



ÇOÇUKLARLA CORONA VİRÜS NASIL KONUŞULUR ?

TELAFER İLKOKULU REBERLİK SERİSİ



- **Öncelikle çocuğunuzun bu süreçte kafasının karışabileceğini , kaygı hissedebileceğini aklınızdan çıkarmayın.**
- **Günlük rutinimizi böylesine değiştiren bir yaşam olayı yetişkinler için olduğu kadar çocuklar içinde rahatsız edicidir.**
- **Yetişkinler olarak çocuklara yardımcı olabilmek için öncelikle bu durumu çocuklardan gizlemeye çalışmadan ancak onları gereksiz detaylara da boğmayacak biçimde ifade etmeliyiz.**



Öncelikle çocuklardan Coronavirüs hakkında bildiklerini paylaşmasını isteyin.

Daha sonra anlayabileceği şekilde durumu siz açıklayın

Çocuğunuzun duygularını sık sık sözel olarak ifade edin.

Sorularına cevap verin

Ali biliyorsun koronavirüs nedeniyle okullar kapalı ve arkadaşlarından uzaksın. Bugün Coronavirüsü konuşalım istiyorum. Bana bu konuda bildiklerini anlatır mısın?

Okulunu ve arkadaşlarını özlediğini biliyorum. Aynı zamanda bu durumun ne kadar süreceğini merak ediyorsun?



Duygularını paylaşmak
ister misin?





Okulum tekrar açılacak mı?

Neden hep evdeyiz?

Annem neden maske takıyor?

Bir daha arkadaşlarımı göremeyecek miyim?



- **Çocuğunuzun aklındaki soruları anlayabileceği kelimelerle ve sadecelikte yanıtlamalısınız.**
- Örneğin ; Coronavirüs tıpkı diğer grip gibi ateş, öksürük ve zor nefes almaya sebep olur. İnsanların birçoğu kolaylıkla iyileşiyor ancak bazıları zorlanıyor.
- Bu virüs geçene kadar okuluna ara verildi. Öğretmeninden ve arkadaşlarından ayrıldın. Bunun seni üzdüğünü biliyorum.
- Ama bu hep böyle olmayacak ve virüs geçince tekrar okuluna başlayacaksın. Öğretmenine ve arkadaşlarına kavuşacaksın.



Çocuğun kendisini güvenli hissettiği bir ortamda konuyu açın ve sorular sormasına izin verin.

sakin ve kendinden emin bir şekilde konuştuğunuzdan emin olun

UNUTMAYIN Kİ KAYGI BULAŞICIDIR !

- Çocuklar durumlar karşısında tepkilerini çevresindeki yetişkinleri – özellikle ebeveynlerini- gözlemleyerek oluşturur.
- Ebeveyninin kaygılı olduğunu hisseden bir çocuk da bu kaygıyı taşıyacaktır.



Beklenmedik yaşam olayları karşısında zaman zaman hepimiz kontrolümüzü kaybedebiliriz. Kendimizi böylesi süreçlerde olan biteni değiştiremeyecek seyirciler gibi hissedebiliriz.



Kontrol
duygusunu geri
kazanmanız
psikolojik
sağlamlığınız için
önemlidir

- Çocuğunuzun durum üzerinde kontrol hissetmesi için ona virüsten korunmanın yollarını anlaşılır şekilde açıklayın.

ÖRNEĞİ
N:

VİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- *Ellerimizi sık sık yıkayarak*
- *Bağışıklığımızı güçlendirerek*
- *Beslenmemize dikkat ederek*



- *Kalabalık yerlere girmeyerek*
- *Uyku düzenimize dikkat ederek*
- *Dışarı çıktığımızda maske takarak.*

Çocuklar bu süreçte her gün okula gitmek , okulda arkadaşlarını görmek ve öğretmenin verdiği ödevleri yapmak gibi günlük yaşamlarının en önemli rutininden uzaklar.

Bu durum çocuklar için kaygı verici olabilir.



UNUTMAYIN! Günlük rutinin bozulması tüm insanlarda olduğu gibi çocuklar içinde endiŐe vericidir.

**Günlük rutinlerinize devam edin.
Akşam yemeđi saati, uyku saati ve
ailece yaptığınız diğer etkinliklere
devam etmeye çalışın.**

**Bu çocuğunuzun güvenlik
duygusunu tekrar kazanmasına
yardımcı olacaktır.**



*Tüm bunlar bitince
tekrar alıştığı düzene
geri döneceğini
açıklayın.*



*Tekrar
arkadaşlarıyla
oyunlar
 oynayabileceksin*

*Tekrar
arkadaşlarına ve
öğretmenine
 kavuşacaksın*



SENİ OKULDA
BEKLİYOR
OLACAĞIZ!

