


SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK




T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Aileler için Çocuklara Yardım Rehberi



Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.



Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler. Bilişsel (zihinsel) gelişimlerinin devam etmesi, duygularını yönetmeyi tam anlamıyla henüz bilmemeleri, duygularını söze dökme konusundaki sınırlılıklar ya da yaşıtlarından farklı algılanma konusunda duyarlı olmaları nedeniyle çocuklar, yaşadıkları kaygı ve stresi farklı şekillerde yansıtabilirler.

Zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri nelerdir?

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları



➔ 0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve göstermeye başlayabilirler.

➔ 3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler. Yaşadıkları duyguları tam olarak ifade edemeyebilirler. Salgın haberleri yüzünden çok üzülür ya da kaygı yaşarlarsa, değişime uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmeleri çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlere bağlıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, net, içten tutum ve davranışları arttıkça kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler.

6-11 yaş arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemler
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme




6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler. Bazı çocuklarda ise öz bakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.

12-18 yaş arasındaki çocuklar:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme





12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece “iyiyim” diyerek yanıt verebilirler, hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilirler. Bazıları ise evde ya da sosyal ortamlarda kurallara uymakta çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Bir kısım gençte ise tütün, alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi riskli davranışlar gözlemlenebilir.



Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır

