

## SALGIN SÜRECİNDE ÇOCUKLARIMIZA NASIL REHBER OLMALIYIZ?

Merhaba değerli veliler. Geçirdiğimiz bu zorlu süreçte yaşam şartlarımıza gelen çeşitli değişikliklerle birlikte kaygı seviyemiz de arttı. Fakat bizler bu süreçte ebeveynler olarak yıkıcı duyguların üstünü örtüp bunun yerine yapıcı duygulara yer vermeliyiz. Çünkü ancak bu şekilde psikolojik olarak sağlam kalabilir ve çocuklarımıza ışık tutabiliriz.

\*\*Peki bu karantina sürecini hem kendimiz hem de çocuklarımız açısından huzurla geçirmemiz için neler yapmalıyız?

- +Öncelikle çocuklarınıza evinizde son derece güvende olduklarını hissettirin.
- +Çocuk bilmediği şeyden korkar! Bundan dolayı COVID-19'u çocuklarınıza olabildiğince basit bir şekilde anlatın. Bununla ilgili çocuklar için hazırlanmış masal ve hikayelerden yararlanabilirsiniz.
- +Çocuk kendini savunmasız hissettiği an endişelenmeye başlar! Çocuklarınıza bu virüsten gerekli tedbirlere uyarsak korunabileceğimizi ve bu tedbirlerin neler olduğunu anlatın.Anlatımlarınızı görsellerle desteklemeniz çocuğunuzu daha çok rahatlatacaktır. Bunun için karabiber ve sabun deneyinden yararlanabilirsiniz.. :)
- +EBA TV ' deki dersleri önemseyin! Çocukların rutin olarak yapmış olduğu şeylerin başında hiç şüphesiz düzenli olarak okula gitmek vardı. Bu süreçte okul ortamından uzak kalan çocuklar için EBA TV' nin bir okul ciddiyetiyle takip edilmesi ve önemsenmesi onlara rutin yaşantılarından uzaklaşmadıklarını hissettirecek ve endişelerini azaltacaktır.
- +Çocuğunuzun farklı yönlerini keşfedin! Evde yapılan aktivitelerin başında gelen hobiler çocuğunuzun yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olacaktır. "İyi resim yapıyor,harika bir masal anlatıcısı, iyi sporcu vb." çocuğunuzun bir yeteneği ile öne çıkmasını teşvik edici tabirler onu heveslendirecektir.
- +Ev içi sorumlulukları çocuklarınızla da paylaşın! Çocuklarınıza çeşitli görevler verebilir onları da dayanışmaya dahil edebilirsiniz. Yatağını toplamak, sofraya kurmaya ve toplamaya yardım etmek, birlikte kek-kurabiye vb. gücünün yetebileceği şeylere yardımcı olmasını sağlamak çocuğunuzun sorumluluk bilincini geliştirmesine ve eve karşı olan aidiyetinin artmasına yardımcı olacak,sıkılmasını engelleyecektir.
- +Ortak aktivite saati belirleyin! Karantina sürecinin en büyük getirilerinden biri de tüm aile fertlerinin birarada bulunması. Her gün tüm aile bireylerinin katıldığı ortak bir etkinlikte buluşmak, birlikte vakit geçirmenizi sağlayacak ve aile içi iletişiminizi güçlendirecektir. Etkinlik seçerken tüm aile bireylerinin fikirlerini almanız katılımı arttıracaktır.
- +Çocuklarınızın temiz hava almasına müsaade edin! Çocuklarınızın balkon veya pencereden temiz hava almalarını sağlamanız hem sağlıkları açısından hem de endişelerinin azaltılması açısından avantaj sağlayacaktır.

Değerli veliler bu ve bunun gibi pek çok örneği sizler de çoğaltabilir, evlerinizde uygulayabilirsiniz.Umarım buradaki her bir madde size ve kıymetli öğrencilerimize ışık olur. Hoşçakalın, sağlıklı kalın..... :)

Elif BAYRAKDAR  
Okul Psikolojik Danışmanı