**COVID-19 ve ÇOCUKLAR**

COVİD-19 salgını dünyanın hemen her ülkesini etkilemeye devam ediyor. İkinci dalga olarak adlandırılan ve salgının tırmanışa geçtiği bir döneme girmiş bulunmaktayız. Tekrardan tedbirlerin hayata geçirildiği bir süreçteyiz. Bu sebeple salgının başında sıkça konuştuğumuz, çocuklarımıza bu yeni hayat biçimini anlatma konusunda neler yapmalıyız hatırlayalım.

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.

**Çocukların ruh sağlığı korumak için**

Çocukların kaygılarını kontrol edebilmek 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 COVİD-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 güvenli olacakları söylenebilir, ancak etraflarındaki kimsede hastalık olmayacağı gibi bir söz verilmemelidir.

- Çocuk hastalar birçok kişinin kendilerine yardımcı olduğunu ve kendileriyle ilgilendiğini

bilmelidir.

- 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 faydalı yanlarının 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.

-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 zamana ayıracak şekilde düzenlemelidirler.

- 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. Sürekli uyku sorunu yaşayan, korkularını kontrol edemeyen, anne babasından ayrılamayan çocukların profesyonel yardıma ihtiyacı olabilir.

**KORONAVİRÜSE KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN, SAĞLIKLI KALIN**

 **ESRA KURT**

**Psikolojik Danışman**