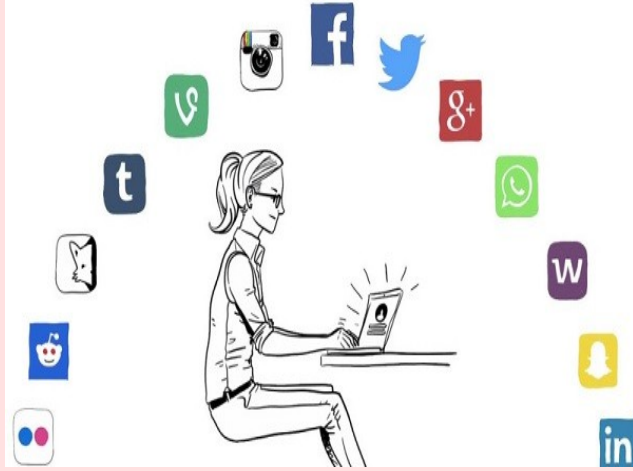


## SOSYALLEŐME

Yüzü yüze görüşmenin mümkün olmadığı bu günlerde çocukların arkadaşları, öğretmenleri, aile büyükleri ile görüşmeleri sağlanmalıdır. Sosyal ilişkilerin dijital ortamlarda ( mümkünse görüntülü konuşma gibi) devamı uygun olacaktır.



## RUTİNİMİZİ BOZMAYALIM

Evde olduğumuz bu süreçte çocukların uyku, yemek, ders, teknoloji kullanımı, oyun oynama saatleri mümkün olduğunca sabit tutulmalı, rutinler devam ettirilmeye çalışılmalıdır.

Unutmayın çocuklar bu rutine ihtiyaç duyarlar, güvende olma hissi böyle gelişir.

## KONTROL BİZDE

Kontrolümüzde olmayan bir durum yaşıyoruz buna kızmak, söylenmek, çaresizlik yaşamak yerine harekete geçmek, yaratıcı çözümler üreterek, inisiyatif almak, hayatımız üzerinde söz sahibi olmak elimizde.



## KRİZDEN FIRSATA KAYGIDAN GÜVENE

Yaşanan durumun sebebi olmayabiliriz ancak süreci nasıl yaşayacağımız hakkında belirleyici olabiliriz. İsteğimiz ve kontrolümüz dışında yaşam akışımız, rutinimiz bozuldu. Bu durum stres, kaygı ve korku yaşamamıza sebep oluyor. Bu tehdit oluşturan bir durum. Psikolojik sağlık için bu tehdit durumunu gereken önlemleri alarak fırsata çevirmek mümkündür.

Yeni kural, sınır ve rutinlerle yeniden normal oluşturmak gereklidir. Bu normal beraberinde güven duygusunu getirecektir. Bu süreçte kaygı ile baş etmede güven duygusunu sağlamak yapılacak en iyi şey olacaktır.



## PANDEMİ VE ÇOCUKLAR

## VELİLERE ÖNERİLER

## KÜRESEL SALGIN COVID 19

Covid-19 yada en çok duyduğumuz adıyla Corona salgını ülkemizi ve tüm dünyayı derinden etkilemeye devam ediyor. Bu süreçte evrensel bir kriz yaşıyoruz.

Tüm dünyayı derinden etkileyen bu salgından ruhsal olarak etkilenmek normal bir durumdur.



Bu süreçte korkmamız ve kaygılanmamız normaldir. Unutmayınız yaşanan duygular olumsuz olsa da önlem almamızı ve gerekenleri yapmamızı sağlar. Böylelikle bu duygular bizi korur. Burada dikkat etmemiz gereken:

### DUYGULARIMIZI ABARTMAMAKTIR

Duygular abartılı ve panik halinde yaşanırsa duruma uyum sağlamayı, önlem almamızı zorlaştırır. Bir de anne babaların bu duyguları yaşama ve önlem alma konularında çocuklarına doğru modeller olmaları gerekir.

Böylece anne babalar çocuklarına kriz sürecini yönetme ve zorlu yaşantılarla baş etme, çözüm üretebilme konularından rol model olarak psikolojik sağlamlık kazandırır.

## GÜVEN VE BİLGİ VERELİM

Anne babalar çocuklarının gelişim özelliklerine göre (yaş, dil) doğru ve güvenilir kaynaklardan edindikleri bilgileri onlara aktarmalıdır. Çocuklarını uygun olmayan bilgilerden korumalıdır.

### KORKU VE KAYGIYI GÖRMEZEN

#### GELMEYELİM

Çocukların yaşadıkları korku ve kaygıları görmezden gelmek yada hiçbir şey yokmuş gibi davranmak çocuğun güvenini sarsacaktır.

Çocuğu zorlamadan konuşmasına, soru sormasına imkan tanımak, çocuğun korku ve kaygısını anlamaya çalışmak, uygun ve gerçekçi açıklamalar yapmak yararlı olacaktır. Yaşanan süreçte yalnız olmadığımızı Hastanelerin, devletin, tüm toplumun elinden geleni yaptığı da çocuğa anlatılmalıdır. Çocuğun yanında olumsuz eleştirilmemelidir.



### ÇOCUKLARA KARŞI GERÇEKÇİ

#### OLALIM

Sürekli onay bekleyen yada abartılı güvence isteyen çocuklarda “ biraz önce söylediğim gibi, az önce konuştuğumuz gibi” şeklinde cevaplar verilmelidir. Ailemizde kimse hasta olmayacak gibi gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir.

## KAYGIMIZI KONTROL EDELİM

Çocuklarda kaygıyı artıracak belirsizlik ve boşlukları uygun bir şekilde anne babanın doldurması gerekir. Örneğin: hastalığa yakalanan herkes ölür mü, anne baba işe gidiyorsa geri gelecek midir geldiklerinde neden hemen sarılıp öpmüyorlar. Sokağa çıkma yasağı neden olur ve ne zaman sokağa çıkabiliriz. Bir daha hiç parka gidemeyecek miyiz gibi bilgiler çocuğun ihtiyaç duyduğu düşünüldüğünde verilmelidir. Çocuklar istemedikleri, soru sormadıkları, sorun yaşamadıkları durumlarda yapmacık bir şekilde konuşmaya zorlanmamalıdır.

### GÜVEN SAĞLAYALIM

Anne baba çocuklara güvende olduğunu hissettirmeli, istediğinde soru sorabileceği, duygularını ifade edeceği doğal ortamı oluşturduğundan emin olmalıdır.

