

## 5-Birlikte Vakit Geçirin



Ko-

ronavirüs sürecinde özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla yapılan bu etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekişmiş olacaktır. Onlarla birlikte hoşça vakit geçirmek psikolojik sağlamlıklarının korunması için önemli bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır.

## 6-Sorumluluk Verin



Çocuğunuza görev verirken sağlığını ya da güvenliğini riske atacak durumların olmamasına dikkat gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler.Yardım insana mutluluk verir.

Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirme gibi faaliyetleri yapabilirler. Bu durumlarını gördükçe olumlu pekiştireçlerle onlar takdir etmeniz öz güvenlerini artırarak sağlamlıklarına destek olacaktır.

## 7-Güven Verin



Bu süreçte insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığını . Hastalanan insanları iyileştirmek için nelerin yapıldığı ve doktor, hemşire ve hastanelerin insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenir ve psikolojik dayanıklılıkları artmış olacaktır.



**HAZIRLAYAN:**

**Bülent ATLI — Habip YILDIZ**

**Adres :**Cumhuriyet Mah. Şht. Er Haşim Polat Sok. No.1 Merkez/Elazığ

**Tel:**0(424)247 46 95 — **Fax :**0(424)247 77 95

**Web:** www.elazigram.meb.k12.tr

**E-mail:**144705@meb.k12.tr



## KORONAVİRÜS RISKİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER



ARALIK 2020

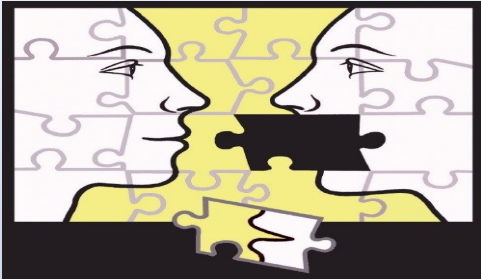
Zorlu yaşam olayları karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek isterler. Bu yüzden ülkemizde ve dünyada görülen koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir.

### 1-Bilgi Edinin:



Çocuklarını- zın psikolojik sağlamlıkları sizin onlara sunduğunuz doğru bilgilerle şekillenir. Kaynağı belirsiz ve doğru olmayan bilgileri çocuklarınıza sunduğunuzda onlarda zamanla şüphe ve güvensizliğe dayalı düşünce tipinin ön plana çıkmasına zemin hazırlar. Bu nedenle koronavirüs hakkında doğru kaynaklardan bilgi alarak çocuklarınızın anlayabileceği bir şekilde onlara aktarmanız önemlidir.

### 2-Dinleyin:



Çocuklar kendi iç dünyalarındakilerini ve kendi ihtiyaçlarını fırsat verildiğinde konuşarak veya oyun içinde dile getirerek ifade etmeye çalışır. Bu durum daha önce belli fırsatlar tanınmış çocuklarda daha belirgin bir şekilde kendini gösterirken, dinlenilmemiş ve her zaman konuşması engellenmiş çocuklarda ise bu tekniğin kısa zamanda kendisini göstermesi beklenilmemelidir. Koronavirüs hakkında çocuğunuzun sizinle konuşmasına fırsat vererek onu dinlediğinizi davranışlarınızla ve beden dilinizle hissettiriniz. Bu anlaşılma durumu onda bir hoşnutluk ve mutluluk yaratacağı gibi kokularından da onu alıkoyacaktır. Böylece koronavirüs hakkında çocuğunuzun yanlış ve korkutucu düşüncelerini fark edip bunları düzeltme fırsatını yakalamış olacaksınız. Bu durum çocuğunuzun psikolojik sağlamlığının arttıracaktır.

### 3-Normalleştirin



Bu dönemde çocuklar kendilerinin ve çevresinde sevdiklerinin hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne gelebileceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların normalleştirilmesi gerekir. Bu durum farklı şekillerde yapılabilir. En etkili yöntemleri ise şunlardır.

1- Durumu normalleştirmek için yetişkinlerce bu duruma benzer yaşantılara ait tecrübeler , mantıklı düşünceler ve geçmiş yaşantılar çocuklarla paylaşılmalıdır. Bu paylaşım halinde olma durumu, çocuklar tarafından daha iyi algılanarak süreci normalleştirmeye çalışırlar .Bu durum dayanıklılıklarını da artıracaktır.

2- Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Koronavirüs ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakın bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Siz normalleşmeye başlamışsanız çocuklarınızda normalleşmeye başlayacaktır.

### 4-Koruyun



Kısıtlı durumlarda çocuklarımızın önceki yaşamlarındaki performanslarını korumaları için onları koruyup destekleyici olmak gerekmektedir. Koruyucu olumlu uyarıcılar sergilenirse çocuklar kendilerini güçlü hissedecektir