

## ÇOCUKLARDA KORKU VE KAYGI İLE BAŞAÇIKMA

Korku duygusu, insanın hayatta kalması için, tehlikelere karşı kendisini korumasıyla ilgilidir ve insanın hayatında kararlarını en çok etkileyen duygu, sevgi duygusundan sonra korku duygusudur.

Prof. Dr. Nevzat TARHAN – Psikiyatrist

Koronavirüs salgını tüm dünyada endişe ve paniğe neden olmaktadır.. Türkiye’de ise diğer ülkelerde olduğu gibi vaka sayısının artabileceğinden endişe duyulmaktadır.

Koronavirüs salgınıyla beraber ortaya çıkan panik ve kaygıdan en çok çocuklar etkilenmektedir.

### Çocuklarda kaygı ve endişeyi azaltmak için ebeveynler neler yapabilir?

**1-Ebeveynler ,** kendi korku ve kaygılarını çocuklara yansıtmamaya çalışmalıdır. Çocuk, kendisinin bakımından sorumlu olan yetişkinlerin kaygı ve panik yaşadığına tanık olursa, başedilemeyecek derecede büyük bir tehlike ve tehdit ile karşılaşıyor olduğunu düşünmeye başlar ve kaygıları hızlı bir şekilde artar.

**2- Koronavirüs ile ilgili gerçek olmayan benzetmeler yaparak ,** çocuklara durumu izah etmeye çalışılmamalıdır. Çocuklar neden-sonuç ilişkisi açıklanmayan olayları olduğundan daha kötü bir durum olmuş gibi zihinlerinde canlandırır.Bu nedenle olaylardan daha çok etkilenirler.Çocukların soruları cevapsız bırakılmamalı, açık ve net bir şekilde, yaşına uygun cümleler kullanılarak yanıtlanmalıdır.

**3- Virüs ile ilgili çok fazla bilgi verip çocuklar korkutulmamalı,** karşılıklı etkili bir iletişim kurarak virüsün ne olduğu ve korunma yollarının neler olduğunu dünyada bu tür virüslerin zaman zaman görüldüğü bilgisi verilmelidir. Korunma yollarının anlatılması çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır.

Çocuklar, duyduklarından değil, gördüklerinden etkilenirler.

Çocuklar söylenenleri değil, gördüklerini yaparlar.

Biz yetişkinlere düşen en büyük görev, sakin kalmak, doğru önlemleri almak ve çocuklarımızı doğru olmayan bilgilerden korumaktır.

Sağlıklı ve mutlu günler dileriz.

