

Çocuklarımıza Koronavirüsü Nasıl Anlatmalıyız?

Bu haftanın başında, çocuklarımdan birinin yatağa girmeye hazırlanırken diğerine 'Biliyor musun?' ve 'Duydum' dediğini duydum. Altı yaşındaki kızım 'Arkadaşımın babasında da var.' dedi. Sekiz yaşındaki oğlum ise 'Bu hastalığın dünyadaki en kötü hastalık olduğunu biliyor muydun?' diye ekledi.

Söyledikleri şeyler doğru değildi ama bir şeyi açıkça gösteriyordu: Çocuklarımla COVID-19 hakkında doğru ve yeterli bir şekilde konuştuğumu sanıyordum ama çevremiz, arkadaşlarımız, okul ve haberler onların algısını değiştirmişti. Gördükleri ve duydukları yanlış bilgileri de dikkate alarak daha açıklayıcı ve kesin bir konuşma yapmam gerekiyordu.

Mister Rogers'ın çok sevdiğim bir sözünü hatırladım: "İnsan olan her şey kayda değerdir ve kayda değer her şey daha yönetilebilir olabilir. Duyularımız hakkında konuşabildiğimizde; daha az ezici, daha az rahatsız edici ve daha az korkutucu olurlar."

Böylelikle, ışıkları kapatmadan önce konuştuk. Onlara koronavirüsle ilgili neler bildiklerini sordum. Çevreden duyduklarını, sorularını ve korkularını tek tek ele aldık. Konuşmamızın geri kalanı ise üç başlık altında devam etti.

İlk olarak, yaşlarına uygun bilgileri onlarla paylaşmalı ve yanlış bilgileri düzeltmeliyiz. Konuşmalarımızı basit tutmakta fayda var. "Nezle veya grip olmanın nasıl bir şey olduğunu biliyorsunuz, öksürürüz veya ateşimiz olur. Bu hastalığa yakalanan çoğu insan evde kalır, dinlenir ve daha iyi olur. İhtiyaç duyduklarında insanlara yardım edebilecek harika doktorlarımız ve hemşirelerimiz var." gibi bir giriş yapabilir, onları rahatlatırız.

İkinci olarak, onlara güvende olduklarını hissettirmeliyiz. Biz farkında olmasak bile onlar duygusal ipuçlarını sesimizin tonundan bile alabilirler. "Endişelenmene gerek yok. Şu anda, doktorlar, hemşireler ve yetkili herkes insanları sağlıklı tutmak için çok çalışıyor. Neyse ki, nasıl sağlıklı kalacağımız hakkında çok şey biliyoruz!" gibi cümlelerle onlara güven verebiliriz.

Üçüncü olarak, ailemizi "mikrop avcıları" konumuna koyup, olayı eğlenceli bir hale getirebiliriz. Harvard'lı doktor Richard Weissbourd'ın söylediğine göre çocuklar ve yetişkinler "çaresiz ve pasif hissettikçe daha sıkıntılı ve harekete geçtiğimizde daha rahat" oluyorlar. COVID-19'un yayılmasını yavaşlatan hijyen rutinleri, tüm yıl boyunca sağlıklı kalmamıza yardımcı olan alışkanlıklardır. Bunları hep birlikte tekrarlayabilir, onların pasif bir kurban olarak değil de kendi hijyenlerini sağlayabilecek "mikrop avcıları" olarak hissetmelerini sağlayabiliriz.

Çocuklara Koronavirüs (COVID-19) Sebebiyle Okullara Ara Verilmesi Nasıl Açıklanabilir?

Koronavirüs tüm dünyayı etkisi altına almış durumda. Virüsün yayılmasını engellemek için alınan önlemler arasında eğitim-öğretime ara vermek de yer alıyor. Hepimizin bildiği gibi okula gitmek çocuklar için rutinleşmiş bir zorunluluktur. Bu zorunluluğun devre dışı bırakılması çocukların zihninde farklı senaryoların oluşmasına sebep olmuş olabilir. Bundan dolayı çocuklara okulların neden tatil edildiğini açık ve sakin bir dille anlatmalıyız. Küçük çocuklara bu durumu anlatılırken kukla ve peluş oyuncaklardan yararlanabiliriz.

Okulların tatil edilmesinin ana sebeplerinden biri sosyal mesafenin uygulanabilmesiydi. Sosyal mesafeyi çocuklara şöyle açıklayabiliriz: "Mikroplar insandan insana seyahat etmeyi severler. Bunu sınıfınızda aynı anda hasta olan çocuklardan anlayabilirsiniz. Eğer insanlar bir süre evde kalırlarsa, bu günlerde yaygın olan koronavirüsün başka insanlara geçmesine hep birlikte engel olabiliriz. Evde kalmamız ve virüsün

başka insanlara geçmesini engellememiz, hasta insanlarla ilgilenen doktorlar ve hemşireler için iyi bir haber olacaktır.”

Tabi ki sosyal mesafeyi uygulamak söylendiği kadar kolay olmayabilir. Bu süreçte çocukların sevdikleri insanlarla yüz yüze iletişime geçememeleri endişeye sebep olabilir. İşte burada teknolojik aletleri devreye sokabiliriz. Yemek esnasında görüntülü arama sayesinde sevdiğimiz insanlarla aynı anda yemek yiyip sohbet edebilir, ortak hikaye saati gibi etkinliklerle mesafeleri ortadan kaldırmamız mümkündür. Bu süreci kendimiz ve çocuklarımız için bir fırsata çevirebiliriz, ailece kaliteli zaman geçirerek bu sürecin sancularını hafifletebiliriz.

Çocuklara Yardım Etmek için Dört Mikrop Öldürücü Alışkanlık

Ellerimizi Yıkayalım

Ellerimizi her yemekten ve atıştırmadan önce yıkamayı aile rutinimize haline getirebiliriz. Eğer bunu beraber yaparsak, çocuklarımıza sabunu nasıl kullanacaklarını, ellerini nasıl ovacaklarını ve nasıl durulamaları gerektiğini göstererek rol model olabiliriz. Zamanlayıcı olarak, ellerimizi ovarken 20 saniyelik bir alfabe şarkısı söyleyebiliriz. Bu süreçte çocuklara mikropların insandan insana geçebileceğini, elleri yıkamanın ve eşyaları paylaşmaktan kaçınmanın ne kadar önemli olduğunu anlatmamız çok önemli. İyi bir el yıkayan olarak ‘Mikrop Avcısı’ olabiliriz.

Öksürüğümüzü Yakalayalım

Çocuklar öksürdüğünde veya hapşırdığında, bu hareketi doğrudan ellerinin içine yapma eğilimindedir ve daha sonra ellerini görüş alanlarında olan her şeye dokunmak için kullanırlar. Bunun aksine dirseklerimizin içine öksürüp hapşırmamız çok daha hijyeniktir. Bunu çocuklar için bir oyun haline getirebiliriz, “Öksürüğünü Yakala” oyunu oynayabiliriz. Çocuklar bunu yaptıklarında onları alkışlayabilir, ‘yakaladın’ gibi teşvik edici sözler söyleyebiliriz. Eğer çocuklar öksürüklerini yanlışlıkla elleriyle yakalarlarsa, ellerini sabun ile 20 saniye boyunca yıkayarak oyuna tekrar baştan başlayabilirler.

Dinlenelim

Hepimiz biliyoruz ki hasta olduğumuzda yapılacak en iyi şey dinlenmektir. Bu durumda evde kalmalı ve vücudumuzu dinlendirmeliyiz. Bu sayede mikropları etrafa yaymak yerine onları kontrol altında tutmuş oluruz. Bizler ebeveyn olarak eğer ateşimiz varsa veya başka semptomlara sahipsek kendimizi ve çocuklarımızı evde tutmalıyız.

Sağlıklı Alışkanlıklar Edinelim

Bu süreçte çocuklara uyumanın, egzersiz yapmanın ve sağlıklı yiyecekler yemenin çok önemli olduğunu hatırlatmalı, vücudumuzu güçlendirmeliyiz. Hepimiz bazen hasta olabiliriz. Muhtemelen çocuklarımız bu mevsimde şimdiye kadar en az bir kere soğuk algınlığı geçirmişlerdir. Ancak bizler el yıkama, öksürük yakalama, dinlenme ve temel sağlıklı yaşamı uyguladığımız zaman sorumluluk sahibi birer mikrop avcısı olabiliriz.

İngilizceden çevirenler: Öyküm Sude Yavuz, Ayşegül Can, Buse Usta ve Esmâ Kılıç

KAYNAKÇA

How to talk to your kids about coronavirus. (n.d.). Retrieved March 6, 2020, from <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>