

PANDEMI SÜRECİ VE SONRASINDA PSİKOLOJİK ETKİLERLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

Pandemi sürecini evde izole geçirmenin hem biz yetişkinler hem de çocuklarımız için psikolojik ve duygusal etkileri olduğunu biliyoruz. Korku ve kaygılarla başa çıkmak için öncelikle kendimizi tanımamız, duygu ve düşüncelerimizin davranışlarımızı nasıl etkilediğini bilmemiz gerekmektedir.



Salgın hastalık tehdit gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Bu broşürde yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

OKULA UYUM SÜRECİ

Okula fiziksel olarak yeniden başlamak bazı öğrencileri zorlayabilir. 1.5 yıldır yani 18 aydır okula gitmeyen bir çocuğunuz olduğunu unutmayın. Sınıf arkadaşlarıyla öğretmenleriyle çevrim içi olarak iletişim kurabildiler. Sadece çocuklar da değil siz de onlarla birlikte ekran başındaydınız.

Bu çocuklar çevrim içi eğitim aldıkları için yazılı sınavlara girmediler. Not kaygıları da yoktu. Şu anda hem okula yeniden başlamanın hem okula gidip gelmenin hem de pandemiden korunmanın kaygısını yaşadığını unutmayalım!

Uzun zaman okuldan uzak kalan bir çok öğrencinin dikkat süreleri düştü, derse karşı ilgilerinde azalma oldu. Bu yüzden yeniden motivasyon kazanmalarının zaman alacağını unutmayalım!

COVID-19 ile beraber çocuklar teknoloji ile bu kadar içli dışlı olmuşken teknoloji kullanımı noktasında da yeniden çocuklarımızla konuşmamız gerekir. Teknoloji kullanımını cihaz ve saat bazından sınırlandırmak, kurallar ve anlaşma konuşmalarınızı yeniden planlamak gerekir. Ders çalışırken eğer ihtiyacı yoksa odasında teknolojik herhangi bir aletin girmesine de izin vermeyiniz!!!

KOCASINAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Fatih Mh. Ahmet Paşa Cd. Açık Sk. No:22 38010 Kocasinan / Kayseri

0 352 231 68 07 (Pbx)

www.kocasinanram.meb.k12.tr

169918@meb.k12.tr

kocasinanram



SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARA YARDIMCI OLMAK İÇİN AİLELERE ÖNERİLER...

BİLGİ EDİNİN

Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şey koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.



DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de onları dinlemektir. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.

İZİN VERİN

Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin.

NORMALLEŞTİRİN

Uygun bir zaman diliminde, koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu; üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.

GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin.

GÜNLÜK YAŞANTINIZI DÜZENLEYİN

Çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. . Salgın hastalık sürecinde yüz yüze ya da online bir şekilde çocuklarınızın okulla ve öğretmenleriyle bağlarının kopmasına özen gösterin. Okul ve öğretmenleriyle iletişim halinde olarak okul rutinini devam ettirmeye çalışın.

BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.



SORUMLULUK VERİN

Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin.

MODEL OLUN

Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun.