

Sayın Veliler,

Küresel ölçekte etkili olan yeni tip corona virüse karşı eğitim anlamında tedbirler alındı. Bu süreçte çocuklarınızın ruhsal sağlıklarını korumak için de siz velilerimizin dikkate alması gereken önemli noktalar vardır. Yaşadığımız bu süreç çocuklarınızın kaygı durumunu etkileyebilir. Her endişe verici olaydaki gibi çocuklar, bizler gibi açıktan tepkiler yerine dolaylı tepkiler verebilir. Tırnak yeme, tikler, takıntı, uykusuzluk, uykuya dalmada zorluk çekme, iştahın bozulması, asabiyet vb. tepkiler gösterebilir. Bunlar endişeyi örten, dolaylı tepkilerdir. Dolaylı tepkileri göremediğimiz normal bir süreçteymiş gibi davranabilirler. Bu tepkilerin olmaması çocuğunuzun bu durumdan etkilenmediği, güçlü duygular yaşamadığı anlamına gelmemektedir. Bu nedenle çocuklarınızla iletişim halinde kalarak, hayatınızdaki bu değişim ve endişelerinizi sizler de uygun bir dille onlarla paylaşmalı ve çocuğunuzun da sizinle paylaşmasına zemin hazırlamalısınız. Yoğun kaygıya sürükleyici, gerçekliğinden emin olmadığınız haber ve bilgileri paylaşmaktan kaçınmalısınız. Sağlık Bakanlığımızın ve uzmanların önerdiği tedbirleri çocuklarınızla paylaşmaya önem vermelisiniz. Çocuklarınızı bu konuda hiçbir şey söylemeden korumaya çalışmak onlara daha büyük zararlar verebilir. Bu sebeple çocuklarınızla bu süreçle ilgili konuşmalısınız.

-Çocuğunuza süreçle ilgili açık olun. Siz de kendi duygularınızı onunla paylaşın.

-Tedbir ve önlem maddelerini vurgulayın.

-Çocuklarınızın konu ile ilgili sorularını mutlaka gerçek, doğru bilgilerle yanıtlayın. Sorularını yanıtlamak onların stres seviyelerini düşürecektir.

-Doğru kaynaklardan doğru bilgiyi elde etmesini sağlayın. TV, sosyal medya ve çevreden duyduğu her bilginin doğruluğunu size sormasını isteyin.

-Bu süreçte ev ortamının; duyguların konuşulduğu, çocukların sorularına cevap bulduğu, hissettikleri yoğun duyguların bastırılmadığı(uzun vadede zarar verebilecek duygular) , bireysel ve aile ile birlikte oyun ve aktivitelerin yaşandığı bir ortam olması bu aşamada daha da önemlidir.

ÖMER MART ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ