

6

Çocuklarınıza sakin ve sabırlı davranın.

Tüm dünyada koronavirüs riski ile birlikte birçok alanda çeşitli zorluklar, sınırlılıklar ve belirsizliklerle karşılaşılabilir. Bu süreçte herkes değişen koşullara uyum göstermeye, eski alışkanlıklarını gözden geçirmeye ve duruma özgü yeni davranışlar geliştirmeye çalışmaktadır. Bununla birlikte, çocukların değişikliklere uyum sağlaması yetiştiklere göre biraz zaman alabilmektedir. Bu yüzden, çocuklarınızın olup bitenleri anlaması ve değişikliklere uyum göstermeleri için onlara zaman verin. Örneğin, okuldaki derslere kolayca motive olan ve öğretmenlerin desteğine alışkın olan öğrencilerin, öğrenimlerine evde devam ettikleri dönemlerde derslere motive olmaları zaman alabilir. Bu tür durumlarda sakinliğinizi koruyarak derslere neden odaklanamadıklarını birlikte araştırın. Gerekirse öğretmenlerden yardım alın. Yine, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba ve kararlılık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları mutlaka takdir edin. Sizin anlayışlı yaklaşımınız, sabrınız ve desteğinizle çocuklarınızın yeni davranışlar kazanması daha kolay olacaktır.



7

Çocuklarınızla eğlenceli zaman geçirin.

Küresel salgın sürecindeki tüm belirsizliklere rağmen çocuklarınızla birlikte hoşça vakit geçirmek ya da onlarla birlikte eğlenceli etkinlikler yapmak çocuklarınızın kaygısını azaltır ve güvende oldukları algısını pekiştirir. Dolayısıyla, ailenizin geleneklerine ve kültürüne uygun şekilde çocuklarınızla birlikte kutlama ve eğlenceler düzenleyerek ailenizin moralini yüksek tutmaya yardımcı olun. Yine, çocuklarınızın arkadaşlarıyla ya da yakınlarıyla (bir araya gelemedikleri durumlarda) mümkünse telefonla ya da internet uygulamalarıyla sohbet etmelerine ve hoşça vakit geçirmelerine izin verin.



8

Medyayı sağlıklı kullanmaya özen gösterin.



Çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışmaları sınırlı sürelerde takip etmelerine özen gösterin. Medya ya da sosyal medyayı sağlıklı kullanma konusunda çocuklarınıza örnek olun. Unutmayın ki aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyayı takip etmek fiziksel ve ruhsal olarak hem sizi hem de çocuklarınızı yorar ve enerjinizi düşürür.



9

Kendinizi ihmal etmeyin.

Zorlu dönemlerde bazı ebeveynler her şeyi kontrol etme kaygısıyla ailenin karşılaştığı tüm sorunları kendi başlarına çözmeye çalışabilir ve kendilerini ihmal edebilirler. Bu durumda kısa sürede tükenmişlik yaşayabilir ve çeşitli psikolojik sorunlarla karşılaşabilirler. Unutmayın ki hiç kimse incinmez değildir. Her insan yaşadığı zorlu deneyimlerden az ya da çok etkilenebilir. Bu nedenle, ailenize destek olabilmek için kendi fiziksel ve psikolojik sağlığını korumaya özen gösterin.



10

Uzmana başvurun.

COVID-19 salgın sürecinde karşılaşılan zorluklar ya da belirsizlikler temelinde çocuklarınız yoğun endişe, stres, kaygı, korku ve panik yaşıyorsa ya da çocuklarınızın yaşadıklarıyla başa çıkamadıklarını düşünüyorsanız bir uzmandan yardım almak uygun olacaktır. Bu tür durumlarda çocuğunuzun okulundaki rehberlik ve psikolojik danışma servisinde her zaman destek alabilirsiniz.



Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Küresel Salgın Sürecindeki Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

Aileler için Bilgilendirme Rehberi



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef



Küresel koronavirüs salgını nedeniyle tüm dünyada kontrolümüz dışında gelişen birçok yeni durumla karşılaşmaktayız. Bu süreçte, yaşadığımız pandemi koşullarına sağlıklı bir şekilde uyum göstermeye ve karşılaştığımız bu zorlu durumla hep birlikte baş etmeye çalışıyoruz. COVID-19 riski kadar yaşamımızı olumsuz etkileyen bir başka temel konu ise bu süreçte karşılaştığımız çeşitli belirsizlik durumlarıdır. Koronavirüs salgınının devam etmesi, geleceğe yönelik planlarımızın belirgin bir şekilde aksaması, salgın sürecinde çeşitli fiziksel, ekonomik, eğitimsel, sosyal ve kişisel zorluklarla karşılaşmak ve bu sürecin tam olarak ne zaman biteceğini bilememek stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.

Özellikle çocuklar ve ergenler, çevrelerinde olup biten her şeyi sürekli gözlemlemekte ve neler olup bittiğini anlamaya çalışmaktadırlar. Bu süreçte çocuklar, her şeyin kontrol altında olduğunu, kendilerinin ve ailelerinin güvende olduğunu, gerektiğinde aile üyelerinin onları koruyacaklarını ya da her koşulda sevdiklerini ve değerli olduklarını bilmeye daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden, COVID-19 sürecinde karşılaşılan birçok belirsiz durum karşısında çocuk ve ergenlerin endişe, güvensizlik, kızgınlık, kaygı ve korku yaşamaya başlan bir durumdur. Dolayısıyla, koronavirüs salgın sürecinin çocuklarınız üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir. Aşağıda, salgın sürecinde çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını korumanıza yardımcı olabilecek bazı öneriler sunulmaktadır:

1

Tedbirlere uyum gösterin.



Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve çevrenizdekilerin de bu önlemlere katılımını sağlamak fiziksel ve psikolojik sağlığınız açısından önemlidir. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun. Bulunduğunuz ortamlarda gerekli önlemleri alarak ve tedbirlere uyum göstererek çocuklarınıza, ailenize ve çevrenize model olun.

2

Çocuklarınızın günlük rutinini koruyun.



Salgın hastalık riski gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Özellikle küçük çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Bu nedenle çocuklarınızın uyku, yemek, ders ve oyun saatlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin. Okula zamanında gitmelerini ya da uzaktan eğitim yoluyla derslere zamanında katılmalarını sağlayın. Yine, çocuklarınızın arkadaşlarıyla ya da yakınlarıyla (koronavirüs tedbirlerine uyarak) iletişim ve etkileşim içinde olmalarına yardımcı olun.

3

Ev ortamını yeni koşullara göre düzenleyin.



Özellikle okul çağındaki çocuklar için bir şekilde eğitsel sorumluluklarını yerine getirmek ve öğrenme ihtiyaçlarını karşılamak oldukça önemlidir. Bu nedenle, uzaktan eğitim sürecinde ev içinde sessiz, sakin ve güvenilir ortamların oluşturulması çocukların derslerine odaklanmalarına kolaylık sağlar. Çocuklar için ayrı bir oda bulunmasa bile evinizin bir köşesinde çocuklarınızın derslerini dinleyebilecekleri, ödev ya da etkinlik yapabilecekleri alanlar oluşturmaya özen gösterin. Birden fazla çocuğunuz varsa ve çocuklarınıza ayrı mekânlar oluşturamıyorsanız, var olan ders ortamını çocukların gün içinde paylaşımlı kullanmaları için çocuklarınızla birlikte günlük çalışma takvimi hazırlayabilirsiniz.



4

Çocuklarınıza eğitsel konularda yardımcı olun.



COVID-19 tedbirleri nedeniyle eğitim-öğretim sürecindeki geçici değişikliklere uyum göstermeye çalışan çocuklar, hata yapma ve derslerde başarısız olma kaygısı yaşayabilirler. Onlara tüm dünyada kontrolümüz dışında gelişen birçok yeni durumla karşılaştığımızı ve endişe duymalarının normal olduğunu hatırlatın. İnsanların hatalarından yeni şeyler öğrenebileceğini açıklayarak, olası bir hatayı tekrarlamamak için çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Öğrenimlerinin bir bölümünü ya da tamamını evde sürdüren çocuklar derslere düzenli devam etme, derslere odaklanma, ödev ya da projelerini tamamlama konusunda her zamankinden daha çok desteğinize ihtiyaç duyabilir. Bu süreçte onlarla birlikte günlük çalışma programı hazırlayabilir, gün sonunda derslerde neler öğrendikleri ile ilgili sohbetler yapabilir, varsa ödev ya da projeleriyle ilgili ne yapabileceklerini karşılıklı konuşabilirsiniz. Özellikle küçük çocukların dikkatlerinin kısa sürede dağılacağını unutmayın. Bu nedenle dersler arasında oyun oynamalarına ve dikkatlerini yeniden toplamalarına yardımcı olun.

5

Çocuklarınızla iletişimi artırın.



Tüm dünyada koronavirüs salgın riski ile birlikte çocuk ve ergenlerin endişe, kaygı ve korku yaşama olasılıkları artmaktadır. Bu noktada çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri, onları dinlemek ve onlara güven vermektir. Duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşmaları için çocuklarınıza zaman ayırın. Sohbetleriniz esnasında çocuklarınızın soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Bu sayede çocuklarınızın iç dünyalarında ya da sosyal ilişkilerinde neler yaşadıklarını öğrenebilir ve onların kaygılarını azaltarak güven aşılarırsınız. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocuklarınıza değer verdiğinizi gösterin. Bu sayede çocuklarınızın psikolojik sağlamlıklarının artmasına katkı sağlamış olursunuz.