# Çocuğa Koronavirüs Nasıl Anlatılmalı



Çocuğa koronavirüs nasıl anlatılmalı? Çocuğun kaygısını, ailenin tutumu belirliyor. Çocukların bilgilendirilmesi “koronavirüs” kaygısını azaltıyor. Aileler korku ve kaygılarını yansıtmamalı.

Koronavirüs salgınıyla beraber ortaya çıkan panik ve kaygı havasından çocuklar da etkileniyor. Ailelerin öncelikle kendi korku ve kaygılarını kontrol altına alması gerektiğini belirten uzmanlar, çocukların bu durumu tehdit edici bir olay olarak algılayıp kaygılarının artabileceğine dikkat çekiyor. Uzmanlar, çocukların koronavirüsle ilgili sorularının mutlaka onların anlayacağı seviyede yanıtlanması gerektiğini vurguluyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Nuran Günana, önemli değerlendirmelerde bulundu.

## **Aileler korku ve kaygılarını yansıtmamalı**

Koronavirüsün dünyada hızla yayılmasıyla birlikte birçok endişe ve korkuyu da beraberinde getirdiğini hatırlatan Nuran Günana,  “Aileler de bu konu hakkında hem kendileri için hem de çocukları için oldukça endişeli. Öncelikle yapılması gereken en önemli görev ailelerin kendi endişe ve korkularını kontrol altına almalarıdır. Aksi halde, çocuklar durumu tehdit edici ve başa çıkılamaz bir olay olarak algılayarak kaygıları artacaktır” uyarısında bulundu.

## **Yaşlarına uygun şekilde bilgi verilmeli**

Çocuklara yaşlarına uygun bir şekilde bilgilendirme yapılması gerektiğini belirten Nuran Günana, şunları söyledi:

“Çocuklarla koronavirüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin, aksi halde bu durum onların daha fazla kaygılanmalarına neden olacaktır. Onların gerçek ve somut bilgilere ihtiyaçları vardır. Virüs ile ilgili gerçek olmayan benzetmeler yapılmamalı. Çocuklara karşı dürüst ve açık olunmalıdır. Yaşlarına uygun bir dille virüsün nasıl yayıldığı anlatılmalıdır. Çocuklar neden-sonuç ilişkisi açıklanmayan olayları olduğundan daha kötü bir durum olmuş gibi zihinlerinde canlandırırlar. Bu sebepten dolayı, olaylardan daha çok etkilenmiş olurlar. Amaç, virüs ile ilgili çok fazla bilgi verip onları korkutmak yerine, karşılıklı etkili bir iletişim kurarak virüsün ne olduğu ve korunma yollarının neler olduğunu anlatmak olmalıdır. Korunma yollarının anlatılması onların daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır.

## **Çocukların soruları yanıtsız bırakılmamalı**

“Aileler, çocukların sordukları soruları yanıtsız bırakmamalıdır” uyarısında bulunan Nuran Günana, “Aileler, çocuklara var olan durumu yaşlarına uygun bir şekilde sebep-sonuç ilişkisi kurarak anlatmalıdır. Unutulmamalıdır ki çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerin olumsuz hayat olaylarına nasıl tepki verdiklerine dikkat ederler ve çok iyi birer gözlemcidir. Eğer ki çocuğun çevresindeki yetişkinler aşırı endişeli veya kaygılı görünürlerse, çocukların da aynı oranda kaygıları yükselir. Eğer çocuk aşırı kaygılı ve endişeliyse, onların hislerini ifade etmelerine izin verilmesi gerekir ve doğru olan faydalı bir yolda olumsuz düşünce ve hisleri olumlu olanlarla değiştirerek onlara rehberlik etmek atılacak en doğru adım olacaktır” diye konuştu.

## **Koronavirüs haberlerini izlemeleri sınırlandırılmalıdır**

Koronavirüs haberlerinin çocuklara izletilmesinin en aza indirilmesi gerektiğini de vurgulayan Nuran Günana, “Sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haberleri veya programları izlemek veya bunun üzerine konuşmak kaygının yükselmesine neden olacağından bu gibi durumların en aza indirgenmesi gereklidir. Şu da unutulmamalıdır ki çocuk eğer virüs hakkında soru sormuşsa onun virüs ile ilgili ne duyduğunu ve bildiğini anlatmasına izin verilmesi gerekir. Eğer çocuk yanlış ve kendisine endişe verici bilgiler anlatıyorsa, bu tür bilgilerin doğru olup olmadığı ebeveynlerle birlikte incelenmelidir. Bu tür aile ile yapılan karşılıklı konuşmalar ve etkileşimler çocuğun endişelerini en aza indirgemesi açısından ona fırsat tanıyacaktır ve rahatlamasını sağlayacaktır” dedi

## **Kişisel temizlikleri konusunda bilgilendirme yapılmalı**

Bu dönemde çocukları etkileyecek olan internet, televizyon ve sosyal medya kullanımına sınır getirilmesinin de önemine işaret eden Nuran Günana,  “Çocukları okulda yapmaları gereken çalışmalara devam etmelerini cesaretlendirmek gerekmektedir. Ayrıca, çocuklara yaşlarına uygun güzel bir dille mümkün olduğunca virüsten korunma yolları ve nasıl sağlıklı kalmaları gerektiği konusunda bilgiler verilmelidir. Bu, onlara korktukları zaman kendilerini nasıl kontrol edecekleri konusunda yardımcı olacaktır.

Uygun bir dille, özellikle tuvalet kullanımı sonrası, yemekten önce veya öksürme, hapşırma gibi durumlarda en az 20 saniye sabunla ellerini yıkamaları konusunda bilgi verilmelidir. Bu, ilk olarak evde oyun ile canlandırma yaparak ve şarkı eşliğinde yapılabilir. Bu tür bilgilerin ardından o bilginin neden verildiğine dair üzerinde konuşma yapılmalıdır. Çünkü, bunlar çocuk için hiç alışık olmadığı yeni bilgilerdir ve bunun açıklanmadan çocuğa direktif olarak verilmesi ve çıkan haberler, duyulan olumsuz söylemler kaygı seviyelerini artmasına neden olacaktır” diye konuştu.

Nuran Günana, “Çocuklara endişe verici ve onların korkularını artıracak söylemlerden uzak durulması gerekir” uyarısında bulundu.

Kaynak:<https://www.e-psikiyatri.com/cocuga-koronavirus-nasil-anlatilmali>