dünyanın güvenli bir yerdir", "başıma kötü şeyler gelmez" gibi fikirlerini sarsabilir. Fakat zamanla, salgınla baş ettikçe bu inançlar tekrar normale dönecektir.



Yetişkinler de bu süreçte bir takım şeyler hissederler. Tedirginlik, panik olma, değersiz hissetme, sinirlilik, içe kapanma, üzgün olma, karamsarlık veya tam tersine umursamazlık gibi. Tüm duygular olağandır, her bir insan aynı olaya farklı bir tepki verir. Bu duygular, bizim, yaşanan bu durumla nasıl baş etmeye çalıştığımızı gösterir.

Salgın, çocuklarda farklı tepkilere sebebiyet verebilir. Özellikle 5 yaş ve civarındaki çocuklar, anne babasından hiç ayrılmak istemeyebilir, huzursuz, ağlamaklı görünebilir, parmak emme, alt ıslatma, konuşma zorluğu gibi davranışlar gözlenebilir veya korkuları artabilir. 6-11 yaş arasındaki çocuklar ise, salgını somut olarak anlayabilirler. Dışarı çıkmaktan, arkadaşlarıyla vakit geçirmekten korkabilir, okula gitmekten, ailesinden birinin hastalığı kapmasından endişe duyabilir. Ayrıca bu çocuklar, dikkatini toplamakta güçlük çekebilir, kâbus görme, fiziksel ağrı, sevdiği şeylerden keyif almama gibi şikâyetler yaşayabilirler. Tüm bu tepkiler, içinden geçtiğimiz anormal duruma verilen normal tepkilerdir. Bir süre sonra, bunların geçeceğini çocuğunuza mutlaka söyleyiniz.

Çocuklar okula başlarken uyum sağlamak zorluk çekebilirler. Evdeki rahatlıktan sonra okula alışmak için zaman gerekebilir. Okul sorumluluklarını tekrar kazanmada sıkıntı yaşayabilirler, ders çalışma istekleri kaybolmuş olabilir veya okulda virüs kapmaktan korkabilirler. Okulda gerekli önlemlerin alındığını, güvenli bir ortam hazırlandığını çocuklarınıza hatırlatmanız yardımcı olacaktır. Virüsten dolayı etiketleme gibi suçlayıcı ifadeler kullanabilir veya buna maruz kalabilir.

Çocuğunuza yardımcı olmak için, salgına dair bilginizi tazeleyin, çocukların soru sormasına izin verin, dinleyin, duygusunu paylaşın, bu süreçte kaygı, endişe, stres gibi duygular yaşamasının normal olduğunu hissettirin. Çocukların virüse daha az yakalandığını veya daha kolay atlattığını, gerekirse, hatırlatın. Üzölmelerinin, korkmalarının yanlış olmadığını, her şeyin bir süre sonra normale döneceğini ifade edin. Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri çok önemli, gerekli tedbirleri alacağınızı hatırlatın. Birlikte vakit geçirmek, oyun oynamak, rahatlatıcı şeyler yapmak çocuklara iyi gelecektir. Çocuklarınızla daha yakın, sıcak bir ilişki kurmaya çalışınız. Çocuğun yaşına uygun ev içi sorumluluklar verin. Sizin örnek olmanız çok önemli, anne babalar bu yeni süreçle ilgili daha yerinde, sağlıklı tepkiler verirse, çocuklar da benzer şekilde hareket edeceklerdir. Eğer tüm önlemlerinize rağmen, çocuğunuzdaki sorunlar artıyorsa rehberlik servisine başvurunuz.