



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama





Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Çocuğunuzun akademik gelişimi ile birlikte duygusal ve sosyal gelişimine önem verin.
- Dersine giren öğretmenlerle işbirliği halinde olun.
- Uyku ve beslenme düzenini korumaya özen gösterin.
- Çocuğunuza ait çalışma alanı oluşturun.
- Zamanı verimli kullanması ile ilgili plan ve program yapması konusunda yardımcı olun.
- Çocuğın öğrenmiş olduğu konuları pekiştirmesi için ek etkinlikler yapması konusunda destekleyici olun.
- Teknolojiyi doğru kullanması için çocuğunuzla birlikte bir plan yapın ve hem kendinizin hem de çocuğunuzun ekran süresinin sınırlarını koyun.

PANDEMİ DÖNEMİNDE EĞİTİMLE İLGİLİ VELİLERE ÖNERİLER



DENİZLİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

- Çocuğunuza sakin ve güven verici bir yaklaşım sergileyin.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşması için teşvik edin.
- Çocuğunuza salgın hastalık süreci hakkında bilgi verin ve önemini vurgulayın.
- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- Uzaktan eğitim süreci ile ilgili gelişmeleri takip ederek, çocuğunuzun da bilgilendirin.

