

Normalleştirin

Çocukların bu süreçte stresli olmaları ve kaygı yaşamaları normaldir. onlara bu duyguların normal ve geçici olduğunu ve bir süre sonra yaşamın daha normale döneceğini söyleyin.

Güven verin

Gerekli önlemleri aldığınıza dair çocuklarınızın size güvenmelerini sağlayın.

Rahatlatın

Her zamankinden daha fazla ilgi, şefkat ve yakınlık göstererek onların psikolojik sağlımlıklarını artırabilirsiniz.

Koruyun

Ev içindeki günlük rutin ve aktiviteleri mümkün olduğunca koruyun. bu durum çocuklara kendini iyi hissettirecektir.

Birlikte vakit geçirin

Çocuğunuzla birlikte çeşitli aktiviteler planlayın. Yemek yapmak, resim yapmak, yürüyüşe çıkmak gibi.

Sorumluluk verin

Yaş ve gelişimlerine uygun olarak onlara çeşitli görevler verin ve size yardımcı olmasını sağlayın.

Model olun

Düzenli beslenerek, kişisel bakımınıza dikkat ederek, düzenli uyku uyuyarak ve hastalıkla ilgili tedbirleri doğru bir şekilde alarak çocuğunuza örnek olun.



Altayçeşme İlkokulu

Müdürlüğü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

“Çocuğum Okula Başlıyor”

Veli Bülteni



Eylül'21

Değerli Velimiz,

2021-2022 Eğitim-öğretim yılına çocuklarımızla birlikte sizler de heyecan ve güzel umutlar içerisinde girdiniz. İlkokul 1. sınıf dendiğinde hepimizin aklına gelen ilk şey şüphesiz okuma yazma öğrenmek oluyor. Hatta çocuklarının bir an önce okuma yazmaya geçmesini isteyen aileler gergin ve stresli olabiliyorlar. Üstelik salgın nedeniyle işleyişin daha farklı olduğu ve uzaktan eğitimin iyiden iyiye hayatımıza girdiği bu dönemde anne babalar bu kaygıyı daha yoğun olarak yaşayabilirler.

1.sınıfa başlayan bir çocuğu neler bekler?

Uzaktan ve okula kısıtlı günler gelerek bu işin nasıl yürütüleceğine dair endişeye kapılabilirler. Bunun yanında okula uyum süreci, arkadaşlık ilişkileri, öğretmenle ilişkiler, öz bakımını yapabilme, sorumluluklarını yerine getirebilme gibi konuşulması gereken birçok konu var. Yüz yüze eğitimde 1. sınıflara öncelik verilmesinin en önemli sebebi de okuma yazma öğretme kaygısı değil okula olan uyumu daha kolay ve yumuşak bir şekilde gerçekleştirebilmektir. Bu sebeple veliler her çocuğun öğrenme hızının farklı olabileceğini göz önünde bulundurmalı ve gereksiz endişeye kapılmamalıdır.

Salgın hastalığa bağlı olarak çocuklarda görülebilecek ruhsal tepkiler 5-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

6-11 yaş ve arasındaki çocuklarda görülebilecek tepkiler:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkar stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir.

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz?

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

Çocuklarınızın soru sormalarına izin verin ve onlara gerçeğe yakın şekilde içtenlikle cevap verin.