

Koronavirüs (Covid-19) hakkında çocuklarınızla nasıl konuşmalısınız?

Çocuklarınızı korumak ve rahatlatmak için sekiz ipucu:

Koronavirus (COVID-19) hakkında duyduklarınızdan bunalmış olmanız çok olası. Bu durumda çocuklarınızın da endişeli hissetmesi son derece anlaşılabilir bir durum. Bu süreçte çocuklar televizyon, internet gibi ortamlardan duyduklarını anlamakta zorlanabilir, böylece kaygı, stres ve üzüntü duygularına karşı savunmasız kalabilirler. Bu konuda çocuklarınızla açık, destekleyici bir konuşma yapmak, hem başkalarını anlamalarına yardım eder, hem de bu durumla daha iyi başa çıkmalarını sağlar.

1. Ucu Açık Sorular Sorun ve Dinleyin

Konuşmanıza çocuğunuzu sorun hakkında konuşmaya davet ederek başlayın. Ne kadar bilgisi olduğunu öğrenin ve konuşmaya onun liderlik etmesine müsaade edin. Çok küçükse ve salgını henüz duymadıysa, sorunu gündeme getirmeniz gerekemeyebilir, yeni korkular edinmesine neden olmadan onları iyi hijyen uygulamaları hakkında bilgilendirebilirsiniz. Güvenli ve temiz bir ortamda olduğunuzdan emin olun ve çocuğunuzun özgürce konuşmasına izin verin. Bir şeyler çizmek, boya yapmak, hikayeler okumak ve diğer etkinlikler konuşma fırsatı yaratmak için yardımcı olabilir.

En önemlisi, endişelerini küçümsemeyin veya görmezden gelmeyin. Duygularını anladığınızı onlara hissettirin, bu gibi durumlarda endişe ve korkuyu hissetmenin normal olduğunu bilsinler. Onları tüm dikkatinizi vererek dinlediğinizi gösterin ve istediklerinde sizinle ve çevrelerindekiyle konuşabileceklerinden emin olsunlar.

2. Dürüst Olun, Arkadaşça Doğruları Açıklayın

Çocukların dünyada neler olup bittiğini öğrenmeye hakkı vardır fakat bunu yaparken onları sıkıntıdan ve stresten korumak da yine biz yetişkinlerin sorumlulukları arasındadır. Onlarla konuşurken yaşça uygun bir dil kullanmalı, tepkilerini izlemeli ve kaygı/telaş seviyelerine karşı hassas olmalısınız.

3. Kendilerini ve Arkadaşlarını Nasıl Koruyacaklarını Gösterin.

Çocukları koronavirüs ve diğer hastalıklardan korumanın en iyi yollarından biri, onları düzenli el yıkamaya teşvik etmektir. Korkutucu ve sıkıcı bir konuşma yapmak yerine; şarkı söyleyerek ya da dans ederek daha eğlenceli şekilde anlatabilirsiniz.

Çocuklara, öksürüklerinde ve hapşırdıklarında dirseklerini kullanarak ağızlarını kapatmaları gerektiğini ve bu tür semptomlar taşıyan insanlarla aralarına bir mesafe koymaları gerektiğini anlatmalısınız. Ayrıca onlara, ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi şikayetlerinin olup olmadığını sormalıyız.

4. Güvenceler Sunarak İçini Rahatlatın

Televizyon ve internette koronavirüs hakkında gördüğümüz fotoğraflar ve okuduğumuz haberlerden çocuklar da olumsuz etkilenirler. Çocuklar ekrandaki görüntüler ile kendi kişisel gerçeklikleri arasında ayırım yapamayabilir ve tehlikede olduklarına inanabilirler. Mümkün

olduğunca çocuklarınıza oynama ve rahatlama fırsatları sunarak stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilirsiniz.

Ayrıca koronavirüs ortaya çıkmadan önceki rutinlerinizi ve programlarınızı düzenli olarak devam ettirmeli, rutinlerde gerekli değişiklikleri çocuğunuzla birlikte yapmalısınız.

Eğer çevrenizde koronavirüs vakası varsa, çocuğunuza koronavirüse yakalanma risklerinin az olduğundan ve alınması gereken tedbirlerden bahsedebilirsiniz. Ayrıca çocuklara, tedavinin bulunması için birçok bilim insanının çalıştığını ve dünya genelinde bu virüsün yayılmasını engellemek için önlemler alındığını hatırlatabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz kendisini iyi hissetmiyorsa evde ya da hastanede kalmasının onun ve arkadaşları için daha iyi olacağını ona açıklamalısınız. Kendinizi çocuğunuzun yerine koyup bu durumun onlar için kolay olmadığının (hatta korkutucu ve sıkıcı olduğunun) farkında olduğunuzu onlara söylemelisiniz. Fakat kurallara uymanın herkesin güvenliği için gerekli olduğunu da eklemelisiniz.

5. Çocuklar Arasında Önyargıların Oluşup Oluşmadığını Kontrol Edin

Koronavirüsün Çin'de ortaya çıkması ve bunun bu şekilde ifade bulması ile birlikte insanlar ve çocuklar arasında ayrımcı hislerin uyanmış olması olasıdır. Bu yüzden bazı kesimden çocuklar, özellikle fiziksel farklılıklar taşıyanlar, okullarda zorbalığa maruz kalabilirler. Ebeveyn olarak çocuklarınızın zorbalığa uğrayıp uğramadıklarını ya da başvurup başvurmadıklarını araştırmalısınız.

Çocuklara koronavirüs için bir insanın neye benzediğinin, nereden geldiğinin veya hangi dili konuştuğunun önemli olmadığını açıklayın. Eğer çocuğunuz okulda zorbalığa uğruyorsa bunu söylemesi için ona güven duygusu verin ve güvenebileceği birisi olduğunuzu ona hissettirin.

Çocuklarınıza herkesin okulda güvende olmayı hak ettiğini hatırlatın. Her ne olursa olsun zorbalığın yanlış bir yol olduğunu ve nezaketi yaymak, birbirimizi desteklemek için üzerimize düşeni yapmamız gerektiğini onlara anlatın.

6. Onlara Yardım Edebilecek Kişiler Olduğunu Hatırlatın.

Çocuklar, insanların birbirlerine nezaket ve cömertlikle yardım ettiğini bilmeliler. Salgını durdurmak ve toplumu güvende tutmak için çalışan sağlık çalışanları, bilim insanları ve gençlerin yaptıklarını onlarla paylaşın. Şefkatli insanların olduğunu bilmek onları büyük ölçüde rahatlatacaktır.

7. Kendinize Göz Kulak Olun

Eğer bu durumla siz başa çıkabiliyorsanız çocuklarınıza da daha iyi yardımcı olabilirsiniz. Çocuklar kendi cevaplarını haberlerden toplayacaktır. Çocukların, sizin sakin olduğunuzu ve durumun kontrolünüzde olduğunu bilmesi onlara yardım eder. Eğer kaygılı ve üzgün hissederseniz kendinize zaman tanıyın ve diğer aile üyelerinize, arkadaşlarınıza veya çevrenizde güvendiğiniz insanlara ulaşıın. Bunu bir süre yapmak, sizin rahatlamanıza ve toparlanmanıza yardımcı olacaktır.

8. Sohbetlerinizi Dikkatlice ve İlgile Sonlandırın

Çocukları bir sıkıntı durumunda bırakmadığımızı bilmek önemlidir. Konuşmanız sona erdiğinde, normal ses tonlarını kullanıp kullanmadıklarını veya nefes alış verişlerini kontrol ederek kaygı düzeylerini ölçmeye çalışın.

Çocuklarınıza, istedikleri zaman sizinle başka zor konuşmalar yapabileceklerini hatırlatın. Onlara önem verdiğinizi, dinlediğinizi ve endişe duyduklarında yanlarında bir destekçi olarak hazır bulunduğunuzu hatırlatın, bilsinler.

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

KAYNAKÇA

How to talk to your children about coronavirus (COVID-19). (n.d.). Retrieved March 16, 2020, from <https://www.unicef.org.au/blog/news-and-insights/march-2020/how-to-talk-to-your-children-about-coronavirus>