



COVID-19 Salgın Sürecinde Çocukların Desteklenmesi

Aleyna Akkan¹

Büşra Dost¹

Ekin Kızıldaş¹

Mahmut Sami Gürdal¹

Tunahan Aktay¹

Uzman Psikolog Şevval Nur Yağlı²

Doç. Dr. İbrahim Hakkı Acar³

**Çocuk Gelişim ve Öğrenme Çalışmaları Laboratuvarı
Özyeğin Üniversitesi**

labs.ozyegin.edu.tr/cdll

cdll@ozyegin.edu.tr

24 Temmuz 2021

¹ Lisans Araştırma Asistanı

² Lisansüstü Araştırma Asistanı, nur.yagli@ozu.edu.tr

³ Laboratuvar Direktörü, ibrahim.acar@ozyegin.edu.tr

COVID-19 Pandemisi Sürecinde Çocukların Desteklenmesi

Covid-19 salgın sürecinin getirdiği olumsuz koşullar hem ebeveyn hem de çocukların yaşamlarında önemli değişiklikler meydana getirmiştir. Örneğin salgının yayılma hızının azaltılması amacıyla insanların evlerinde karantinada kalmaları tavsiye edilmiş ve birçok insan buna bağlı olarak salgın öncesine göre evlerinde daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Ev ortamında uzun süre karantinada olma hem annelerin-babaların hem de çocukların duyu ve davranışlarında bazı değişiklikler meydana getirmiştir (Wang ve ark., 2020). Her çocuğun mizacı, yaşam ortamı, hayat koşulları ve ihtiyaçlarındaki farklılıklar sebebiyle her çocuk da karantina sürecinden farklı düzeylerde etkilenmiş olabilir. Bu süreçte genel olarak çocuklar öfke, değersizlik, korku, üzüntü veya kaygı gibi bazı olumsuz duygular hissedebilir ve bunları farklı şekillerde dışa vurabilirler. (Boelen ve Spuij, 2013; Scheeringa, Zeanah ve Cohen, 2011; Wang ve ark., 2020).

Bu süreçte çocukların okulunu, arkadaşlarını, oynadığı oyunları özlemesi çok normaldir. Bu nedenle çocuklar, pandemi dönemine alışma sürecinde sosyal ve duygusal olarak zorluk çekebilmektedir. Bu dönemin çocuklar üzerindeki etkilerini en aza indirebilmek için çocukların aile tarafından desteklenmesi önemlidir (Wang ve ark., 2020). Bu bağlamda ebeveynler tarafından düzenlenen rutinler ve programlar, çocukların “yeni normale” adapte olmalarını ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlayabilir. Bu yazının amacı salgın döneminde, çocuklara sosyal ve duygusal olarak verilecek desteğin önemini anlatmaktır.

Kısıtlamalar çocukların oyun ve sosyalleşme alanlarını da kapsadığı için onların akranları ile etkileşimlerini de azaltmıştır ki bu da onlarda davranışsal ve duygusal sorunlar görülmesine yol açabilir (Lee, 2020). Salgın felaketlerinin çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalara göre, karantinaya alınan çocuklar, karantinaya alınmayan çocuklara göre dört kat daha fazla travma sonrası stres bozukluğu yaşayabilmektedir (Sprang ve Silman, 2013). Bu nedenle devlet politikaları, karantinanın çocukların psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini dikkate almalıdır ve çocukların geleceği için acil bir şekilde destekleyici müdahaleler ortaya koymalıdır (Spinelli et al 2020).

Pandemi sürecinin ebeveynlerin de ilk kez deneyimlediği yeni bir süreç olduğu ve bu süreci yönetmenin ebeveynler ve bakım verenler açısından da kolay olmadığı bilinmektedir. Buna ek olarak karantina ile baş etmede daha fazla zorluk yaşadığını bildiren ebeveynler daha fazla stres

gösterebilir ve bu ebeveynlerin çocukları bu stres ortamından daha fazla olumsuz etkilenebilir. Bu durumdaki çocukların böylesine zor bir süreçte yetersiz aile desteği almaları, daha belirgin psikolojik semptomlara neden olabilir (Russell ve ark., 2020). Uzun süre evde kalma; can sıkıntısı; arkadaş, akraba ve arkadaşlarla yüz yüze görüşememe; salgın hakkında yetersiz bilgiye sahip olma gibi stres etkenleri çocuklarda katılıcı stres kaynaklı sonuçlar doğurabilir.

Aile desteği ile COVID-19 salgın sürecinden olumsuz yönde etkilenen temel güven duygusunun yeniden kazanılması, ikincil travmanın önlenmesi, bu süreçle başa çıkma becerilerinin kazandırılması çocuklar için önem arz etmektedir (Jongsma, Peterson, McInnis ve Bruce, 2014; WHO, 2020). Ailelerin çocuklarına vereceği bu tip destekler, COVID-19 sonrası, çocuğun salgın sürecinden önceki hayata dönmesini kolaylaştırabilecektir. Bununla birlikte, aileler çocuklarına ileriki dönemlerde göstereceği davranış problemleriyle baş etme yetisi kazandırılabilir (Belen ve Spuij, 2013; Scheeringa, Zeanah ve Cohen, 2011). Çocuğu duygusal ve psikolojik olarak destekleyebilen ebeveynler ve bakım verenler, çocuklarının özdenetim becerilerini gelişmesine katkıda bulunabilirler (National Association of School Psychologists, 2020). Örneğin çocukların duygularını ebeveynleri ile paylaşmasının ebeveyn için değerli olduğunun hissettirilmesi ve ebeveynlerin çocuklarının endişeleri ve sorunları hakkında konuşması çocukları değerli hissettirir bu da kontrol duygusu geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir.

Özetle, pandemi sürecin hem ebeveynlerin hem de çocukların yaşamlarında birçok değişikliğe yol açmıştır. Bu değişimin çocukların ve ailelerinin üzerinde hem duygusal hem de davranışsal olarak bazı etkiler yaratması beklenmektedir. Temel olarak aileler, çocuklarının gelişimsel düzeyleri ve bireysel özelliklerini göz önüne alarak çocuklarını bu süreç hakkında bilgilendirebilir, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak sağlayıp çocuklarının yanlarında olduklarını bilmelerini sağlayabilir ve günlük rutinler oluşturup onları devam ettirmeye çalışabilirler. Böylece, ebeveynler salgın sürecinin olumsuz etkilerini çocuklarının kendi duygu ve davranışlarını yönetmesine yardımcı olarak destek olabilirler ebeveynlerin ve çocuklara bakım veren kişilerin üzerine düşen temel sorumluluk, çocukların bu süreçten olabildiğince az etkilenmelerini sağlamaktır (Spinelli et al., 2020; Wang ve ark., 2020). Tabii ki bakımverenler öncelikle kendi psikolojik sağlıklarını destekleyip sonrasında çocuklarına destek olmaya başlamalıdır.

Kaynak göstermek için:

Akkan, A., Dost, B., Kızıldaş, E., Gürdal, M. S., Aktay, T., Yağlı, Ş. N. & Acar, I. H., (Temmuz, 2021). *COVID-19 pandemisi sürecinde çocukların desteklenmesi*. Çocuk Gelişim ve Öğrenme Çalışmaları Laboratuvarı, Özyeğin Üniversitesi.
https://labs.ozyegin.edu.tr/cdll/files/2021/07/tr_covid19andchildren.pdf

Kaynakça

- Boelen, P. A. ve Spuij, M. (2013). Symptoms of post-traumatic stress disorder in bereaved children and adolescents: Factor structure and correlates. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 41(7), 1097-1108.
- Jongsma Jr, A. E., Peterson, L. M., McInnis, W. P. ve Bruce, T. J. (2014). *The Child Psychotherapy Treatment Planner: Includes DSM-5 Updates* (Vol. 294). John Wiley & Sons
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- NASP. (2020). Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource, National Association of School Psychologists and National Association of School Nurses.
- Russell, T. W., Hellewell, J., Jarvis, C. I., van Zandvoort, K., Abbott, S., Ratnayake, R., Cmmid Covid-Working Group, Flasche, S., Eggo, R. M., Edmunds, W. J. ve Kucharski, A. J. (2020). Estimating the infection and case fatality ratio for coronavirus disease (COVID-19) using age-adjusted data from the outbreak on the Diamond Princess cruise ship, February 2020. *Euro Surveill*, 25(12), 1-5. <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.12.2000256>
- Scheeringa, M. S., Zeanah, C. H. ve Cohen, J. A. (2011). PTSD in children and adolescents: Toward an empirically based algorithm. *Depression and Anxiety*, 28(9), 770-782.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M. ve Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Front. Psychol*, 11, 1713. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

- Sprang, G. ve Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105-110.
doi:10.1017/dmp.2013.22
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- WHO. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mentalhealth-considerations.pdf>