Eğitime Corona Virüs nedeniyle ara verildi!

Şimdi ne yapmalı?

 Sadece ülkemiz için değil, tüm dünyada etkili olan koronavirüs (COVİD-19) salgını nedeniyle eğitime ara verilen bu günler, hem çocuklarımız için hem bizler için zorlayıcı bir süreç. Hayatımıza bu denli hızlı ve öngörülemez bir şekilde giren koronavirüs nedeniyle hayatımızın bir anda kısıtlanması, öngörülemezlik ve ölüm haberleri gibi olağan dışı gelişmeler bizi kaygı ve paniğe sürükleyebilir. Hayatımızda olağan dışı olaylar olunca, olağan dışı tepkiler vermek bir dereceye kadar normal olabilir. Ancak çocuklarımızla ilgili sorumluluklarımız devam ediyor.

**VELİLERE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİSİ İÇİN 11 ALTIN ÖNERİ**

Milli Eğitim Bakanlığının internet sitesinden yayımlanan "Salgın Hastalık  Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak, Aileler İçin Çocuklara Yardım  Rehberi”nde\*  koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik  etkilerini azaltmak için ebeveynlere tavsiyelerde bulunuldu.

 <https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf>

**1. Bilgi edinin**: Corona virüs hakkında doğru kaynaklardan bilgi  alın.

**2. Dinleyin:** Çocuklarınızı dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

**3. İzin verin**: Çocuğun salgın hakkında merak ettiklerini istedikleri  zaman sormasına izin verin.

**4. Normalleştirin**: Salgın hakkında aşırı kaygılı ve üzgün görünmemeye  dikkat edin.

**5. Güven verin**: Gerekli önlemleri aldığını ve almaya devam edeceğinizi  hatırlatın

**6. Rahatlatın**: Her zamankinden daha ilgi, yakınlık ve şefkat  gösterin.

**7. Koruyun**: Çocukların uzaktan eğitimine önem verin ve coronavirüsle  ilgili sosyal medya, televizyon üzerinden tartışma ya da haber ortamlarına  girmelerine izin vermeyin.

**8. Birlikte vakit geçirin.**

**9. Sorumluluk verin:** Çocukların gönüllü olarak yardımlarına izin  verin.

**10. Model olun:** Çocuklara bu süreçte ne yapmaları gerektiği konusunda  örnek olun.

**11. Uzmana başvurun**: Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuzun aşırı  panik, ağlama nöbetleri, uyku ve davranış sorunları gibi tepkileri varsa uzmana  danışın.

**Koronavirüs hastalığını çocuklara nasıl anlatabiliriz?\***

Toplumsal olayları çocuklar ile paylaşırken öncelikle yaş faktörüne dikkat edilmelidir. Okul öncesi dönem olarak adlandırılan 7 yaş öncesinde henüz zihinsel olarak çocuklar bu tür olayları sağlıklı değerlendiremezler. Dolayısıyla bu durumlardan onları mümkün olduğunca uzak tutmak, size sormadığı takdirde gereksiz ayrıntılar paylaşmamak doğru olacaktır.

****Küçük çocuklar kaygıyı ebeveynlerinden alırlar. Sizin sakin kalmanız ve doğal bir olay olduğu şeklindeki tavrınız onlar için rahatlatıcı olacaktır. Olayın gündemde olması ile farkında olmadan verilen tepkiler çocuklarda yoğun stres ve kaygıya neden olabilir. Örneğin bundan birkaç ay önce gündemimizde olan deprem şu an bizler için uzak bir konu. Ancak bazı çocuklar için travmatik etkilerinin hala sürdüğünü bilmelisiniz.

Bu yaş grubu çocukların gelecekle ilgili güven verici cümlelerinize ihtiyacı var. “Bazı insanlar şu an hasta ama biz kendimize dikkat ediyoruz, iyi olacağız” gibi bir açıklama yeterli olacaktır. Bununla birlikte kendimize nasıl bakmamız gerektiğini paylaşmalı ve bizim koronavirüs ile baş edebilecek güce sahip olduğumuzu onlara hissettirmeliyiz.  Koronovirüs ve diğer hastalıklar için yapılması gereken şeylerin el yıkamak, güzel beslenmek, elleri ağız ve yüz bölgesine götürmemek, hasta insanlarla temas etmemek olduğunu açıklayabilirsiniz.

Virüsün ne olduğunu basit bir şekilde anlatabilirsiniz. Soru sorması için onu cesaretlendirerek yanlış anladığı ya da kaygı duyduğu konuları detaylı konuşabilirsiniz. Görsellik onlar için daha açıklayıcı olacaktır. Sizin izlediğiniz güvenli kaynaklardan bulacağınız animasyon ve videoları birlikte izleyebilirsiniz.

Bu yaş grubu çocuklar benmerkezci özelliğe sahiptir ve tüm olayların kendileri ile ilgili olduğu sonucuna varabilirler. Dolayısıyla gizli konuşmalar onların hayal dünyasında korkutucu senaryolara dönüşebilir.

Ergen çocuklara sahip ebeveynlerde ise durum daha farklıdır. Onlar aile ortamından çok sosyal ortamların etkisi altındadırlar. Dolayısıyla sizin onlara güven vermeye yönelik cümlelerinizin gerçekliğini daha fazla sorgulayacak ve size olan güvenleri etkilenebilecektir. Gençleri yanlış bilgilerinden dolayı yargılamaktan ya da onlara güven vermeye çalışmaktan çok dinlemek üzerine kurulu bir iletişim daha doğru olacaktır.

###### Zamanınızı, planlı programlı yönetin!

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, öngörülebilir ve düzenli bir rutini olan bireylerin hedeflerine ulaşmaları daha kolay oluyor ve bu bireyler gün içinde sosyal ve duygusal olarak günü daha dengeli geçiriyorlar.

Gün içinde aynı kalmasını istediğiniz rutinlerinize karar verin. Bunun için okuldaki ders programınızı başlangıç noktası olarak kullanabilirsiniz. Okul zamanı sabah nasıl erken kalkıyorsanız-o kadar erken olmasa da- evde iken de okuldaki kalk saatine yakın zamanlarda güne başlamalısınız. Gece geç vakitlere kadar ayakta kalmak da sizi cezbedebilir fakat bunun aksi yönde hareket etmelisiniz! Evde de olsak uykusuz geçen uzun geceler, sağlığımız ve ruhsal dengemiz açısından bizlere büyük bir engel olacaktır.