MERHABA SEVGİLİ VELİLER,

Okulda sizlerle ve öğrencilerimizle yüz yüze görüşemesekte, sizin yaşama ihtimali bulunduğunuz konularda yazılarımla yardımcı olmaya çalışacağım. Bu sebeple evlerimizde kaldığımız bu zamanlarda yaşadığınız ya da yaşayabileceğiniz bazı sıkıntılara değineceğim. Bu yazımda çocuklarınıza corona virüsü ile ilgi açıklamlarınızda yardım edecek standart cümleler ve olması gereken yaklaşımlar yer alacak.

Corona virüsü dolayısıyla korku ve kaygı yaşayan çocuğunuz varsa;

1. Her zamanki gibi ilk önce siz sakin kalınız. Çünkü çocuğunuzun kaygısını hissettiğinizde ne yapacağınız konusunda kafanız karışabilir, onun kaygısı size bulaşabilir ve doğru yaklaşamama kaygınız oluşabilir.

2. Dürüst olmak gerekir. Bu anda çok ayrıntılı bilgi verip ‘ölenler nefesi kesilerek ölüyormuş, hastanede çok insan var’ gibi ya da ‘yok öyle bir şey, kimseye zarar vermiyor’ gibi yalan bilgi verirseniz çocuğunuzun etraftan doğru bilgiyi duyduğunda sıkıntı yaşamasına sebep olabilirsiniz.

Bunun yerine; ‘Kızım/oğlum, Corona adında bir virüsün yayılmasını önlemek için evde kalıyoruz. Çocuklar hasta olmuyor deniyor ama yaşlılar hasta oluyor. Virüsü etrafa bulaştırmamak için destek oluyoruz.’

3. Eğer ‘sana bir şey olacak mı, ama babam evde kalmıyor, benim kalbim acıyor, nefes alamıyorum’ gibi şeyler diyorsa kızmadan, sakin bir biçimde yaklaşın. Ancak sizin sakinliğiniz ve kendinizden emin olan, güvence veren tavrınız onun sakinleşmesine yardım edebilir. Sözlerin önemi beden dilinden daha az olarak görülmektedir. Beden dilinizin verdiği mesaj sakin kaldığınızı yansıtmalıdır.

Siz ; ‘Kızım/oğlum biz senin yanındayız. Biz evimizde güvendeyiz. Evimiz temiz. Baban geldiğinde güzelce ellerini yıkıyor, üstünü değiştiriyor ve zaten dikkat ediyor.’

Korkusu yoğunsa ‘Ama ya hasta olursa, ya hastaysam gibi’, yine basit cümleler, sakin bir ses tonu kullanın. Siz; ‘Korkmanda bir sorun yok. İnsan bazen korkabilir. Biliyorsun, biz senin yanındayız ve sen güvendesin.’

4. Genellikle uyku zamanlarında ortaya çıkabilir. Bu zamanda yatmadan önce sevdiği kitapları okuyabilirsiniz, yanına uzanıp güzel yaz hayalleri kurabilirsiniz, komik anılardan sohbet edebilirsiniz. Bunlardan sonra çocuğunuzun kaygısı devam edebilir de etmeyebilir de. O zamanda aynı sisteme devam edip, ‘Bizim evimiz güvenli ve biz senin yanındayız.’ Mesajını takip ediniz.

5. Bu korku ve kaygılar yaşanılan zaman içinde normaldir. Psikolojisinin bozulması gibi bir durum hemen oluşmaz. Ancak sürekli kızarsanız, korkutarak ‘ellerini yıkamazsan hepimizi hasta edeceksin’ gibi bir cümle kurup korkutursanız, sorduğunda gerçeği söylemeyip gizli gizli konuştuğunuzu fark ettiği zamanlarda kaygısı şiddetlenebilir. Bunun en fazla 3 ay sürmesi durumunda bir doktor kontrolü önerebiliriz.

Ancak buraya varmadan önce şunu belirtmek gerekmektedir. Anahtar sizsiniz. Korku ve kaygısı sizden geçecektir. Çünkü çocuklarımızın en çok dikkat ettiği şey sizin beden diliniz ve sözleriniz. Onlar oyun oynamak ister. Anlamadıkları şeylerin basit bir dille açıklanmasını ve güvende olduklarını bilmek ister.

Saygılarımla

 Derya SARI