



Çocuklara Kaygıyı Bulaştırmak

*Yalova
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Bülteni
Mart-2020*



İÇİNDEKİLER

- 1 Kaygı Nedir?
- 2 Kaygı ve Korku Farkları
- 3 Çocuklar Nasıl Kaygılanır
- 4 Yapılması Gerekenler

Kaygı Nedir?

Yazan : Gökhan ZAMAN- Yalova Rehberlik ve Araştırma Merkezi -Müdür Yrd.-PDR



Aslında güncel konumuz Koronavirüs (Covid-19) üzerinden konuyu irdелеsek de genelde her türlü olayda çocuklar kaygıyı büyüklerinden öğrenir. Öncelikle anksiyete yani kaygı nedir? bunu tanımlayarak başlayalım.

İnsanın bedensel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesi sonucu yaşadığı huzursuzluk kişide korku ve kaygıya neden olur. Yaşamı tehdit eden gerçek tehlike karşısında hissedilen duygu korku olarak adlandırılmaktadır. Nedeni belli olmayan, ortada hiçbir somut tehlike olmamasına karşın kişinin yaşadığı huzursuzluk, tedirginlik hali ise kaygı (anksiyete) olarak adlandırılmaktadır. (1)

Hangi yaşta olursa olsun, her insan kaygı halini yaşamaktadır. Kaygı tehlikelerden korunmamız, tehlikelerle baş edebilmemiz, onlara karşı koyma ve gerektiğinde onlardan kaçabilmemiz için yaşamamız gereken bir duygudur. Kaygı, uyumlu davranışlar geliştirmemizi, kısaca yaşamımızı sürdürmemizi sağlamaktadır. Ancak bir yere kadar sağlıklı olan bu duygunun fazla yaşanması, kişinin aktivitelerini, kişilerarası ilişkilerini dolayısıyla yaşamını olumsuz etkilemeye başlayabilmektedir.(2)



Kaygının ve korkunun yerleşmesinde, bakım verenlerin, çocuğun model aldığı yakınlarının, sosyal çevresinde var olan kişilerin, öğretmenlerin, okul yaşantılarının önemi büyüktür. Çocukluktan itibaren bireyler bir yandan ödül ve ceza yaklaşımı ile hissettikleri duyguları adlandırmayı öğrenirler.



Yaşadıkları durumlarla ilgili düşünce ve davranışlarını nasıl ve nerede ifade edebileceklerini ya da edemeyeceklerini, nasıl gözdardı edeceklerini öğrenirler ve pekiştirirler. Çevrelerinde onların güvenliğini sağlamaktan sorumlu olan, bakım verenlerin güvensiz ve aşırı kaygılı olması, çocukların var olan durumlardan daha fazla korkmasına, kaygılarının daha çok artmasına; aynı zamanda fizyolojik ve ruhsal sorunların artmasına neden olur. Bu yüzden çocukların, ergenlerin, hatta yetişkinlerin aşırı stresten, korku ve kaygı verici durumlardan korunması gereklidir.(3)



Güncel konumuz Covid-19 'un tüm dünyayı tehdit eden, dünyanın her anlamda dengesini bozan ilerlemesinin insanların üzerinde kaygı, korku ve hatta depresyona yol açması kaçınılmazdır. Peki çocuklar bundan nasıl etkilenir? Çocuklara bu durum nasıl anlatılır? Gereksiz korku ve kaygıya neden olabilecek davranışlardan nasıl kaçınılır?

İlk cümlemde belirttiğim gibi çocuklar kaygıyı büyüklerinden ya da medyadan öğrenebilir. Ev ahalisinin yaşanan duruma karşı sözel olmayan veya sözel tepkilerine odaklanan çocuklar kaygılanmalarına, endişe etmelerine, anksiyete geliştirmelerine ya da tedbir almalarına, metanetli olmalarına, panik yapmamalarına neden olacak tepkileri de öğrenmiş olurlar. Küçük çocuklar sözel olmayan tepkilerinize daha büyük çocuklarda sözel ya da sözel olmayan tepkilerinizle ilgilenirler.

İster olumlu isterse olumsuz olsun davranışlar bulaşıcıdır ve çocuklar hayal güçlerinin olağanüstü olmasından dolayı kaygıyı ebeveynlerinden kat ve kat daha çok yaşayabilirler. Anlık kaygı durumu sürekli kaygıya dönüşerek çocuğunuz ve sizin için hayatı daha da zorlaştırabilir.





Nelere Dikkat Etmeliyiz ?

-Öncelikle ev büyükleri bir araya gelerek söz ve davranış birliği sağlayacak tedbirler konuşulmalıdır. Yaş grubuna göre çocuklara yaşanan durumun nasıl anlatılacağı, hatta hangi kelimelerin kullanılacağı kararlaştırılmalıdır. Önce büyükler virüsün ne olduğunu ve nelere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenmelidir ki çocuklara doğru bilgi verebilsinler.



-Dışarı çıkmak zorunda kalan büyüklerin eve döndüklerinde hijyen kurallarına riayet etmesi, hiçbir yere dokunmadan ve kimseye temas etmeden gerekli temizliği ve kıyafet değişimini yaparak önlem alması çok önemlidir.

-TV'deki konu ile ilgili haberler sürekli açık kalsın sizin olanlara müdahaleniz mümkün değil sadece alınacak tedbirleri uygulayın. Sürekli aynı haberleri duyan veya izleyen çocukların hatta büyüklerin kaygıları daha da artabilir. Çocukların uyku problemlerine yalnız yatamama gibi güven arayışlarına neden olunmamalıdır. Böyle durumlarla karşılaşıldığında bunu konuşun aldığınız önlemleri basit bir dille tekrar hatırlatın.



- Salgın, virüs kavramlarını açıklayın; resmi kurumların sayfalarında ya da sosyal medya hesaplarındaki görselleri izlettirin. Soru sorması için cesaretlendirin ve sorulara doğru yanıtlar vermeye dikkat edin.

-Durumdan hiç bahsetmemek doğru bir yöntem değildir. Çocuklar sokaktaki maskeli eldivenli kişilerle mutlaka karşılaşır ve bu onların zihinlerinde soru işaretleri oluşturabilir.



- Çocukları rahatlatmak için yapılabilecek en iyi şeylerden birisi de aldığınız önlemleri vurgulamaktır. Çocuklar güvende ve sağlıklı olmak için neler yapmaları gerektiğini bildikleri zaman, kendilerini daha iyi hissederler.

-Çocuğunuza el hijyeninin, el yıkamanın salgından korunmak için en iyi yöntemlerden biri olduğunu anlatın. Sağlıklı beslenme, bol su içme, iyi bir uyku düzeni gibi faktörlerin sağlıklı kalmamıza yardım ettiğini açıklayın.



-Ergenler biraz daha soyut açıklamalara ihtiyaç duyabilirler. Temizlik konusu dahil onlarla düşüncelerinizi paylaşmak noktasında karşılıklı sohbet edip kaygılı olup olmadıklarını öğrenebilirsiniz. Arkadaşlarıyla sosyal medya hesapları üzerinden yaptıkları mesajlaşmalarda doğru olmayan mesajlardan endişeye kapılmamaları için sadece resmi kurumların ve sizlerin açıklamalarına kulak vermesi gerektiğini anlatın.

-Ev içi etkinlikler, oyunlar üretin çocukluğunuzdaki oyunları çocuklarınızla birlikte oynayın. Aşırı tv, tablet, bilgisayar ve cep telefonu ekranlarına maruz bırakmayın.

-Tamamen ev içinde yalıtılmış olmak özellikle enerjisi yüksek çocuklar için sıkıcı olacaktır. Kalabalık yerlerden, toplu taşıma araçlarından uzak kalmak koşuluyla doğa yürüyüşleri veya kısa çevre gezileri yapmalısınız.



KAYNAKÇA :

1-3 M.Şahin (Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)S117-135)

2- S.ERŞ (Düşünüyorum Dersisi-2016)



0.226.8113966



363601@meb.k12.tr



<http://yalovaram.meb.k12.tr>