



Çocuklarla deęişim ve belirsizlięi ele alma

Değişen unsurlara ayak uydurmak yetişkinler için yeterince zordur. Farklı olgunluk ve anlayış seviyelerine sahip çocuklar için bu daha da zor olabilir. Bu nedenle açık iletişim ve dinleme bu durumda çok önemlidir.



Hayatınızda bir çocuk veya ergeniniz varsa, anlayış ve psikolojik sağlık geliştirmelerine yardımcı olmak için verilen ipuçlarını göz önünde bulundurun. Ebeveynler, öğretmenler, bebek bakıcıları ve diğer güvenilir yetişkinler için önemli ipuçları verilmiştir.

Dinleyerek başlayın. Bilgi veya tavsiye vermeden önce, çocuğun önceden bildiği şeyler veya nasıl hissettiği hakkında varsayımlarda bulunmadığınızdan emin olun. Çocuğunuzu dinleyin, konuşması için izin verin ve bunaltabilecek çok fazla soru sormaktan kaçının. Hislerini onaylayın ve tüm sorularını yanıtlayın.^{1,2} Bilim henüz bir konuda karara varmadıysa “bilmiyoruz” demenin bir sakıncası yoktur.² Çocuğunuz nasıl hissettiği hakkında konuşmakta zorlanıyorsa, duygularını sanata dökmeye veya günlüğe yazmaya teşvik edin.³

Dürüst ve açık olun. Özellikle ortaokul ve lise çağındaki çocuklar için kendi hislerinizi anlatmak onlara yardımcı olabilir. Onları endişelendirmek istemerseniz de, bazı duygu ve düşünceleri paylaşmak, yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca onlara her zaman her şey yolundaymış gibi davranmak veya duygularını gizlemek zorunda olmadıklarını da gösterebilir. Başa çıkma yöntemlerinizi de paylaştığınızdan emin olun.³

Bir rutine bağlı kalın. Çocukların “normal” hissettiği zamanlarda, rutinler onlar için her zamankinden daha rahatlatıcı olabilir. Okul derslerini internet üzerinden evde görüyorlarsa yine de zamanında kalkmalarını ve normal okul programına uymalarını sağlayın.³ Oyuna zaman ayırmak için mola vererek çalışın ve hava izin verirse onları biraz temiz hava almaya teşvik edin. Egzersiz, bol uyku ve sağlıklı yemekleri de rutininizin bir parçası yapın.⁴

Kendini yatıştırmayı öğretin. Tıpkı stresli hissettiğinizde zihninizi boşaltmak için tek başınıza koşmayı, sıcak bir banyoyu veya meditasyonu tercih edebileceğiniz gibi, çocuklar da kendilerini yatıştırmanın yollarını bulabilirler. Bazıları için, resim yapmak veya battaniyelerden kale yapmak gibi dikkat dağıtıcı şeyler işe yarayabilir. Diğerleri için, en sevdikleri peluş hayvana sarılmak veya dışarıda biraz zaman geçirmek yatıştırıcı olabilir. Belirsizlik nedeniyle stresli hissettiklerinde rahatlama yolları bulmaları için onları teşvik edin.⁵

Ne zaman yardım alacağınızı bilin. Depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunları “normal” zamanlarda yaygındır. Çocuğunuz semptomlar yaşıyorsa veya değişimle baş etmekte zorlanıyorsa, profesyonel yardım alın. Çalışan yardım programınız lisanslı bir terapistle bağlantı kurmanızı sağlayabilir.⁵



Psikolojik sağlamlık öğrenilebilen bir beceridir ve şimdi çocukların stres, endişe ve belirsizlik duygularını nasıl yöneteceklerini keşfetmelerine yardımcı olmanın tam zamanı. Ancak psikolojik olarak en dirençli insanlar bile zor hisler yaşayabilir. Çocuğunuzun yanında olun ve olumlu bir bakış açısı sürdürmeye çalışın.⁴ Çocuğunuza duygularının makul olduğu konusunda güvence verin. Ardından, bir süre haberleri kapatın ve ara verin. Biraz egzersiz yapmak, oyun oynamak veya birlikte okumak, birlikte vakit geçirmenin harika yollarıdır.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Kaynak: http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. Erişim tarihi: 25 Şubat 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Kaynak: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Erişim tarihi: 25 Şubat 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 1 Temmuz 2020. Kaynak: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Erişim tarihi: 25 Şubat 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 26 Ağustos 2020. Kaynak: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Erişim tarihi: 25 Şubat 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Kaynak: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Erişim tarihi: 25 Şubat 2021.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.