

MALATYA - YEŐİLYURT REHBERLİK ve ARAŐTIRMA MERKEZİ



COVID-19 (KORONA VİRÜS) SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE AİLELERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ



MALATYA
Nisan2020

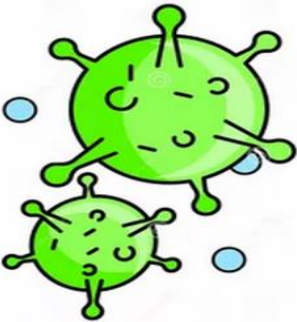
Sevgili Aileler;

- Bu psikososyal destek rehberi, tüm dünyada ve ülkemizde yaşanan covid-19 (korona virüs) salgını nedeniyle öncelikle kendimizi ve sevdiklerimizi korumak, çocuklarımızın yaşadığı olumsuz duygularla baş edebilmelerini sağlamak ve fiziksel sağlıklarını önemseydiğimiz kadar duygusal sağlıklarına da dikkat etmek için hazırlanmıştır.
- Çocukların sağlıklı gelişebilmesi için; sevgi dolu, çocuğun kendisini güvende hissedebileceği; fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal bakımdan geliştirici olan bir ortama ihtiyaçları vardır. Bu şekilde bir ortamda bulunan çocuklar olumsuz olayların etkilerini daha kolay atlatıp, yaşanan travmalardan en az zararla çıkarlar.



AİLELERE ÖNERİLER

- ❑ Çocuklarla covid-19 (korona virüsün) ne olduğu hakkında konuşmaktan çekinmeyin.
- ❑ Çocukların sormuş olduğu soruları yaşlarına uygun olarak bilgilendirin. Böylece çocuklar hem kafa karışıklığından kurtulacaklar hem de kendilerini daha güvende hissedecektir.
- ❑ Bu yaşadığımız süreçte, hastalığa yakalanma riski altında olmak, bir çok konuda belirsizlik yaşamak yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir. Yaşanan bu tür duygular normaldir.
- ❑ Çocuklar birçok konuda olduğu gibi duygularını ifade etmeyi anne ve babalarını gözlemleyerek öğrenirler ve benzer tepkiler verirler. Bu yüzden anne baba olarak sakin olmak, çocukların sordukları sorulara doğru ve yaşlarına uygun cevaplar vermek çok önemlidir.



ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- Korona virüsün ne olduğunu, nasıl bulaştığını ve kendilerini virüsten korumak için alınması gereken önlemleri oyuncak ve kitaplar aracılığıyla adım adım çocuğunuza anlatmak.



-En az 20 saniye boyunca elleri yıkamak.

- Sosyal fiziksel mesafeyi korumak(1.5 metre)



- Hapşirmaları ve öksürmeleri durumunda mendil kullanmaları ve kullandıktan sonra bu mendili çöpe atmaları gerektiğini söylemek.



GEREKSİZ KAYGI UYANDIRACAK KONULAR

- ❑ Çocukların, özellikle televizyon ve sosyal medyada sürekli korona virüsün tehlikelerinden, getirdiği olumsuzluklardan bahseden haberlerden uzak tutulmaları önemlidir.
- ❑ Bu süreçte çocukların kendilerinde gereksiz kaygı uyandıracak konulardan uzak tutulmaları gerekmektedir.
- ❑ Çocukların bilmesi gerekmeyen ölen kişi sayısı, yayılma oranı gibi bilgilerden çocukları uzak tutmalıyız. Çocukların bunları bilmesinde hiçbir fayda olmayacağı gibi aksine çocuklarda kaygı yaratacaktır.





AİLE İÇİNDE AÇIK VE ETKİLİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın ve covid-19 hakkında ne bildiğini öğrenebilmek için ona sorular sorun. Böylece yanlış bilgileri düzeltme şansınız olur. Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine izin verin.
- Çocuklar duygularını ifade ettiği sürece, kontrol etmekte güçlük yaşadıkları duygu durumlarını dengelemiş ve düzenlemiş olurlar.
- Duyguları ifade etmede en etkili yol ise oyundur.



AİLE ORTAMININ GÜVEN VERİCİ OLMASI

- ❑ Çocukların en çok güvendikleri kişiler anne ve babalarıdır. Özellikle bu salgın hastalık döneminde güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları vardır.
- ❑ İlgı, sevgi, sabır ve anlayış ile çocuklarının yanında olan anne ve babaların nasıl davrandıkları çok önemlidir. Çocukların kendi davranışlarını ayarlayabilmesi için anne ve babaların tutarlı davranışlar sergilemeleri gerekir. Sevgi ve ilgi ile büyütölen çocuklar çevresine karşı kendisini daha güvende hisseder. Unutulmamalı ki güven duygusu iyileştiricidir.
- ❑ Kendisine rehberlik edecek ve problemlerini çözebilmek için yönlendirecek yetişkinin bulunması çocuktaki güven duygusunu pekiştirir.



UZAKTAN EĞİTİME DESTEK

❑ Korona virüs nedeniyle eğitimin aksamaması için Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) önlemlerini aldı. MEB; ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden online ve televizyondan eğitimler vermektedir.



❑ MEB ve EBA'nın günlük ders programına uyma ve gereken ortamı sağlama açısından öğrencilere destek olunması gerekmektedir.

❑ Uzaktan eğitimin devam ettiği unutulmamalıdır.





GÜNLÜK RUTİNLERİ PLANLAMAK

- ❑ Salgın hastalıktan dolayı duran sosyal hayatta, bilinçsizce sergilenen davranışlardan en fazla etkilenecek bireyler çocuklardır.
- ❑ Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Çünkü çocuğun hayatında olabilecek değişiklikler çocuğu huzursuz edebilir ve kaygılandırabilir.
- ❑ Çocuğunuzla ilgili sabah egzersizleri, kahvaltı, ders saati, oyun saati, uyku, öğle ve akşam yemekleri, gibi ritüellerin günlük rutinini bozmamaya çalışın. Bunların yanında müzik açıp dans etmek gibi fiziksel aktivite içeren hareketli etkinlikler ile çocukların enerjilerini atmalarına yardımcı olarak, keyif alacakları faaliyetler düzenleyin.





SOSYAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK

- ❑ Çocuğunuzun evde yapabileceğı sorumluluklar verebilirsiniz. Birlikte yemek hazırlayabilir, ev işlerinde görevlendirebilirsiniz.
- ❑ Fiziksel mesafeyi korumak kadar duygusal yakınlığı sağlamakta önemlidir. Arkadaşları ya da yakın akrabaları ile iletişim kurması için onu cesaretlendirebilirsiniz. Böylelikle elektronik iletişim araçlarını da amaca uygun kullanma fırsatı vermiş olursunuz.
- ❑ Evdeki rolleri değıştirerek drama yapabilir, okuduğı bir hikayeyi canlandırmasını isteyebilirsiniz. Televizyon programı sunmasını sağlayabilirsiniz.





**Salgın ile mücadele ettiğimiz bu günlerde,
bağışıklık sistemi kadar ruh sağlığımızı
korumak da gerekmektedir!**

- ❑ Kaygının en önemli fiziksel belirtilerinden biri nefes darlığıdır. Bu bağlamda kaygınız çok yoğun ise nefes egzersizleri yaparak kendinizi rahatlatabilirsiniz.
- ❑ Sürekli korona virüs hakkında konuşmak, videolar izlemek yerine başka şeylere odaklanmak iyi gelecektir. Örneğin, uzun zamandır okumak isteyip de bir köşeye attığınız kitabınızı okumak, film izlemek, çiçeklerle ilgilenmek gibi.
- ❑ Kendiniz, duygu ve düşünce dünyanız, yaşam felsefenizle ilgili yeni şeyler keşfedebilirsiniz. Bu süreci kendinizle ilgilenme, planlama, güçlenme, gelişme, değişme sürecine dönüştürebilirsiniz.



yüzünüzden,



gülücük



tebessüm



kahkaha

kalbinizden,



neşe



sevgi



mutluluk

hayatınızdan,



sağlık



huzur



heyecan

hiç eksik olmasın

Bazı Öneriler...

- ✓ <https://www.tubitak.gov.tr/tr/yayinlar/icerik-populer-bilim-dergileri>
(Bilimsel Dergiler ve Kitaplara ulaşabilirsiniz)
- ✓ <https://www.youtube.com/channel/UCsrLw4ZPe00X-ZAHYzSjZMA>
(MEB Öğretmen Yetiştirme Genel Müdürlüğü- Anadolu Masalları)
- ✓ <https://www.youtube.com/user/KulturTurizmBak>
(TC Kültür ve Turizm Bakanlığı)
- ✓ TRT 2 Televizyon Kanalı
- ✓ GriCEviz telefon uygulaması (Bilişsel Beceri ve Zihinsel Gelişim Platf)
- ✓ MEB Öğretmen Kitaplığı telefon uygulaması

*Bu adreslerden ve uygulamalardan kültür ve sanat etkinliklerine ulaşabilirsiniz.

Ailecek güzel zaman geçirmeniz dileğiyle...