

PROF.DR. MUSTAFA EROL TURAÇLI FEN LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

N
F
L



BÜLTENİ

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE
UYGUN AİLE TUTUM VE
DAVRANIŞLARI

Bülten Tarihi: Nisan 2020
Sayı:8

COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE UYGUN AİLE TUTUM VE DAVRANIŞLARI



COVID-19 salgını dünyanın hemen her ülkesini etkilemeye devam ediyor. Salgın, ailelerin ve bireylerin yaşam rutinlerini değiştirmelerine neden oldu. Çocuklar okula gidemiyor ve evden eğitim almaya çalışıyorlar. Anne babaların bir kısmı evden çalışıyor, bir kısmı ücretsiz izinde ve diğerleri de kendi işlerini kısıtlamalar nedeni ile yapamıyorlar. Sosyal mesafeyi arttırmak gerektiği için, çocuklar arkadaşları ve akrabaları ile görüşemiyor. Bulaşıcı hastalık salgınları hepimizde hastalığın bize ve yakınlarımıza bulaşması korkusuna neden oluyor. Her birimizin hayatında şimdiye kadar rastlamadığımız büyüklükte bir belirsizlik var ve ne yapmamız gerektiğini de tam olarak bilmediğimiz için kendimizi yetersiz hissediyoruz. Bu iki durumun birleşimi bir yandan kaygıyı arttırıyor diğer yandan kaygının kontrol edilmesini zorlaştırıyor.

Çocukların psikolojik sağlıklarının korunmasının hem kendileri hem de aileleri için son derece önemli olduğu açıktır. Bunu sağlamak için, mümkün olduğu kadar belirsizliği azaltmak ve yeterlilik algısını arttırmak gerekir. Her iki amaca da ulaşabilmek için, travma ile karşılaşılan durumlarda kullanılan yöntemlerin salgına uyarlanarak uygulanması akıllıca bir yöntem olacaktır.



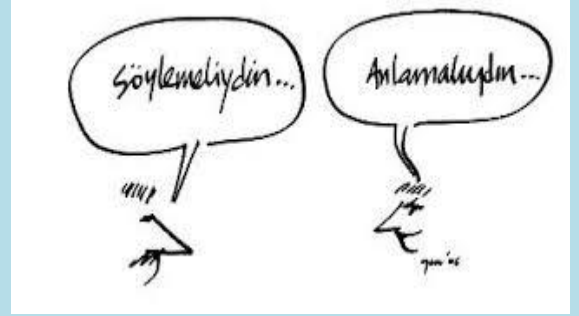
Çocuk ve gençlerin ruh sağlığını korumak için ilk adım bilgilendirmedir. Bu tip durumlarda çocuklarla konuşmanın belli prensipleri vardır:

- İlk olarak çocuğun soru sorabileceği bir ortam sağlanmalıdır. Sorular dürüstçe ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde cevaplanmalıdır.
- Koronavirüsün yeni bir virüs olduğu, yaptığı hastalığın adının COVID-19 olduğu, doktorların bununla ilgili bilgileri edinmeye devam ettiği, birçok kişinin hastalandığı ama çoğunun durumunun iyi olduğu, her “hasta” olanın bu virüsü taşımadığı ve belirtilerin başka hastalıklarla da ilişkili olabileceği, çocukların nadiren hasta oldukları ve hasta olurlarsa da çok hafif geçirdikleri, ancak yine de hijyene dikkat edilmesinin önemli olduğu belirtilmelidir.
- Çocuğun aynı soruları tekrar tekrar sorabileceği bilinmelidir.
- Çocuklar daha çok kendileri ve sevdikleri ile ilgilidir, bu yüzden sevdiklerinin durumu ile ilgili de bilgi verilmelidir.
- Bu dönemde ev dışında çalışmak zorunda kalan anne ve babalar işten geldiklerinde hijyen kuralları nedeniyle çocuklarına sarılmamaları ve öpmemelerini gerekçeleriyle anlatmalıdır. Özellikle bu dönemde nöbet usulü çalışmak zorunda kalan sağlık çalışanları görevlerini, evde bulunmadıkları zamanı nasıl geçirdiklerini endişelendirmeden ancak güven duygusunu sarsmamak adına herhangi bir bilgiyi de saklamadan paylaşmalıdır.
- Gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir. Evde veya okulda güvenli olacakları söylenebilir, ancak etraflarındaki kimsede hastalık olmayacağı gibi bir söz verilmemelidir.
- Çocuk hastalar birçok kişinin kendilerine yardımcı olduğunu ve kendileriyle ilgilendiğini bilmelidir.
- Çocuk yetişkinlere bakarak kendisini ayarladığı için, konu ile ilgili yorumlara ve tepkilere dikkat edilmelidir.
- Çocuklar televizyon veya sosyal medyadaki abartılı veya korkutucu haber ve yorumlara maruz kalmaktan korunmalıdır. Çocuklara sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığı söylenmelidir.
- Okulların kapatılması korkutucu bir olay gibi sunulmamalıdır. Evde olmanın diğer insanlara faydalı olacağını çocuk bilmelidir.
- Günlük rutinler yani yaşamın doğal akışı mümkün olduğunca korunmalıdır.
- Çocukların sınıf arkadaşlarıyla, mümkünse öğretmenleriyle iletişim kurmaları, dijital olanaklar kullanılarak görüntülü konuşmalar yapmaları sağlanmalı ve desteklenmelidir.
- Sürekli uyku sorunu yaşayan, korkularını kontrol edemeyen, anne babasından ayrılamayan çocukların profesyonel /psikososyal yardıma ihtiyacı olabilir

Çocuklarla travmayı çalışmada yaygın olarak kullanılan 'Psikolojik İlk Yardım' programı (Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışma Rehberi, 2016) prensiplerine göre, çocuk ve ergenlerle iletişim kurarken aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi önerilmektedir:



- Çocuğun göz seviyesinde oturma,
- Okul çocuklarında duyguların ifadesine yardımcı olma ve sık rastlanan duygusal tepkileri isimlendirme,
- Çocukların stresini arttıracak "dehşete kapılma" gibi yüklü kelimeleri kullanmama,
- Dikkatli şekilde dinleme ve onu anladığınızı fark etmesini sağlama,
- Çocukların zorlandıklarında kendi yaşından daha küçük yaştaymiş gibi davranışlar göstermesini ve alışkanlıklarına dönebileceğini akılda tutma,
- Dili çocuğun gelişimsel düzeyine göre ayarlama, "ölüm" gibi kavramları çocukların farklı şekillerde anladığını unutmama,
- Ergenlerle "yetişkin gibi" iletişim kurma, onların düşünce ve duygularına saygı duyulduğu mesajını verme,
- Çocuğa yeterli duygusal desteği verebilmeleri için anne baba ile bu teknikleri pekiştirme.



UNICEF, ailelerin geçici de olsa "yeni normale" göre kendilerini tekrar organize etmelerini tavsiye etmektedir. Bunun için ilk adım olarak sakin ve proaktif olmayı, ikinci adım olarak rutinleri oturtmayı önermektedir. Çocuklar her zaman için iyi ve tutarlı olarak yapılandırılmış ortamlarda daha az kaygılı olurlar ve daha iyi işlevsellik gösterirler. Bu nedenle, evde çocuklarla beraber vakit geçirmek zorunda olan anne babalar, günlerini çocukla oynanacak zamana, kendi sosyalleşmeleri için gerekli zamana, kendi iş ve uğraşlarını kapsayacak zaman ayıracak şekilde düzenlemelidirler.



Yaşa göre farklılıklar olacaktır. Okul çağı çocuklarında, önce çocuğun ders ve diğer sorumluluklarını yerine getirmesi, sonra diğer aktivitelere geçilmesi önerilmektedir. 10-11 yaş ve üzerindeki çocuk ve gençlerde, rutinlerin oluşturulmasına çocuklar da katılmalıdırlar. Çocuğun duygularını tanımlamasına ve onlara sahip

çıkmasına yardımcı olunmalıdır. Özellikle ergenlerde okul yaşamının kaybı çok önemlidir. Okul ortamının kaybolması ergenlerin sosyal hayatını çok olumsuz şekilde etkileyebilir. Genç kendisini mutsuz ve kaygılı hissedebilir. Bu hisleri ifade etmesi desteklenmeli ve bu duygular normalleştirilmelidir. Anne babalar kendi yorumlarını ve davranışlarını kontrol etmelidir; çocuk ve gençlere ulaştıkları gerçekçi olmayan bilgileri doğru yorumlamaları konusunda yardımcı olmaları gerekmektedir.

Evden çıkamayan çocuklar için, Travmatik Stres Bozukluğu Merkezi tarafından da (CTSS Helping Homebound Children During Covid-19 Outbreak, 2020) benzer önerilerde bulunmaktadır. Bu öneriler arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

- Ailelerin birlikte bir plan yapması, uygun olduğu durumlarda çocukların da planlama aşamasında katılım sağlaması ve bu şekilde kendilerini daha yetkin hissetmeleri,
- Evde yapılabilecek fiziksel aktivitelerin planlanması,
- Sağlıklı diyet, uyku düzeni, uygun hijyenik uygulamalar,
- Yemek, yatma zamanı, çalışma ve egzersiz için rutinleri oluşturmak ve bunlara uymak,

- Evde gerekli gıda maddeleri ve ilaçların bulunması,
- Çocukların ev işlerine katılımı ile yeterlilik hislerinin arttırılması,
- Oyunlar, filmler gibi eğlenceli aktivitelerin planlanması,
- Olumlu bir duygulanımın sürdürülmesi,
- Anne babanın sabırlı ve toleranslı tutumları ile model olmaları,
- Gevşeme egzersizleri,
- Alkol ve tütün kullanımının azaltılması,
- Eğer önceden var olan bir aktivite ise dini aktivitelerin çevrimiçi yöntemlerle devamı.

Çocukların önemli bir kısmı, geçici bir dönem için bazı kaygı belirtileri, uykusuzluk ve konsantrasyon sorunları gösterse de, ağır bir ruhsal bozukluk yaşamazlar. Ancak özellikle daha önceden çeşitli ruhsal sorunları veya travmatik yaşantıları olanlar, aile sorunları yaşayanlar veya yakınlarını kaybedenler artmış ruhsal bozukluk riski altındadır. Eğer iki haftadan uzun süren belirtiler varsa, profesyonel destek gerekebilir. Bu belirtileri anne baba ve diğer bakım veren kişilerin takip etmesi gerekmektedir.



Yaşa göre görülebilen belirtiler:

- **Okul öncesi çocuklarda:** davranış ve becerilerde gerileme, anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancıardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları.
- **Okul çocuklarında:** huzursuzluk, saldırganlık, aşırı yapışma, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi.
- **Ergenlerde:** döneme özgü birçok duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğu için, salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalma birçok soruna neden olabilir. Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkar edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler. Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları, alkol kullanımı gibi riskli davranışlar.

Daha önceden psikiyatrik tanı almış olan çocuk ve gençlerin tedavilerinin hekim kontrolünde devamı veya düzenlenmesi çok önemlidir. Bazı durumlarda tedavi hekim tarafından sonlandırılabilir gibi, birçok çocuk ve gençte özellikle kaygı ve depresyon gibi içe yönelim sorunlarında artma olacağı için ilaç dozlarının tekrar düzenlenmesi gerekecektir. Ayrıca, psikoterapi hizmeti alan danışanların bu tedavilerine uzaktan ve çevrimiçi şekilde de olsa devamı gerekmektedir.

Çocuk ve ergenlerin ölüme dair anlayışları yaşa ve kültüre göre değişir. Okul öncesi çocuklar ölümün daimî olduğunu anlamayabilirler ve ölümün fiziksel gerçekliğini (“artık nefes alamaz, hareket edemez, acı hissetmez”) anlamaları için yardım gerekebilir. Okul çocukları ölen kişinin geri gelmesine dair duydukları istekle “hayalet benzeri” deneyimler yaşayabilirler. Ergenlerde ölüm öfke ve dürtüsel hareketleri, okulla ilgili sorunları tetikleyebilir.

Ailelere verilebilecek öneriler arasında ise;

- çocuğa sevileceği ve bakılacağına dair güven verme,
- çocuğun olanlarla ilgili konuşmaya hazır olduğunu gösteren işaretlere açık olma,
- çocuk konuşmak istemiyorsa onu bu konuda utandırmama ve suçlu hissettirmeme, konuşması için ısrar etmeme,
- sorulara kısa, dürüst ve yaşa uygun yanıtlar verme,
- ölüme onların bir hatasının neden olmadığını veya bunun bir ceza olmadığını açıklama,
- yargılamadan duygularını dinleme,
- çocuğun sorularına tekrar tekrar yanıt vermeye hazır olma,
- eğer bir sorunun yanıtını bilmiyorsa bunu dürüstçe söyleme yer almaktadır.



AİLELER İÇİN SON SÖZ!

Çocukların ve gençlerin korunması için, bilgilendirme, dürüst ve açık olma, bilgi kaynaklarını kontrol etme, rutinlerin oluşturulması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının devamı, anne ve babanın model olması, sosyal ilişkilerin telefon veya internet aracılığıyla da olsa devamı, duyguları dinleme, anlamlandırma ve destekleme, olası ruhsal bozukluk gelişimine karşı uyanık olunması ve daha önceden var olan sorunlar için tedavilerin devamının sağlanması olarak özetlenebilir.

TÜM OKURLARIMIZA EVLERİNDE SAĞLIKLI GÜNLER DİLİYORUZ.



Kaynaklar:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Helping_Homebound_Children_during_COVID19_Outbreak.pdf

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climatesafety-and-risis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-TeachersDuring-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19> National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006.

<https://www.psikiyatri.org.tr/>

*Prof. Dr. Mustafa Erol Turaçlı Fen Lisesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi*



2020/ NİSAN