

# Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## Rahatlatın

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

## Koruyun

Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

## Birlikte vakit geçirin

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

## Sorumluluk verin

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, 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.

Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

## Model olun

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 örnek olun.

Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral sağlar.

## Uzmana başvurun

Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

# Rehberlik Servisi

*Sizlerin duygu, düşünce ve ihtiyaçlarına önem verecek ve daima sizlerin yanında olacaktır.*

**Adres : Fatih Mah. Zübeyde Hanım Cad.  
Blok NO :11/1**

<http://polatligencosman.meb.k12.tr>



**Polatli\_gencosmanortaokulu**



**SALGIN HASTALIK  
SÜRECİNDE  
PSİKOSOSYAL  
DESTEK  
ÇALIŞMALARI**

**Rehberlik  
Servisi**



# Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## COVID-19 NEDİR?

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.

COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.

Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.

## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,

•'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama

•Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)

•"COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)

•Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)

•Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



## 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.

## Normalleştirin

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.

Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.

Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

Onlara 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.

## Güven verin

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.