

## Zorlu Yaşam Olayları

Zorlu yaşam olayları aniden gelişen, beklenmedik ve kişinin başa çıkabilme becerilerini aşan olaylardır. Örneğin: trafik kazası, deprem, sel gibi doğal afetler ve şuan içinde yaşadığımız salgın hastalık. Olağan hayat akışının dışında gerçekleşen zorlayıcı yaşam olaylarına karşı insanlar kaygı, korku, endişe veya çaresizlik tepkileri gösterebilirler. Özellikle salgın hastalık döneminde kendimiz ve sevdiğimiz için ayrıca tedirginlik duyabilir, hastalığa yakalanma korkusu yaşayabilir ve yakalananlar için üzgün hissedebiliriz. Tüm bunlar " **anormal bir duruma karşı verdiğimiz normal tepkilerdir.**" Yukarıda bahsedilen duyguları en az çocuklar da yetişkinler kadar yaşayabilir ve bu yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilme yönünden yetişkinlerden yardım beklerler. **Aşağıda farklı yaş gruplarından çocuk ve gençlerin gösterdiği tepkiler sıralanmıştır:**

### 0-2 Yaş Arası Çocukların Gösterdiği Tepkiler

Bu yaştaki bebek ve çocuklar dünyada olan biteni anlamakta zorluk yaşasalar da çevresindeki kişilerin duygularını hissedebilir; ebeveynlerinin yaşadığı kaygı durumu onlara yansımaktadır.

Bu dönemdeki çocuklarda sebepsiz ağlamalar görülebilmekte ve çocuk, bakımveren kişileri reddetme ya da çevre ile oyuncaklarına ilgisiz görünme eğilimi sergileyebilmektedir.



### 3-5 Yaş Arası Çocukların Gösterdiği Tepkiler

Bu yaştaki çocuklar çevrelerinde olan biteni anlayabilseler de yeni duruma uyum sağlamakta zorluk yaşamaktadırlar ve bu konuda ebeveyn desteğine ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde parmak emme, alt ıslatma ve ebeveyninden ayrılmayı reddetme gibi gerileme davranışları görülebilir. Ayrıca çocuklarda hastalıktan, yabancılardan ve karanlıktan korkma davranışı salgın süreci ile ilişki olarak gözlenebilmektedir.

### 6-11 Yaş Arası Çocukların Gösterdiği Tepkiler

Okul çağı ile ilişkilendirilen bu dönemde çocuklarda okul reddi, sosyal çevreden uzaklaşma eğilimi, kaybedilen ebeveyn ilgisini sürdürme isteğiyle gerileme davranışları görülebilmektedir. Bu gerileme davranışlarına örnek olarak ebeveynden öz-bakım (giyinme, beslenme) talep etme ve kardeş kıskançlığı gösterilebilir. Bu dönemde çaresizlik duygusuyla çocukta görülen agresif ve saldırgan davranışlar ebeveynler tarafından sebepsiz görülebilmektedir. Yukarıda bahsedilen öğrenmeye ilişkin olumsuzluklarla birlikte bu dönem çocuğunda görülen dikkat eksikliği ya da aşırı hareketlilik ve öğrenme güçlüğü okul başarısızlığına neden olmaktadır.



## SUR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**ZORLU YAŞAM  
OLAYLARINDA  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI  
KORUMAK VE  
GELİŞTİRMEK**



**Aileler İçin Bir Rehber**

## 11-18 Yaş Arası Gençlerin Gösterdiği Tepkiler

Gelişimsel özellikleri bakımından fiziksel ve duygusal olarak bir çok değişimden geçen gençler deprem ve salgın gibi zorlu yaşam olaylarında daha tepkisel davranabilmektedir. Bu döneme özgü yalnız kalma ihtiyacı gençleri daha fazla yalnızlığa iterken yaşadığımız salgın süreci de onları sosyal çevreden mahrum bırakabilmektedir. Yaşadıkları kaygı durumundan dolayı olaylar karşısında uyumlu ve uzlaşmacı olmaksızın agresif davranabilirler ve bu stres durumuyla başa çıkmak için sigara, alkol gibi madde bağımlılıkları ve oyun gibi teknoloji bağımlılığı geliştirebilirler.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık, bireyin olumsuz durumlara karşı gösterdiği uyum sağlayabilme ve başa çıkabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlık doğuştan getirilen bir saç ya da göz rengi değildir, herkes tarafından yaşantılarla geliştirilebilir. Çocuklarda psikolojik sağlık; yakın ilişkilerin olduğu, sıcak ve destekleyici bir aile ortamı ve bir sosyal destek ağı içerisinde mümkün olur.

*Psikolojik sağlığı yüksek çocuklar: başarılı, değerli yararlı ve güçlü hisseder. Geleceğe iyimser ve umutlu bakar.*



## Çocuklara Yardım İçin Öneriler

Zorlu yaşam olaylarında çocukların ihtiyacı yetişkinler tarafından *sevildiğini, önemsendiğini ve ilgilenildiğini* hissetmektir.

- Daha yakın temas ve kucaklanma ihtiyaçlarına cevap verin.
- Rahatlamaları için ninni, şarkı ve masallardan yararlanın.
- Dinleyin! - kendilerini ifade etmeleri için resim, oyun, ve bedensel hareketlerden yararlanmalarını sağlayın.
- Yaşadıkları korku, kaygı, hüznün ve stres tepkilerinin normal olduğunu söyleyin.
- Rahatlamaları için ağlamalarına destek sağlayın.
- Yaşadıkları durum hakkında soru sormalarına izin verin ve ihtiyacı doğrultusunda nazik, sakin bir ses tonuyla anlaşılır cevaplar vermeye çalışın.
- Ev içinde günlük rutinler oluşturun! Yemek saati, yatma saati, ders çalışma saatleri belirli olsun. Bu çocukların içsel düzenlerini oluşturmalarına yardımcı olur.
- Her şeyden önce siz kendi fiziksel ve ruhsal sağlığınıza dikkat edin, rol model olun!
- Birlikte vakit geçirecek etkinlikler planlayın-film izleme, sohbet etme v.b -
- Uzaktan da olsa arkadaşlarıyla vakit geçirmelerini sağlayın. Sosyal olarak içe çekilmelerine izin vermeyin.
- Haberleri birlikte izleyin, çok fazla da maruz kalmalarına engel olun.
- Kaygı durumlarında birlikte nefes egzersizleri uygulayın.
- Fiziksel mesafeye dikkat ederek dışarıda vakit geçirin.
- Kendini sanatla yoluyla, yazıyla ifade etmesi yönünde cesaretlendirin.
- Unutmayın! Zamanla, destekle, paylaşım ile çocukların stres tepkileri normale döner. Eğer azalma yerine artış gösteriyorsa bir uzmandan destek alın!



## Örnek

### Rahatlama Egzersizi

#### 1) Nefes Egzersizi

- Bir sandalyeye oturun ya da yere uzanın!
- Burnunuzdan nefes alın, 3 kadar sayın ve mutlu bir renk hayal edin.
- Aldığınız nefesi ağzınızdan verin ve 'sakinleş' deyin.
- Gün içerisinde birkaç kez tekrar edin.

#### 2) Mutlu Bir Yer Hayal Et

- Sakin ve mutlu bir yer hayal et.
- Kendinize bu mutlu yerinizde gördüklerinizi duyduklarınızı, kokladıklarınızı ve hissettiklerinizi söyleyin.
- Sakin ve mutlu yerinizi hayal ederken nefes egzersizini de uygulayın.

#### 3) Pratik Kas Gevşetmesi

- Kollarını başının üstünden tut ve ne kadar gergin olduğunu hisset ; şimdi kollarını iki yana bırak ve gevşemeyi hisset !
- Şimdi! ellerinde, kollarında, bacaklarında, yüzünde, karnında veya stres hissettiğin başka bir noktadaki kaslarını ger ve gevşet.

