



Buzdağının Görünmeyen Yüzü: Çocuklarda COVID-19 Pandemi Sürecinin Psikososyal Etkisi

The Invisible Face of the Iceberg: The Psychosocial Effect of the COVID-19 Pandemic Process in Children

Halil İbrahim Taşdemir¹, Emine Efe²

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Bucak Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Burdur, Türkiye

²Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Antalya, Türkiye

Özet

Pandeminin yayılması ile birlikte artışın durdurulması adına uzaktan eğitim sistemi, çocuk kreşleri ve gündüz bakım evlerinin belirsiz süreli kapatılması, belli yaş gruplarındaki bireylerin evden çıkışların yasaklanması gibi yaptırımlar uygulanmıştır. Hayatın normal seyirinden farklı olarak meydana gelen bu değişimler özellikle çocuklar için bir takım psikososyal etkilere sebep olmaktadır. Bu derleme güncel literatürün detaylı olarak incelenmesi ile pandeminin çocuk ve gençler üzerindeki psikososyal etkisini geniş bir çerçevede tartışmayı amaçlamaktadır. COVID-19 pandemisi çocukluk döneminin her yaş grubunu belirli düzeyde etkilediği görülmüştür. Literatürde çocuk yaş grubunun hastalığa yakalanma ve zarar görme ihtimallerinin yetişkin gruba göre düşük olduğu bildirilse de psikososyal boyutta en az yetişkinler kadar zarar gördükleri görülmektedir. Çocukların psikososyal iyilik halleri, mevcut pandemiye benzer şiddetli salgın olaylar durumunda desteklenmesi gereken en öncelikli grup olmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Koronavirüs; çocuk sağlığı; pandemi; psikososyal bakım.

Abstract

In order to stop the increase with the spread of the pandemic, sanctions such as the indefinite closure of the distance education system, children's nurseries and daycare homes, and the prohibition of individuals in certain age groups from leaving the house have been implemented. These changes, which are different from the normal course of life, cause some psychosocial effects, especially for children. This review aims to discuss the psychosocial impact of the pandemic on children and youth in a broader framework by examining the current literature in detail. It has been observed that the childhood of the COVID-19 pandemic affects every age group to a certain extent. Although it is reported in the literature that the probability of catching the disease and being harmed by the child age group is lower than the adult group, it is seen that they suffer at least as much harm as adults in the psychosocial dimension. The psychosocial well-being of children should be the top priority to be supported in the event of severe epidemics similar to the current pandemic.

Keywords: Coronavirus; child health; pandemics; psychosocial care.

Giriş

Çin'in Hubei'ye bağlı olan Wuhan kentinde, 31 Aralık 2019 tarihinde etiyojisi henüz bilinmeyen pnömoni olgularının bildirilmesinin ardından Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 7 Ocak 2020 tarihinde daha öncesinde insanlarda tespit edilmemiş bir yeni tip korona virüs tanımlamıştır. Vakaların ilk başta neredeyse tamamı Çin'de olmakla birlikte daha sonrasında Güney Kore, Tayland, Japonya, ABD, Tayvan, Vietnam, Makau ve Singapur'da da Çin'e seyahat etmiş olan bireylerde bu hastalık bildirilmiştir. Toplum içinde yayılma hızı, özelliği ve bu hastalar ile temas halinde olan sağlık profesyonelleri arasında

görülmesi kişiden kişiye bulaşın önemli bir ispatıdır (1). Türkiye'de ise Avrupa'dan kaynaklı olduğu bildirilen ilk vaka 11 Mart 2020 tarihinde tespit edilmiştir. Bu tarihte 48 Avrupa ülkesinde virüs vakaları ve bazılarında ise virüs kaynaklı ölümler görülmeye başlamıştı. Daha sonrasında WHO Pandemi ilan etmiştir (2). WHO tarafından 20 Mayıs 2022 tarihinde sunulan son durum raporunda Dünya genelinde doğrulanan toplam Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) vaka sayısı 520.912.257 ve toplam ölen kişi sayısı 6.272.408 olarak bildirilmiştir. Yine 20 Mayıs 2022 tarihinde ülkemizde COVID-19 tanısı konmuş vaka sayısı toplam 14.775.634 ve toplam ölenlerin sayısı 97.666 olarak bildirilmiştir (3). Mevcut

*Sorumlu Yazar Emine Efe, Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dumlupınar Bulvarı Kampüsü, Konyaaltı, Antalya, Türkiye
E-posta: ecfe@akdeniz.edu.tr Orcid: Halil İbrahim Taşdemir [0000-0001-9893-356X](https://orcid.org/0000-0001-9893-356X), Emine Efe [0000-0002-6569-2365](https://orcid.org/0000-0002-6569-2365)

literatüre göre, çocuklar teşhis edilen COVID-19 vakalarının yaklaşık %1 ila %5'ini oluşturmaktadır. Genel olarak, COVID-19, çocuklar için yetişkinlerden daha az şiddetli bir hastalık gibi görünmektedir (4). Tıbbi literatür, çocukların COVID-19'a minimal düzeyde duyarlı olduklarını göstermesine rağmen, bu pandeminin psikososyal etkisinden en çok etkilenenlerin çocuklar olduğu düşünülmektedir. COVID-19 bulaşan çocukların diğer yaş gruplarına göre daha az şiddetli semptomları ve daha düşük mortalite oranlarına sahip olmalarına rağmen, etkinin yıkıcı olması muhtemeldir. İnsan Hakları İzleme Örgütü, yayınladığı bir raporda, COVID-19 krizinin dünya çapında çocuklar üzerinde potansiyel olarak geniş kapsamlı, uzun vadeli olumsuz bir etkisi olduğunu bildirmiştir (5). Şubat 2020'nin ikinci haftasında Çin'in Shaanxi Eyaletinde yapılan bir ön çalışma, 3-18 yaş arası 320 çocuk ve ergen (168 kız ve 142 erkek) arasında en yaygın psikolojik ve davranışsal sorunların; dikkat dağınıklığı, sinirlilik ve salgın hakkında soru sorma korkusu olduğunu bildirdi (6). COVID-19 dünya çapında aileler arasında yaygın iş ve gelir kaybına yol açarak ekonomik güvensizliğe neden olmaktadır. Bu da çocuk işçiliği, cinsel sömürü, genç hamilelik ve çocuk evliliği oranlarını artıracakı düşünülmektedir. Çocuk istismarı, ihmali, sömürsü ve aile içi şiddet raporları, COVID-19 salgını ve karantina zamanında korkunç bir artış göstermektedir (7,8). COVID-19'un küresel yıkıcılığı arttıkça, çok sayıda çocuk yetim kalacak, ihmal ve istismara açık olacağı bildirilmektedir (5,9). Çin'in Hubei eyaletinde, geçen yıl 47 aile içi şiddet vakası rapor edilmişken; bu yıl bu sayı şubat ayında başlayan ev içi karantina sürecinde 162'ye vakaya çıktığı bildirilmiştir. Sadece iki aylık sürede üç kattan fazla bir artış olduğu görülmektedir (10). Karantina altına alınmak, virüsün neden olduğu fiziksel acılardan daha fazla psikolojik yük getirebilir. Okulların kapatılması, açık hava etkinliği eksikliği, anormal diyet ve uyku alışkanlıkları, çocukların normal yaşam tarzını bozabilir ve monoton bir yaşantı, sabırsızlık, sıkıntı ve çeşitli nöropsikiyatrik belirtileri potansiyel olarak teşvik edebilir (9). Karantinaya alınmak, yaşam tarzlarında, fiziksel aktivitelerinde ve zihinsel gezilerinde büyük değişikliklere bağlı olarak çocuklara çok sayıda psikolojik yük, çeşitli nöropsikiyatrik belirtiler ve psikososyal damgalanma getirir (11). Çin-EPAUNEPSA işbirlikçi çalışma grubu tarafından COVID-19 salgını sırasında Shaanxi eyaletinde yapılan bir ön çalışma, daha küçük yaş grubundaki (3-6 yaş) çocukların diğer gruplardaki çocuklara kıyasla daha fazla, aile üyelerinin virüse yakalanma korkusu

yaşadıklarını tespit etmişlerdir ($p = .002$). 6 ila 18 yaş arası çocukların dikkatsizlik ($p = .049$) ve sürekli sorgulama ($p = .003$) gösterdiği bulunmuştur. Dikkatsizlik ve sinirlilik, tüm yaş gruplarında çocukların gösterdiği en şiddetli psikolojik durum olduğu bildirilmiştir (6). COVID-19 pandemisi ile birçok ülkenin uyguladığı sosyal izolasyon önlemleri günlük rutinlerde kesintilere neden oldu. UNESCO'ya göre 8 Nisan 2020 itibarıyla okullarda yüzyüze eğitim 188 ülkede ülke çapında askıya alındı. Dünya çapında kayıtlı öğrencilerin (1,5 milyar çocuk) %90'ından fazlası şu an eğitim alamamaktadır (12). Yoksul topluluklardan birçok çocuk, yemek ve temel sağlık hizmetleri ve bilgi için okullara bağımlıdır. Dünya okullarının yaklaşık yarısı (yaklaşık 310 milyon), Hindistan'da 100 milyon çocuk, Brezilya'da 48 milyon ve Nijerya ve Güney Afrika'da 9 milyon çocuk olmak üzere günlük yemek için okullarına bağımlıdır (5,13). Mevcut durumun bu çocuklarda psikolojik ve fiziksel anlamda olumsuz sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Çocuklar için, okul sadece bir eğitim merkezi değil aynı zamanda ev dışında bol vakit geçirilen sosyal bir alandır. Okullar, pedagojinin yanı sıra çocuklara bir özgürlük penceresi, akranlar ve diğer yaş gruplarıyla etkileşim fırsatı sunar. Okullar, kişisel hijyen, fiziksel aktivite, sağlıklı gıda ve vücut alışkanlıklarının önemini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (9). Eğitim kurumlarının belirli/belirsiz süreli olarak kapatılması ve çocuklar için ev izolasyonunun başlaması bu çocuklarda fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde zararlı etkilere ve okulların sağladığı normallik duygusunun parçalanmasına yol açması anlamına gelmektedir (10,14). Eğitimin sürekli sonlandırılması, enfekte olma korkusu ve enfeksiyonu evde büyükanne ve büyükbabalara yayma, sıkılma, hayal kırıklığı, yetersiz bilgi, akran ve öğretmenlerle yüz yüze iletişim eksikliği, evde kişisel alan eksikliği gibi sorunlarla karşılaşan çocuğun bu hali çoğu zaman ebeveynler tarafından fark edilmez. Ancak, bu sayılan parametreler çocuklar üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu pandeminin varlığı çocuğun okula gitme, görev odaklı eğitim, akran grubu etkileşimleri, öğretmen-öğrenci ilişkisi ve rutin alışkanlıklarını askıya almasına neden olacaktır. Psikososyal stres ve pandemik kaynaklı zorla evde kalma ve yaşam tarzı değişiklikleri arasındaki karmaşık etkileşim, kısır döngü şeklinde çocuğun genel sağlığı üzerindeki zararlı etkileri daha da kötüleştirecektir. Hem gelişmekte olan hem de az gelişmiş ülkelerde yoksulluk içinde yaşayan birçok çocuk için, okulların kapanması gıda güvensizliğini

yoğunlaştıracak ve bu da öğrencilerin genel refahı ve sağlığı için bir risk olarak değerlendirilebilmektedir (15). Okulların uzun süreli kapanması eğitimsel eşitsizliklere de yol açabilme riski taşımaktadır. Okulların kapatılması sırasında düşük ve yüksek gelirli ailelerden gelen çocuklar arasında öğrenme boşluğundaki fark giderek artacaktır (13). Görsel-işitsel sistemlere ve çevrimiçi sistemlere duyulan ihtiyaç eğitim olanakları açısından bu süreçte önem kazanmıştır. Ancak düşük gelirli hanelerdeki çocuklar için bu ihtiyaçlar çoğu zaman karşılanamamaktadır. Çok sayıda çocuğun gerekli kitapları, ödevleri için uygun bir çalışma alanı, bilgisayarları, akıllı telefonları, internet erişimi, gelişmiş ülkelerde bile oldukça sınırlıdır (13). Gelişmekte olan veya az gelişmiş ülkelerin çocukları arasındaki elektronik veri, öğrenme ekipmanı, ev koşulları için erişilebilirlik daha da yetersizdir ve bu nedenle en kötü şekilde etkilenme olasılığı bu çocuklarda daha fazladır (8). Ayrıca okulların ve kreşlerin kapatılması, çocukların eğitim faaliyetlerine harcanan zaman, arkadaşlarla iletişim ve eğlence ile geçirilen zaman da dâhil olmak üzere, günlerinin çoğunu çevrimiçi geçirmelerine neden olmaktadır. Evde karantina süreci çocukların tablet, bilgisayar veya telefonda çevrimiçi sistemlere girerek gün içinde zamanlarının çoğunu bu şekilde geçirmelerine neden olacaktır. Ancak Ulusal Çocuklara İşkenceyi Önleme Birliği (NSPCC-National Society for the Prevention of Cruelty to Children) bu durumun çocuklar için birtakım olumsuzlukları artırabileceği konusunda uyarılmaktadır. Bu birlik, sosyal medya ve oyun siteleri, evde olmaya uyum sağlamaya çalışan ebeveynler ve çocukları için bir yaşam biçimi haline geldiğini, ancak bu durumun aynı zamanda yüksek risklerinin olduğunu bildirmektedir (16). Bu risklerin en başında çocukların daha savunmasız, daha az denetimli, daha fazla çevrimiçi zaman geçirme durumlarının varlığı ve bu nedenle kolay hedefler olmaları beklendiğinden, “çocuk istismarı” düşünülmektedir. Bu psikoseksüel anormalliği önlemek için siber hücrelerden izleme ile birlikte sıkı ebeveyn farkındalığı zorunludur. Çocuklar COVID-19 salgınının dramatik etkisine kayıtsız değildir. Korkular, belirsizlikler ve fiziksel ve sosyal izolasyon deneyimleri yaşarlar ve yüzyüze eğitimden uzun süre mahrum kalabilirler. Çocukların bu dönemdeki tepkilerini ve duygularını anlamak, onların ihtiyaçlarını doğru bir şekilde karşılamak için oldukça önemlidir. Bunu anlamının en temel yolu çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine ve özelliklerine göre yaklaşımdır. COVID-19 sürecindeki çocuklar

buldukları yaş dönemine göre farklı davranış ve tepkiler gösterebilmektedir. Oyun çocukluğu döneminde psikososyal gelişim kuramında çocuğun özerkliğe karşı utanç ve kuşku karmaşası dönemi olarak belirtilmiştir. Çocuğun içinde bulunduğu çevrenin beklentilerini ve bedensel tepkilerini nasıl denetleyebileceğini öğrendiği dönemdir. Çocuk Covid-19 sürecinde ev içi izolasyon nedeniyle sadece aile içi bireylerin davranış ve tutumlarını gözlemleyebilme ve anlamlandırma fırsatı yakalar. Bu da akranlarıyla ve özellikle kardeşi olmayan çocuklarda davranışlarını gözleme ve yeni bilgiler edinme konusunda kısıtlı kalarak özerklik konusunda kısır kalmaya yol açar. Özerklik arayışındaki çocuk ebeveynin güven ve desteğine ihtiyaç duymaktadır. Covid-19 sürecinde işi askıya alınan veya gelir kaybı yaşayan ebeveynde, yakınlarından kayıp yaşayan ebeveynde, kendisine veya ailesine bulaştırma korkusu yaşayan ebeveynde çocuğun ihtiyaç duyduğu güven ve destek yetersiz kalabilme potansiyeline sahiptir. Aile içinde var olan korku ve stres çocukları için sürekli olarak sınırlandırılan, aşırı titiz davranışlar sergilemesi beklenen, aşırı korunan ve sürekli bu konuda denetlenen çocuklar, kendi yeteneklerinden kuşkuya düşerler ve davranışlarını, bedensel tepkilerinin denetleme konusunda yanlış öğrenim çıktılarını ulaşabilirler (6). Bu durum oyun evresindeki çocukta utanç duygusu ve her şeyden şüphe etme durumu geliştirebilmektedir. Dolayısı ile yeteneklerini sürekli sorgulayan çocuk için ileriki evrelerde içe kapanık, utangaç ve girişimlere-değişime kapalı bir psikososyal yapı gelişebilir. Oyun parkları ve diğer sosyal alanlar özellikle çocukların çevreyi keşfetmesini, akran etkileşiminin heyecan verici ve eğlenceli bir ortamda hareket kabiliyetini geliştirmesini desteklemektedir (17). Ancak, pandemi döneminde ev izolasyonuna tabi tutulan çocuk, oyun ortamı olarak sadece ev ortamı ile sınırlı kalmaktadır. Bu durum çevreyi keşfetmede sıkıntılar ortaya çıkarabilmekte ve sahip oldukları kapasite ile ilgili yanlış değerlendirmede bulunabilmelerine yol açabileceği düşünülmektedir. Bu yaş dönemindeki çocuklar kendi korku ve endişelerinin çoğunu duyduklarından ve gördüklerinden öğrenirler (18,19). Başka bir deyişle, televizyonda korkutucu bir şey görmek, haberlerde korkutucu bir şey duymak veya ebeveynlerinin gergin veya korkmuş görünmesi bu çocuklar için yaygın öğrenme mekanizmalarıdır. Pandemi sürecinde görsel basın ve ebeveyn kaynaklı bu grupta korku ve endişe gelişebilir. Okul öncesi dönemdeki çocuklarında ise COVID-19 sürecinde standartlarının değişmesi sosyal, ruhsal, motor, akademik ve zihinsel

gelişimlerinde birtakım gecikmelere yol açabilir. Bu dönemde ebeveynde gelişebilecek abartılı ruhsal değişimler de çocuğun ruhsal olarak etkilenme düzeyini değiştirebilir. Okul öncesi dönem çocukları korona virüsü somut olarak göremedikleri için bu tarz canlıları anlamada ve anlamlandırmada zorluk yaşayabilirler. Bu dönemde virüse, korunmaya ve izolasyona yönelik bazı bilgileri anlama ve anlamlandırabilmesi için birkaç kez bunu tekrar etmek gerekebilir. Bu anlamlandırma durumu çocuğun yaşına göre belli bir düzeyde normal sayılabilir. Bir başka büyük şey sosyal temasın kaybıdır. Çocukların dedelerini, oyun arkadaşlarını ve arkadaşlarını nasıl özlediğini hayal edin! Küçük çocuklar arkadaşlarıyla/büyükanne ve büyükbabalarıyla tek başlarına temas edemezler. Önerilen ve gerekli engelleri kabul etmek yetişkinler için zordur ve muhtemelen küçüklerimiz için çok daha zordur. Pek çok ebeveynin şimdi evden çalışma tarzına geçiş yapmak zorunda olması, özellikle de küçük çocuklar için kabul edilmesi ve anlaması kolay zor bir durumdur. “Annem/ babam şu an işte değiller ve evdeler ama yine de benim için ayıracakları zamanları yok mu?” tarzında düşünce içine girebilirler. Sadece bu durumun yetişkinler için zor olduğu kadar, çocuklar için de oldukça zor, yeni ve beklenmedik olduğu unutulmamalıdır. Medyanın etkisi tıpkı yetişkinler üzerinde olduğu gibi çocuklar üzerinde de olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Çocukların televizyonda, radyoda ve sosyal medyada gördüğü hastalanmakta ve hatta ölmekte olan insanların sürekli rapor ve resimlerinin aktarılması korku ve endişeye yol açabilir (20). Çocuklarda kaygı durumunu en fazla tetikleyen şeylerden birisi de belirsizliktir. Böyle durumlar olduğunda var olan boşlukları kendi zihinlerinde olabilecek en kötü olaylarla doldurabilirler. Küçük çocuklar ev içi karantınayı aç kalma, hapis veya işledikleri bir suçun cezası; her virüs bulaşan kişinin veya hasta olan kişinin öleceği gibi çıkarımlarda bulanarak bazı durum ve haberleri yanlış anlamlandırabilirler. Okul döneminde olan çocuk için ise akran ilişkileri ve öğretmenleri ile olan ilişkileri psikososyal gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Bu dönemdeki çocuk olanın bitenin farkındadırlar sadece bunu sözel olarak ifade etmeyebilirler. Onun yanında anlamayacağını sandığımız konular hakkındaki konuşmalar aslında anlaşılabilir. Hatta bu konuşulanların gizlenmesi korkularının artmasına yol açarak olayları yanlış anlamlandırmasına sebep olabilir. Ayrıca alışılmış olan rutinlerinin eksikliği de çocukları etkileyen en büyük faktörlerden biridir. Rutinler (6.30'da kalkmak, anaokuluna/okula sabah 8'den akşam 3'e

kadar, arkadaşlarla buluşmak, akşam yemeği yemek, akşam saat 8'de yatmak) çocuklara güvenebilecekleri bir yapı ve bir çerçeve sağlar ki bu çok önemlidir. Rutin ve yapı, onlara güvenlik ve rahatlık hissi verir. Bu dönemdeki bazı çocuklar sürekli pandemi hakkında sorular sormak ve bunu kendi kafasında canlandırabilir hale getirmek isteyebilirken, bazı çocuklar ise normal bir süreci yaşıyormuş gibi davranmaya devam edebilir. COVID-19 sürecinde basından, çevreden veya aileden özellikle el yıkama gibi salgından korunma ile ilgili bilimsel dayanağı olmayan abartılı öneriler ve tutumla karşılaşan çocuklarda saplantı ve bir takım psikolojik rahatsızlıklar görülmesine neden olabilir (21). Sosyal gelişimin her yaşta önemli etkileri vardır. Ancak sosyal izolasyon nedeniyle, en fazla olumsuz etkilenen grubun geç çocukluk ve ergenlik dönemindeki çocuklar olacağı düşünülmektedir (22). Erken sosyal gelişim çoğunlukla aile içinde gelişmektedir. Ancak çocukların yaşı ilerledikçe ve sosyal olarak daha becerikli hale geldikçe, akran gruplarının sosyal gelişimlerinde daha önemli merkez haline geldiği görülmektedir. Küçük çocuklar sosyal varlığın temellerini kavramak için ebeveynleri ve kardeşlerinden ihtiyaç duydukları girdilerin çoğunu sağlayabilirken, büyük çocuklar ve ergenler daha çok karmaşık sosyal akran gruplarında bu var oluşu öğrenmektedirler. 5 yaşın altındaki çocuklar için ev içi izolasyon süreci, sağlıklı bir ortamda onlar için harika bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Çünkü anne ve babamın 7/24 evde olması onlar açısından oldukça olumlu karşılanır ve bu dönemde ebeveynleri ile oldukça fazla zaman geçirerek bu sosyal öğrenmeyi hızlandırabilirler. Ancak geç çocukluk ve ergenlik dönemindeki çocuklar kendi başlarına eylemler yapmaktan daha çok hoşlanırlar. Dostluk ve arkadaşlık kavramı daha karmaşık ve paylaşılan ilgi alanları hakkında daha fazla etkileşim ihtiyacı duyarlar. Sosyal ortamları onlar için arkadaşları arasında işe yarar eylemleri gerçekleştirme ve kendini ispatlama çabasına girecekleri durumları deneyebilecekleri alanlardır. Ev içi izolasyonu, geç çocukluk ve ergenlik çağındaki çocukların, arkadaşlarını nasıl bulabileceklerini ve destekleyeceklerini, güven inşa etme veya olumsuz olaylarla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi öğrendikleri ortamdan yoksun kalmalarına yol açmaktadır. Bu tür arkadaşlıkların çevrimiçi ekranlarda veya 2-3 metre sosyal (veya daha fazla) mesafeyi koruyarak çoğaltılması çok daha zordur (23). Ancak, günümüz nesil gençleri tüm yaşamları boyunca arkadaşlarıyla neredeyse çoğu zaman iletişim cihazları üzerinden ve çevrimiçi olarak iletişim kurmaya alışkınlardır. Bu yüzden

ergenliğin son dönemlerinde bulunan çocuklar için (sosyal çevresini oluşturmuş çocuklar) sosyal mesafenin ve sosyal izolasyonun onlara diğer gruplardan daha az etkileyeceği düşünülmektedir. Pek çok gencin yeni sosyal kurallara adapte olduğunu, FaceTime sleepovers, uzun görüntülü sohbetler düzenlediğini, Netflix Partisi aracılığıyla grup olarak film izlendiğini ve neredeyse Houseparty gibi sosyal ağlar aracılığı ile toplandığı bir dönem içerisinde bulunmaktayız. “Sıkıntılarla uğraşmak zorunda kalmak (Ergen düşüncesine göre aslında iyi bir şey) ve çeşitli doğa gezileri, balo ve mezuniyet gibi bazı önemli yaşam kilometre taşlarını kaçırmak dışında, 3 aylık sosyal izolasyonun bu yaş grubu üzerinde sağlıklı bir ev ortamında olumsuz bir etkisi olmayacağı düşünülmektedir. Çocuklar da bu süreçte çevrimiçi olarak bilgisayar veya telefonda çeşitli çevrimiçi programlarda zaman geçirmektedirler. Çocukların daha savunmasız, daha az denetimli, daha fazla çevrimiçi maruz kalma ve bu nedenle kolay hedefler olmaları beklendiğinden, “çocuk istismarı” faaliyetlerinin artabileceği bilinmektedir. Bu psikoseksüel anormalliği önlemek için sıkı ebeveyn farkındalığı oldukça önemli ve zorunludur.

Ebeveynlerin Çocukların Sağlığındaki Rolü

Bir ebeveyn her zaman, çocuklarının bütünsel sağlığını korumak ve geliştirmek için rollerinin net bir şekilde anlaşılmasını sağlamalıdır. Ebeveynler, bu salgının çocukların fiziksel ve psikolojik refahını nasıl etkileyebileceğinin farkında olmalıdır. UNICEF (8), çocuklar tarafından korona virüs ile ilgili şüpheleri çözmek için açık bir iletişimi önermektedir. Ana önlemler arasında UNICEF, mevcut pandemi ile başa çıkmalarına nasıl yardımcı olabileceklerini değerlendirmek için ebeveynlere çocuklarının soru sormalarını desteklemeyi ve onları dikkatlice dinlemeyi tavsiye etmektedir. Çocukların pandemi hakkında bildiklerinin veya zihinlerinde anlamlandırdıklarının neler olduğu anlamak, bu duruma müdahale etmek veya açıklamak, için neye ve ne kadar bilgiye ihtiyaç duyduklarını keşfetmeye yönelik ebeveynlere çocuklarıyla konuşmayı tavsiye etmektedir. Ayrıca alternatif olarak

oyunlar, çizimler ve hikayeler kullanarak yeni durumun uygun şekilde kabul görmesini ve takdir edilmesini sağlayacak stratejilerin geliştirilebileceği bilinmelidir (24). UNICEF, çok küçük çocuklar söz konusu olduğunda, yeni korkuları uyarmadan hijyen uygulamalarının güçlendirilmesinin yeterli olacağını bildirmektedir. Çocuğun ne hissettiğini değerlendirmek ve konuşmaya hazır olmasını sağlamak için desteklendiğini ve korunduğunu hissetmesi esastır (8). Dürüstlüğe başvurmak ve anlayabileceği şekilde açıklamalar sunmak, iletişimin başarısı için oldukça önemlidir. Pandemi hakkında güvenilir kaynaklara danışarak yalanlar yerine her zaman gerçeğe öncelik verilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Örneğin, çocuklara el yıkamayı teşvik ederek, hapşırırken veya öksürürken burun ve ağızlarını dirsekleri ile kapatarak kendilerini ve başkalarını nasıl koruyabilecekleri açıklanmalıdır. Ebeveynler, güvenliği sağlamak ve günlük rutinelere geri dönmek için gerekli önlemleri alan toplumsal faaliyetleri çocuklara uygun şekilde açıklamalıdır. Bu sayede çocuklar pandemi sürecinde zihinlerinde korku veya yanlış anlamlandırmalardan arınmış olurlar (25).

Sonuç

COVID-19, her yaş grubundan insanı etkiler. Herkes gibi, her çocuk aynı şekilde tepki vermez. Bazı çocuklar çok endişe etmeyebilirken, diğerleri hoş olmayan duygular geliştirebilir. Yetişkinler gibi, çocuklar da konforlarını etkileyen farklı kişiliklere ve esneklik seviyelerine sahiptir. Bazı çocuklar huzursuz veya huysuz hissederek daha yüksek stres seviyeleri geliştirebilir. Bazıları ise kaygı geliştirebilir ve sınırlı, agresif veya korku ile ilişkili davranışlar gösterebilir. Durumun ne kadar sürdüğüne bağlı olarak, sosyal çekilmeye veya ağlamaya neden olabilecek üzüntü veya depresyon duyguları ortaya çıkabilir (20). Covid-19 pandemisi süreci ülkemizde ve Dünya’da yayılmaya devam ettikçe, tek bir şey kesindir ki: mevcut salgın sadece sağlık ve ekonomik yönden değil, aynı zamanda ulusların toplumlarının psikososyal refahı üzerinde de derin bir etkiye sahip olacaktır. Etkiler farklı nüfus grupları arasında farklı hissedilmektedir. Bunlar arasında, Covid-19’un dünyamıza getirdiği değişiklikleri anlamak, korunmak ve bunlarla başa çıkmak için ek zorluklarla karşılaşacak olan çocuklardır. Çocukluk dönemi, herhangi bir insanın yaşamında, herhangi bir kişinin kişiliğinin ve duygusal esneklik kapasitesinin temelini atan kritik bir dönemdir. Bu zor zamanda, hepimiz COVID-19’un en fazla korumayı hak eden çocuklar üzerindeki etkilerini hafifletmeyi amaç edinmeliyiz.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları: Konsept: EE., HİT., Veri toplama veya Literatür tarama: HİT., Analiz veya yorumlama: EE., HİT., Yazan: EE., HİT.

Kaynaklar

- Özlü A, Öztaş D. Yeni corona pandemisi (covid-19) ile mücadelede geçmişten ders çıkartmak. Ankara Med J 2020; (2): 468-481.
- World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic 2020. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> (ET:18.05.2022).
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye'deki Güncel Durum, 2020. Ankara. <https://covid19.saglik.gov.tr/> (ET:05.12.2021).
- Tezer H, Bedir Demirdağ T. Novel coronavirus disease (COVID-19) in children. Turkish Journal of Medical Sciences 2020; 50: 592-603.
- Human Rights Watch (HRW). COVID-19 and Children's Rights, 2020. <https://www.hrw.org/news/2020/04/09/covid-19-and-childrens-rights-0>. (ET:15.05.2020).
- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY. Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic. The Journal Of Pediatrics 2020; 221: 264–266.
- The New York Times. A New Covid-19 Crisis: Domestic Abuse Rises Worldwide; 2020. <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html> (ET: 28.06.2020).
- United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). COVID-19: Children at heightened risk of abuse, neglect, exploitation and violence amidst intensifying containment measures, 2020. <https://www.unicef.org/press-releases/covid-19-children-heightened-risk-abuse-neglect-exploitation-and-violence-amidst>. (ET:28.06.2020).
- Ghosh R, Dubey MJ, Chatterjee S, Dubey S. Impact of COVID-19 on children: special focus on the psychosocial aspect. Minerva PEDIATR 2020; 72(3): 226-235.
- Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. Lancet Child Adolesc Health 2020; 4(6): 421.
- Brooks SK., Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020; 395: 912–920.
- UNESCO. COVID-19 Educational Disruption and Response, 2020. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>. (ET: 28.06.2020).
- Van Lancker W, Parolin Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. Lancet Public Health 2020; 5(5): 243-244.
- Stewart H, Watson N, Campbell M. The cost of school holidays for children from low income families. Childhood. 2018; 25: 516–529.
- Schwartz AE, Rothbart MW. Let them eat lunch: the impact of universal free meals on student performance. J Policy Anal Manage 2019; 39: 376–410.
- National Society for the Prevention of Cruelty to Children-NSPCC. Coronavirus (COVID-19) and keeping children safe from abuse. 2020. <https://www.nspcc.org.uk/keeping-children-safe/reporting-abuse/coronavirus-abuse-neglect-vulnerable-children/>. (ET: 28.06.2020).
- Karabulan NC. Erken Çocukluk Döneminde Riskli Oyun. Kastamonu Eğitim Dergisi 2014; 2(3) :943-960.
- Field AP, Purkis HM. The role of learning in the etiology of child and adolescent fear and anxiety. In Silverman W, Field A, editors. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2011. p. 227-256.
- LoBue V, Kim E, Delgado M. Fear in Development. In: V. LoBue, P. Perez-Edgar ve K. Buss (Eds.), Handbook of Emotional Development. Cham: Springer; 2019. p. 257-282.
- Kapsar E. How does COVID-19 affect children? A child psychologist weighs in. SOS Children's Villages International. 2020. <https://www.soschildrensvillages.org/news/covid19-child-psychologist-interview> (ET: 28.06.2020).
- Ercan ES, Rodopman-Arman A, İnal Emiroğlu N, Öztop DB, Yalçın Ö. Türkiye çocuk ve genç psikiyatrisi derneği covid-19

- (korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. 2020. Ankara Üniversitesi. <https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepde-rcovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf>. (ET: 27.06.2020).
22. Campbell L. How COVID-19 Could Affect Kids' Long-Term Social Development. Healthline. 2020. <https://www.healthline.com/health-news/social-distancing-effects-on-social-development> (ET: 27.06.2020).
23. United Nations. Policy Brief: The Impact of COVID-19 on children. 2020. <https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/WFP-0000114560.pdf>. (ET: 28.06.2020).
24. Buheji M, Hassani A, Ebrahim A. Children and Coping During COVID-19: A Scoping Review of Bio-Psycho-Social Factors. International Journal of Applied Psychology 2020; 10(1): 8-15.
25. Dalton L, Rapa E, Stein A. Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. The Lancet Child & Adolescent Health 2020; 4(5): 346-347.