

**AMASYA ATATÜRK İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

**Sayın Velilerimiz;**

Bilindiği gibi dünyada birçok ülkeyi etkileyen “COVID-19” adlı Corona virüsü nedeniyle

alınan tedbirler doğrultusunda okulumuz da bir süre tatil edilmiştir.

Bu konuyla ilgili sosyal medya ve televizyonda çıkan haberler yoluyla çocuklarımız kontrolsüz bir şekilde bilgilenmektedir.

Sürekli karşılaşılan haberler ve bilgi kirliliği çocuklarımızda ve bizlerde bir takım kaygı ve

korkuları tetikleyerek panik yaşanmasına sebep olmaktadır.

Korku, kaygı ve paniğin hakim olduğu bu ortamda, çocuklarımızla nasıl iletişim kurmamız gerektiği ve onlara ne şekilde

yardım edebileceğimiz konusunda böyle bir broşür hazırlanmıştır.



Çocuk korkmuş, kafası karışmış hissedebilir**.**

Anne ve babalar bu dönemde dürüst, tutarlı ve destekleyici bir şekilde çocuğu dinleyip cevap vermelidir.



Öncelikle şunu söylemeliyiz ki, biz ebeveynler bir durum karşısında ne kadar kaygılı isek,

çocuklarımızın bundan etkilenme olasılığı da o kadar artmaktadır. Hele ki okul öncesi dönemdeki çocuklar, bu tip durumları somut olarak anlamlandıramadıkları için, olayları

ebeveynlerinin davranışlarına bakarak yorumlarlar. Ebeveyn kaygılı, endişeli ve stresli ise çocuklar da benzer bir tutum içine girerler. Sakin kalmak ve doğru önlemleri

almakla işe başlayabiliriz.



Kendi endişelerimizi gidermekte zorlandığımız bu gibi dönemlerde, çocuklarımızdan bilgi saklamak ya da duygularımızı göstermemeye

çalışmak yerine, onlara karşı samimi ve açık olabiliriz. Yaşlarına uygun bir dille, onlarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve korkunun önüne geçebilmektedir

Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler.



Okulundan arkadaşlarından uzakta kalan, sürekli evde kalmak zorunda olan çocuğun kaygıyla baş etmesi de zorlaşmaktadır.

Çocuk bu dönemde kendisi ve yakınından birilerinin hastalanabileceği hatta ölebileceği korkusunu yaşamaktadır. Çocuğumuzda göreceğimiz bazı belirtiler çocuğun kaygı

yaşadığının birer göstergesidir.

**Çocuğumuz aşağıdaki belirtilerin olması onun yoğun bir kaygı yaşadığını göstergesi olabilir.**

Her çocuk kaygısını aynı şekilde dışa vurmaz. Bazısında aşırı hareketlilik ve öfke nöbetleri görünürken bazısında tam tersi içe kapanma olabilir.

Çocukları gösterdiği belirtiler yaş düzeyi ve kişilik özelliklerine göre farklılık gösterebilir.

Örneğin küçük çocuklarda altını

ıslatma(tuvelet alışkanlığı kazanılmasına

rağmen), parmak emme, bebeksi konuşma gibi davranışlar kaygı belirtisi olabilir.

Önemli olan bu kaygıyı nasıl yönetebileceğimizi anlayabilmek ve

çocuğumuza o şekilde yaklaşmaktır.

Kaygı ve korkular çoğunlukla bu duyguları yaşayanlar ve çevresindeki bireyler için tatsız bir durum gibi algılansa da bu deneyimler

aslında bireyin güçlenmesine yardımcı olur.

**Korku ve kaygıların yönetilmesinde**

**ebeveynlerin alabileceği önlemler şu şekilde sıralanabilir.**

* **Bilgi vermek-Dinlemek**

Belirsizlik kaygıyı artırır. Bu nedenle her çocuğa yaş düzeyine göre bilgi vermek gerekir.Çocuklara mikrobu anlatırken

masallardan oyuncaklardan faydalanabilirsiniz.

Çocuğa gözle görülemeyen her şeyin korkutucu olduğu bilgisi verilmemelidir.Çünkü çocuk gözle göremediği her şeyin ona zarar

vereceğini düşünerek aşırı korku yaşayabilir.



* **Güven vermek**

Çocuğunuzun kaygısını ve korkusunu da ifade etmesine izin verin, bunun için ortam

hazırlayın. Korkuyu ve onun duygularını küçümseyici cümleler kurmayın. Bunun yerine “korkman çok doğal, benim de zaman zaman korkularım oluyor, haydi şimdi kendimizi daha rahat ve güvende hissetmek için ne

yapabileceğimizi düşünelim istersen” diyebilirsiniz.

* **Soru sormalarına izin verin**

Çocukların sorularına gerçeğe uygun somut ve kısa cevaplar verin. Sürekli gelecekle ilgili sorular sorabilir: Okuluma ne olacak? Bana ne olacak.Çocuklara şuan içinde bulunulan durumun geçici olduğu hastalık dönemi

atlatıldıktan sonra, okullarına dönebilecekleri söylenebilir.

* **Uzaktan eğitim olanaklarını kullanın**



Okul programını takip edin. Teknolojiyi kullanarak arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle haberleşmesini sağlayın.

* **Ev ortamında zamanınızı planlayın**

Ev ortamın da yemek, oyun, uyku zamanlarını planlayın ve belirli biz düzene yerleştirin.

Çocuklarınızın sosyal medya, televizyon,

internet üzerinden koronavirüsle ilgili tartışma ortamlarına girmesine izin vermeyin.

* **Normalleştirin**

Bu süreçte yaşanan kaygı ve korkuların normal olduğunu söyleyin. Bu dönemin geçici olduğunu yaşanan duyguların geçici olduğunu bir süre sonra normale döneceğinizi söyleyin.

Çocuğunuzla sakin ses tonuyla konuşun aşırı kaygı verici ve üzgün görünmemeye çalışın.bu süreçte biraz sabretmemiz gerektiğini anlatın.



* **Birlikte vakit geçirin**

Çocuklarınızın psikoloji sağlamlığını korumak için onlarla vakit geçirmeniz önemlidir.

Çocuklarınızla film izleyebilirsiniz.Resim yapabilir, kitap okuyabilir puzzele

yapabilirsiniz.Birlikte yemek hazırlayıp günü planın yaparken ondan da yardım alabilirsiniz.

* **Sorumluluk verin**

Her şeyin kontrol altında olduğu algısını

çocuklarda oluşturmak için çocuklar yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size

yardımcı olabilirler.

* **Model Olun**

Ana hijyen kurallarını gerekirse oyun formatında çocuklarınıza öğretin.

Unutmayalım ki çocuklarımıza korkularıyla nasıl baş edeceğini öğretmenin en etkili yolu, bizlerin onlara kendi korkularımızla nasıl baş

ettiğimize dair örnek olmamızdır. Çocuğumuza insanların tamamen çaresiz olmadığı mesajını vermemiz gerekir.

**Bu zorlu süreci evde kalarak, evimizdeki hayatımızı güzelleştirerek daha rahat atlatabiliriz.**

**Hazırlayan Huriye KANTAROĞLU**

**Rehber Öğretmen**