

COVID-19 İZOLE GÜNLERİNDE AİLELERE ÖNERİLER

Değerli veliler merhaba

Sizlerin de bildiğiniz gibi Covid-19 adı verilen hem toplum hem de dünya olarak zor bir süreçten geçtiğimiz bu günlerde, anne ve babaları en çok zorlayan durumlardan biri de çocuklara bu durumla alakalı nasıl davranmaları gerektiği oluyor. Millet Mahallesi İlkokulu Rehberlik Servisi olarak bu süreçte anne babalar olarak nasıl davranmanız gerektiği ile ilgili dikkat etmeniz gereken hususlar kısaca iletmek istiyorum.

Doğru Bilgi: Öncelikle, korona virüs adı verilen bu salgınla alakalı çocukların bilgilendirilmesi gerekmektedir. Ancak bu bilgilendirmenin yapılırken doğru ve gerektiği kadar bilgilendirme yapmak son derece önemlidir. Çocukları en doğru şekilde bilgilendirmek için doğru bilgiye ulaşmak gerekir. Özellikle sosyal medyada yayılan asılsız haberlere itibar etmemek ve çocukları bu tarz haberlerden uzak tutmak gerekir. Bu sebeple anne ve babaların öncelikle doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinerek sonrasında çocuklarına gerektiği kadar doğru bilgileri anlatmaları yeterli olacaktır. Virüsü ve alınması gereken önlemleri çocuklara uygun bir şekilde anlatın. Çocuklara korona virüsünün bir çeşit grip virüsü olduğunu, taze sebze, meyve, bol su ve sabun sevmediğini söyleyebilirsiniz.

Dinleyin/ İzin verin: Çocuklarınızın bu hastalık ve evde kalma süreci ile ilgili merak ettiği ve konuşmak istedikleri konuları konuşmasına izin vererek, bunlarla alakalı sorularını yanıtsız bırakmayın.

Normalleştirin: Salgın hakkında aşırı kaygılı ve üzgün görünmemeye dikkat edin. Bu süreçle alakalı bilgilendirme yaparken ve gün içerisinde sizler ne kadar kaygılı ve telaşlı olursanız bu durum çocuklarınız için de o kadar kaygı verici olacaktır. Bu süreçte sizin tutumlarınız ve davranışlarınız söylediklerinizden daha etkili olacağı için durumu normalleştirerek daha sakin ve sabırlı kalmaya çalışın. Ayrıca bilgilendirme yaparken çocuklarınıza bu durumun geçici olduğu mutlaka ifade edilmelidir.

Güven verin: Gerekli önlemleri aldığını ve almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Birlikte kendi evinizde kalarak daha güvende olduğunuzu anlatın. Çalışmak ya da ihtiyaçların alınması gibi zorunlu durumlar için aile üyelerinden dışarı çıkanlar olduğu zamanlarda gerekli önlemlerin alındığı söylenmelidir.

Anlayın ve Rahatlatın: Bu süreçte aslında hem anne babaların hem de çocukların en çok ihtiyacı olan şey anlaşılmasıdır. Birbirinizin ve çocuklarınızın ne hissettiğini anlamaya çalışın. Her zamankinden daha ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin.

Koruyun: Çocukların uzaktan eğitimine önem verin ve corona virüsle ilgili sosyal medya, televizyon üzerinden tartışma ya da haber ortamlarına girmelerine izin vermeyin.

Birlikte Vakit Geçirin: Bu süreçte evde kalmanın zor tarafları olduğu gibi diğerk taraftan aslında çocuğunuzla vakit geçirmek ve iletişiminizi güçlendirmek için önemli bir fırsat. Çocuklarınızla birlikte etkinlikler yapmak, oyun oynamak, sofrayı hazırlamak, kek ya da kurabiye yapmak, eski fotoğraflara bakarak sohbet etmek, resim yapmak ya da gibi yapılabilecek pek çok seçenek var.

Sorumluluk verin: Çocukların gönüllü olarak yardımlarına izin verin. Yaş ve kapasitelerine uygun sorumluluklar verin.

Model olun: Çocuklara bu süreçte ne yapmaları gerektiği konusunda örnek olun. Çocuklar sizlerin söylediklerinizden çok davranışlarınızı model alır.

Uzmanı başvurun: Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuzun aşırı panik, ağlama nöbetleri, uyku ve davranış sorunları gibi tepkileri varsa okul idaresi aracılığı ile rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

EVDE KALIN, SAĞLIKLA KALIN😊

S.ÇİĞDEM ÇAKAR
MİLLET MAHALLESİ İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANI