



Terakki Vakfı Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

PANDEMİ SÜRECİNDE OKUL ÖNCESİ ÇOCUĞU

Dünya çapında yaşanan Covid 19 salgını nedeniyle yaşantımızda olan değişikliklerle, hayatımızın farklı alanlarına yansıyan etkiler ve farklı duygular yaşıyoruz. 10 aylık pandemi döneminde kimi zaman durumu kabullenip alıştığımızı hissederken, kimi zaman da uzayan sürecin getirdiği olumsuz duygularla baş etmeye çalışıyoruz.

Salgın ve alınan tedbirler yaşantımızın birçok yönünün etkileyerek, tüm düzenimizi değiştirdi. Belirsizlik, önümüzü görememek ve ne tarafa doğru yol alacağımızı bilemediğimiz zamanlar, kaygımızı arttıran bir durumdur. Bu olağanüstü günlerde kaygılı olmanın çok doğal, hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmek durumundayız. Zihnimiz böyle belirsizlik durumlarında, bilemediğimiz kısımları kendisi tamamlamaya çalışır. Bu belirsizlikleri doldururken yazdığımız senaryolar, bizim hangi duyguları yaşayacağımızın da belirleyicisidir. Kaygı ile yaşamak, stres ve kızgınlık duygularını tetikleyebilir. Kaygımızı etkileyen en önemli nokta, durum hakkındaki düşüncelerimiz ve değerlendirmelerimizdir.

Kontrolümüzün dışında gelişen bir durumla yaşamayı öğrenmekle beraber, bazen olumsuz odaklandığımızı ve bu duygunun da bizi aşağı çektiğini fark ediyoruz. Korku, endişe, öfke, hüznün gibi duyguların iç dünyamızda aktif olduğunu hissedebiliriz, bazı anlarda kendimizi tahammülsüz veya öfke patlamaları yaşarken de bulabiliriz. Yaşadığımız duyguların doğal ve olağan olduğunu kabul etmek, ifade edilmesine ve yaşanmasına izin vermek bu zorlayıcı duyguların yönetilmesi ve baş edilebilmesini biraz da olsa kolaylaştıracaktır. Bu istemediğimiz süreç ne kadar zorlu olsa da bizleri eskisinden daha güçlü yapacak dönüştürücü bir zaman dilimi olabilir.

Bu durumun geçici olduğunu düşünmek ve kontrolümüzde olan kısımda hayatımızı nasıl düzenleyebileceğimize odaklanmak, bizleri ve çocuklarımızı daha iyi hissettirecektir. Yeni oluşan koşullarda hangi davranışlar ve düzenlemelerle bu sürece uyum sağlayabileceğimizi düşünmek iyi olacaktır.

Evde Kaldığımız Şu Günlerde Yaşadığımız Sorunları Nasıl Ele Alabiliriz?

Çocuklar gözlem yoluyla, etraflarındaki yetişkinlerin, özellikle de anne babalarının tutumlarına, yüzündeki ifadelerine ve duygularına bakarak yaşananları anlamlandırmaya çalışırlar. Bu süreçte kendini aşırı kaygılı hisseden ebeveynler, önce kendi kaygılarını düzenlemeye çalışıp, sonra çocuğun zor duygularına yardımcı olmayı denemelidir. Anne babanın kaygı yaşasa da, çocuğa hiçbir sorun yokmuş gibi yaklaşımları, çocuk etkilenmesin diye abartılı ve uygun olmayan aşırı güven verici ifadeler kullanmaları durumunda çocuklar bu farklılığı sezebilirler. Hikayede boşluklar olduğunda çocuklar o boşlukları gerçekte olduğundan çok daha kötü bir senaryoyla tamamlayabilir ve gereksiz endişe ve kaygı içine girebilirler. Kendilerinden bir şey saklanıyormuş hissi ve ailelerine duydukları güvenin kaybı, süreci daha endişeli geçirmelerine neden olabilir. Virüs, hastalık ve ölüm ile ilgili sorular sıklıkla gelebilir. Çocuktan gelen sorulara sakin, net ve anlaşılır cevaplar vererek zihnindeki belirsizliği gidermek, bol bol sohbet etmek, duygularını konuşup anlamaya çalışmak, neye ihtiyaç duyduklarını konuşup anlamaya çalışmak ve uygulanması mümkün öneriler ise yerine getirmeye çalışmak rahatlatıcı olacaktır. Çocukların duygularını ifade etmelerine zemin hazırlamak ve süreç hakkında konuşmalarını sağlamak dışı yansımaları açısından önemli olacaktır.

Çocuklarımızın yanında süreç hakkında konuşurken endişe verici bir dilden uzak durarak, sakin ve umut verici konuşmalar yapmak hem bizi hem çocuklarımızı daha iyi hissettirecektir. “Şu an evimizdeyiz, sağlıklıyız, doktorlar çalışıyorlar, aşı bulundu, bir süre sonra eskisi gibi dışarıya çıkabileceğiz.” gibi umut veren ve belirsizliği onun zihninde netleştiren cümleler çocuklara iyi gelecektir. Yapılan araştırmalar çocukların, dünyanın güvenilir bir yer olduğuna inanma ihtiyacında olduklarını göstermektedir. Korona virüs salgınından dolayı etkilenen pek çok insan olduğu ve bu insanlara toplumda yardım edecek kişilerin olduğunu konuşmak, toplumda kötü durumlar olduğunda birbirimize yardım edebileceğimizi göstermek için bir fırsat olarak kullanılabilir.

Çocuklar her zaman belli etmeseler bile rutinleri severler ve rutinler iyi hissettirir. Mevcut durumun yeniden yapılandırılarak rutinlerin oluşturulmuş olması çocuğun hayatında büyük önem taşımaktadır. Rutin, bir çocuğun bir sonraki adımın ne olduğunu bilmesini sağladığı için, ona devam etme ve o şeyi yapma güveni verir. Bir yerde rutin varsa, çocuk olayları ve sonuçlarını öngörebilir. İstikrar, çocukların kendilerini daha güvenli hissetmelerini ve olumlu benlik algısı geliştirmelerini sağlar. Günü, birlikte ve ayrı geçirilecek zamanlara bölerek, ailenin toplu rutinlerini ve her bireyin ayrı rutinlerini oluşturmak önemli bir noktadır. Çocukla geçirilecek kesintisiz oyun zamanına mutlaka zaman ayrılması ve her aile üyesinin, yalnız geçireceği zaman dilimlerine de ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır. Çocukların yatma, kalkma ve yemek saatleri ile senkron ve asenkron etkinlik saatlerinin belli olması rahatlatıcı bir düzen sağlayacaktır.

Uzaktan eğitimle değişen yeni ev düzenine alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Bu süreçte “Çok sıkıldım, katılmak istemiyorum” diyebilir, ekran karşısında hareketli olabilirler. Bu noktada alışmaları için zaman tanımak, ekranı açıp sadece izlemesini istemek ve hazır hissettiğinde sözel olarak katılabileceğini söylemek rahatlatacaktır. Okul öncesi çocuklar için yaparak, yaşayarak, tüm duyularını kullanarak, hareket ederek katılabilecekleri öğrenme ortamları daha uygundur. Bu nedenle ekrandaki kısıtlılıkları düşünerek onlara daha esnek yaklaşabiliriz. Senkron çalışmalar için;

- Evde sabit bir alan belirlemek ve çocuğun her zaman o belirlenen alanda bağlantıya geçmesini sağlamak,
- Zaman zaman dikkatinin dağılmasının doğal olduğunu bilmek,
- Zaman zaman cevap vermek istemeyebileceği gerçeğini kabul etmek,
- Başlarda verdiğiniz desteği yavaş yavaş azaltarak çocuğun kendi öz düzenlemesini sağlamasına alan açmak, süreci daha kolaylaştırabilir.

Bedeni rahatlatmak zihni de rahatlatacağı için evde harekete dayalı oyunlara yer vermek büyük önem taşımaktadır. Çocukların belli saatler dışında dışarı çıkamadıkları şu dönemde evde oynanabilecek müzikli dans oyunlarına, atlama zıplamalı oyunlara, top ve balon ile oynanabilecek oyunlara yer vermek daha da önem taşımaktadır.

Okul öncesi çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişimi için bu dönemi fırsata çevirebilirsiniz. Ev içinde kendiyle ilgili işleri yapmasına fırsat vermek, evin ortak alanlarında yapabileceği görevler vermek, işlerini kendi başlarına yapmaları için onlara zaman yaratmak, başarabileceklerine inanmak ve yapabildiğine odaklanmak, yeterlilik hislerinin güçlenmesini sağlayacaktır.

Bu süreçte çocuklarımız ile iletişim kurabiliyor, konuşabiliyor olmanın, onlar için yapabileceğimiz en önemli şey olduğunun altını bir kez daha çizerken, birlikte keyifli paylaşımlarda bulunmanızın tüm aile bireylerine iyi gelmesini diliyoruz.

Hazırladığımız metni yararlı bulmanızı umuyor, sorularınız olduğunda ilgili danışmanlarımıza bir mail ile ulaşabileceğinizi de hatırlatmak istiyoruz. Sağlıklı günler dileğiyle....

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kaynakça:

Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneği Covid-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Ve Ruhsal Destek Rehberi

<https://www.egitimpedia.com/rutinler-cocuklar-icin-neden-onemlidir/>

http://www.beyazpsikoloji.com/Blog/3030/covid-19_gunlerinde_ic_ve_dis_ayrimsizligi