



**İSTANBUL İL
MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

SOSYAL İZOLASYON SÜRECİNDE KAYGILI EBEVEYNLER VE ÖNERİLER



1. Herkesin evlerinde olduğu bu günlerde kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkisi de son derece önem taşımaktadır. Çocukların bu zor dönemi en az sıkıntı ile geçirmesi ebeveynin ruh sağlığı ile yakın ilişkilidir.

2. Sürekli olarak kaygılı davranan ebeveynlerin çocuklarına kaygı bulaştırması kaçınılmaz olmaktadır. Çocuğun da kaygı yaşamaması halinde evde geçirilen vakitten karşılıklı bir keyif mümkün olmamaktadır.



3. Yapılan araştırmalar kaygılı ebeveynlerin çocuklarının günlük bakım rutinlerini ve gerekli her türlü bakımı vermede ihmalkar davranabileceği yönündedir. Bu durum da çocuğun hem fiziksel hem duygusal gelişimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

4. Hazırlanan bu kitapçıkta özellikle kaygılı ebeveynlerin evde geçirdikleri vakti hem kendileri hem de çocukları için en etkili şekilde planlayabilmeleri için bazı öneriler sunulmuştur.

ÖNERİLER

1.Salgın sürecinde kaygılı ebeveynlerin sosyal medyada ya da televizyonda öğrendiği bilgileri çocuğa aktarırken dikkatli davranması gerekmektedir. Bilgileri aktarırken çocuğun yaş ve gelişim düzeyi göz önüne alınmalı çocuğun soruları geçiştirilmeden cevaplandırılmalıdır.Aileler bu durumu şu cümlelere benzer aktarabilir:

“Virüs yayılarak çoğalabiliyor ve bizleri hasta edebiliyor. Alacağımız önlemlerle bu virüsten korunabiliriz. Ellerimizi yıkamak, ellerimizi yüzümüzden uzak tutmaya çalışmak, düzenli ve sağlıklı beslenmek, evimizde kalmak , evimizi temiz tutup sık sık havalandırmak bunlardan birkaçı. Ve unutma virüs temiz el ve yüzeylerde yaşayamıyor.”



2. Bununla birlikte virüsün temsili bir şeklini kağıda çizerek anlatabilir ya da videolardan yararlanabilirsiniz. Çocuğunuza hiçbir şey yokmuş gibi davranmak çocuktaki kaygıyı artırmaktan öteye gitmeyecektir. Çocuklar çoğu zaman her şeyin farkındadır. Önemli olan çocuğun sorularını abartmadan ve onu korkutmadan yanıtlayabilmek.



Çocuğa bunları anlattıktan sonra "Güvende olmak için neler yapabiliriz?" sorusunu yöneltebilirsiniz ve kendi cümlelerini kurmasına fırsat sunabilirsiniz.



3. Çocuklara güvende oldukları hissi vurgulanmalı ve evde olmanın önemi üzerine çocukla konuşulmalıdır.

“Şu an için en güvenli yer evimiz. Sağlığımızı korumamız için hep birlikte evde olmamız gerekiyor. Üstelik evde olduğumuz süre boyunca hep birlikte olacağız ve birbirimizle daha çok zaman geçireceğiz” gibi bir cümle kurabilirsiniz.



4. Bağ oluşturabilmek kaygı düzeyini azaltmada önemli bir faktördür. Ebeveynlerin çocukları ile geçireceği vakitler bağları güçlendirecek ve kaygı düzeyini azaltacaktır. İlişkiler ne kadar olumlu ise ev de o kadar güvenli ve keyifli bir yer olacaktır.

★ Eğer çalışmak zorunda olan bir ebeveyn iseniz bu durumda çocuğunuza;

“Benim çalışmam gerekiyor ama dışarıda ve çalıştığım yerde oldukça dikkatli davranıyorum”

deyin böylece çocuk sizin güvende olduğunuzu bilip endişelenmeyecektir.



5. İlkokul döneminde bir çocuğunuz var ise onun için arkadaş ve öğretmenleri oldukça önemlidir. Bunun farkında olarak imkanlarınız dahilinde çocuğun arkadaşları ve öğretmenleri ile iletişim kurmasına fırsat vermelisiniz. Örneğin çocuk arkadaşları ile



6. Çocuğunuzun okula döndüğü güne bir mektup yazmasını isteyebilirsiniz. Bu mektupları birlikte okuyabilir ve üzerine konuşabilirsiniz.



Sevgi Okulum

- ★ Sesli ya da görüntülü konuşmalar yapabilir.
- ★ Mektup yazabilir
- ★ Öğretmenine videolar çekip onunla iletişimde kalabilir.

Okula
döndüğün
gün mektup
yazma zamanı



7.Rutinleri korumak ruh sağlığı açısından önem taşıtmaktadır. Çocuğun günlük aktiviteleri sürdürmesini sağlayarak buna katkı sunabilirsiniz. Ders alışma, egzersiz, dinlenme, ev içi etkinliklerle çocuğun da katılımı sağlanarak bir plan oluşturmalısınız. Planı oluşturmada yetersiz hissediyorsanız okul rehber ğretmeni ya da sınıf ğretmeni ile iletişim kurabilirsiniz.

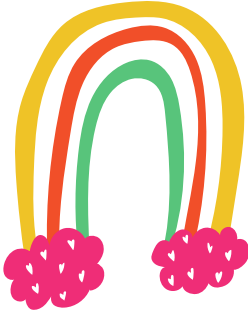


8.Çocuğun beslenme ve uyku düzenini de bu dönemde korumalı ve yeterince hareket etmesine imkan sağlamalısınız.Evde rutin olarak birlikte yapacağınız bir fiziksel egzersiz hem çocuğa hem size iyi hissettirecektir.



9. Ev içinde herkesin ortak katılımı ile özel bir zaman dilimi belirlemek ve bu zamanı birlikte geçirmek hem kaygılı ebeveynler hem de çocuklar için önemlidir. Bu bazen bir film, egzersiz, yemek yapma, sanatsal bir etkinlikte bulunma ya da kitap okuma olabilir. Bu etkinlikler ev içi düzeninize ve çocuğun ilgilerine göre planlanabilir.

Örneğin:



- Birlikte resim , mandala yapabilir
- Çocuğunuzun sevdiği bir yemeği beraber hazırlayabilir
- Çocuğunuzun yeni bir hobi edinmesine yardım edebilir.
- Evde kullanmadığınız malzemelerden yeni oyuncaklar yapabilirsiniz.



ETKİNLİK ÖNERİLERİ



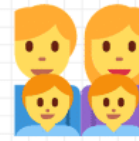
Evde ekmek yap



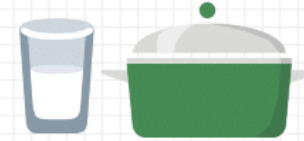
Kurallarını senin koyduğun bir oyun tasarla



Evde buzdolabını tek başına temizlemeyi dene.



Aile üyelerinin yer aldığı bir karikatür çiz



Yoğurt mayalamayı dene



Odana gir, artık işine yaramayan, fazlalık olan eşyalarını ayır. Onları artık nasıl değerlendirebileceğini düşün.

10. Eğer bir özel gereksinimli çocuğunuz varsa (down sendromu, otizm, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, zihinsel yetersizlik gibi) evde olduğu bu dönemde birtakım davranış problemleri sergileyebilir. Böyle bir durumda çocuğun özel eğitim öğretmeni, sınıf öğretmeni ya da varsa hekimi ile iletişim halinde olmak önemlidir. Yapacağınız iş birliği çocuğa doğru yaklaşım açısından önemli olacaktır.



**SAğLIKLI VE KEYİFLİ
GÜNLER ...**

