

Sevilen Biri Hastalığa Yakalandıysa Çocuklara Nasıl Açıklanır?

Pandemi döneminde halihazırda birçok endişe ve stres yaşayan çocuklar için birinin hastalandığını duymak özellikle kaygı verici olabilir. Sizin ve çocuğunuzun sevdiği bir kişi COVID-19'a yakalanırsa onunla bunu konuşurken aşağıdaki bilgilerden faydalanabilirsiniz:

- Çocukları onları incitecek şeylerden koruma arzusu son derece doğal bir içgüdüdür ancak çocukları gerçeklerden korumaya çalışmak onlara yarardan çok zarar verebilir. Üstelik çocuklar ebeveynlerinin sandığından daha fazla şeyin farkında olabilirler. Yetişkinlerin konuşmalarına kulak misafiri olabilir ya da başkalarından çok da doğru olmayan bilgiler duyabilirler; hiçbir yerden duymasalar dahi ortamdaki stresi hissedebilirler.
- Bir şeylerin yolunda gitmediğini fark etmek ancak açık ve net bilgiler edinememek çocukların daha fazla endişelenmesine ve kafalarının karışmasına neden olabilir. Belirsizlik, hayal güçlerini harekete geçirebilir, zihinlerinde gerçekleşen durumdan çok daha endişe verici senaryolar üretebilirler.
- Eğer ailenizin bir üyesi ya da çocuğunuz için değerli biri hastalandıysa bunun anlaşılabilir ve somut bir dille anlatılması gerekmektedir. Sevdiğiniz yakınınızın iyileşmesine dair umudunuzu dile getirerek ve iyileşmesi için mümkün olan her şeyi yapıldığına dair güven vermeniz endişesini azaltacaktır.
- Emin olmadığınız vaatlerde bulunmayın. Gerçekleri söylemek ile umut ve güven vermek arasında bir denge kurun. Örneğin "anneannene bir şey olmayacak" demek yerine pek çok kişinin hatalığı atlatıp sağlığına kavuşabildiğini, uzmanların ellerinden geleni yaptığını, hastalığın herkes için ölümcül olmadığını ve birçok kişinin hastalığı atlatarak sağlığına kavuştuğunu anlatın.
- Çocuklara söylenmesi gereken üç temel şey vardır:
 1. Yakın oldukları/sevdikleri birinin hastalandığı,
 2. Hastalığın ismi
 3. Hastalığın doğası ve nasıl ilerleyebileceği
- Bütün bilgileri tek bir konuşmada vermek zorunda değilsiniz. Bu konuya tekrar dönerek her konuşmada yeni bilgiler ve açıklamalar ekleyebilirsiniz. Mümkün olduğunca anlaşılır ve cümleler kurmak, onları endişelendirecek veya kafalarını karıştıracak ayrıntılara girmemek gerekmektedir.
- Sevilen kişiyle irtibatı görüntülü konuşma, telefon ve mesajlaşma gibi yöntemlerle uzaktan yürütmeye çalışmak çocuklara ve aile üyelerine iyi gelecektir.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar