

Sevgili Velilerimiz;

Doğal sürecin dışında yaşadığımız olağan üstü durumlarda (pandemi, deprem, sel, vb) hem bizim hem de çocuklarımızın psikolojik sağlamlığını korumak için dikkat etmemiz gereken temel önlemler bulunmaktadır.

Bu önlemleri ne kadar fazla günlük hayatımıza aktarıp benimserseniz, bu olağan üstü dönemleri o kadar az sorun yaşayarak atlatabiliriz.



TRAVMATİK OLAYLARDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Karşılaştığımız bir olayda hayatımıza, sağlığınıza, sevdiğimize yada inancımıza karşı bir tehdit algılıyorsak bunu travma olarak adlandırabiliriz. Bu geniş tanım içerisinde hem anlık olaylar (doğal afet, kaza, ölüm vb) hem de süregelen olaylar (savaşlar, pandemi vb) yer alır.

Hepimizin içinde bulunduğu pandemi süreci gibi bir durumda verdiğimiz tepkiler, günlük hayatımızda verdiğimiz tepkilerden farklıdır. Bu süreçte korku ve kaygı baskın olarak hissedilen iki duygudur. Covid -19' la mücadele ettiğimiz bu günlerde aşırı kaygılı olan ve günlük hayatına devam edemeyen bireyler hem kendilerine hem de çevresindekilere psikolojik açıdan zarar verebilirler. Ancak bu konuda kaygısı çok düşük olan kişiler de bu hastalığın tehlikesini görmezden gelip gerekli hijyen kurallarına dikkat etmeyerek hem kendilerine hem de toplumdaki diğer bireylere zarar verebilirler. Bu yüzden kaygının belli bir düzeyde var olması insan hayatı için oldukça önemlidir.

TRAVMATİK BİR SÜREÇTE BİZE NELER YARDIMCI OLUR?

Bu süreçte travmatik yaşantıların olumsuz etkilerini sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için "Üç Adım Kuralı"na uyabiliriz.

1. Adım: Korunma; yani yeme içme, uyku gibi temel ihtiyaçları karşılamak. Pandemi döneminde günlük bir rutin oluşturarak temel ihtiyaçları karşılamaya devam etmek.

2. Adım: Harekete Geçme; yani kısaca kendimizi ve sağlığımızı korumak için yapmamız gerekenleri öğrenip bunları uygulamak. Pandemi döneminde sosyal izolasyona, hijyen kurallarına dikkat ederek sağlığını korumaya devam etmek.
3. Adım: Temas Kurma; aslında burada kast edilen fiziksel temas kurmadan biraz farklıdır. Bu adımda ailemizle ve arkadaşlarımızla sosyal mesafeyi gözeterek paylaşımlarımızı devam ettirmenin yanı sıra, ihtiyaç halinde iletişime geçebileceğimiz resmi görevlilere ulaşma durumu anlatılmak istenmiştir.



KENDİNİZE ZAMAN TANIYIN, HEMEN NORMALE DÖNÜŞ BEKLENTİSİNDE OLMAYIN:

Her şeyin bir anda ya da kısa zamanda normale dönmeyeceğini kabullenmek gerekir. Bu yaşadığımız durumla ilgili başa çıkma yöntemleri bulmak bu süreci sağlıklı atlatmamıza yardımcı olur.

DUYGULARINIZI PAYLAŞIN:

Bu konuda sosyal çevremizden yardım alabiliriz.

Özellikle pandemi sürecinde sosyal mesafeye

dikkat edeceğimiz için, çevremizle iletişim kurma

konusunda teknolojik aletler işimize yarayacaktır.



SİZİ MEŞGUL EDECEK, HAYATINIZI DÜZENE KOYMANIZA YARDIM EDECEK YAPICI ÖNLEMLER ALIN:

Özellikle sosyal izolasyon döneminde evde kaldığımız süreleri bizim için eğlenceli ve öğretici aktivitelerle zenginleştirebiliriz. Daha önce yapmak isteyip fırsat bulamadığımız faaliyetlere yönelebiliriz. Örgü örmek, kitap okumak, resim yapmak, çocuğumuzla oyun oynamak gibi.



SADECE RESMİ KAYNAKLARDAN YAPILAN AÇIKLAMALARI DİKKATE ALIN:

Sosyal medyada pandemi süreci ve hastalığın seyri ile ilgili yayınlanan doğruluktan uzak, açıklamalara inanmayıp, resmi kurumların açıklamalarına göre hareket edin.

ÇOCUĞUMA BU SÜREÇTE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

1. Çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem verin: Çocuğunuzun bu konudaki duygularını tam olarak anlayabilmesi için, ilk olarak kendi duygu ve tepkilerinizi kontrol altına alın. Çocuğunuzla vakit geçirerek hangi duyguları yaşadığını anlamaya çalışın.
2. Çocuğunuzun güven duygusunu devam ettirin: Ebeveynlerin çaresizlik duygusunun çocuğa yansması, çocuğun derin bir endişe ve yoğun bir güvensizlik hissi yaşamasına neden olabilir. Bu süreçte sizin duygu ve tepkilerinizi kontrol etmeniz çok önemlidir.
3. Çocuğunuzun travmatik tepkiler verip vermediğine dikkat edin: Çocuğunuzda aşağıdakilere benzer travma tepkileri görebilirsiniz;

- Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi konularda normalden farklı davranışlar,
- Geriye dönüş davranışlarının ortaya çıkması (altını ıslatmaya başlama, parmak emmeye başlama vb),
- Sürekli kıpır kıpır ve huzursuz olma,
- Her fırsatta ağlama,
- Kabuslar görme,
- Sürekli yalnız kalmak isteme,



Eğer çocuğunuz yukarıda belirttiğimiz ve buna benzer travmatik tepkiler vermeye başladıysa ve bu tepkiler günlük hayatını etkileyecek düzeydeyse, bu konuda bir uzmandan profesyonel destek almak gerekli olacaktır.



Kroman Çelik İlkokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi