



REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ

Salgın Hastalık Sürecinde Çocuklara Ne Kadar Açıklama Yapılmalı?

Okul öncesi dönem için ayrıntılı bilgilendirme yapılmasına gerek yoktur. Çocuğun günlük rutini değişeceği için soruları bu konuya yönelik olacaktır. Çocuğa bir süre evde kalınması gerektiğini, bunun belirli ve geçici bir süreç olduğunu ve bu süreç boyunca yanında olacağınızı söyleyebilirsiniz. Birlikte yapacağınız etkinlik planlarıyla kaliteli vakit geçirebilir, ara ara arkadaşlarıyla ve öğretmeniyle görüntülü konuşmasını sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuza karşı hiçbir şey yokmuş gibi davranmayın. Çocuğunuz bu sürecin elbette ki farkında olacaktır ve size sorular yöneltecektir. Yaşına ve gelişim düzeyine uygun açıklamalar yaparak kısa, net ve doğru açıklamalar yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun haberlerden olabildiğince uzak durmasını sağlayın. Çocuklar duygusal gelişim dönemi özellikleriyle hiçbir şeyi yetişkinler gibi göremez ve düşünemezler.

Temizlik ve hijyen konusunda çocuğunuzun gereken özeni göstermesini sağlayın. Bu konuda normalden fazla ve sert uyarılar çocuğunuzun kaygı düzeyini artırabilir. Bu hususa dikkat etmeniz önemlidir.

Çocuğunuzun duyguları hakkında konuşun. Bu sürecin ona neler hissettirdiğini onunla konuşmanız çocuğunuza duyguları hakkında farkındalık kazandırır. Olumsuz duygularını kontrol edebilmesi için ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.

Çocuğunuzun uyku saatleri, beslenme düzeni, etkinlik ve oyun saatleri, varsa televizyon/tablet saatleri konusundaki düzeni bozulmamalıdır. Çocuğun evdeki rutin hayatı mümkün olduğunca aynı kalmalıdır. Rutini değişen çocuklarda huzursuzluk, gerginlik ve kaygı gözlemlenebilir.

Sevgili anne-babalar; unutmayın ki sizler çocuklarınızın güvenli limanıdır. Bu süreçte olabildiğince sakin ve tedbirli davranmanız gerekmektedir. Siz ne kadar sakin kalırsanız çocuğunuz da o kadar sakin kalacaktır.

Çocuklarla birlikte yapabileceğiniz bazı etkinlik önerileri;

- Hareketli bir müzik açın ve birlikte dans edin.
- Eski fotoğraflara bakın ve fotoğraflarla ilgili sohbet edin.
- Farklı malzemelerle resim yapmayı deneyin. (Yaprak, sünger vs.)
- Origami sayfalarına bakın ve birlikte farklı origamiler tasarlayın.
- Okuduğunuz hikayeyi canlandırın.
- Birlikte yemek, pasta yapın.
- Tüm arşivlerine ücretsiz erişim izni sunan TÜBİTAK'ın Bilim Çocuk ve Meraklı Minik dergilerinin sayılarını birlikte inceleyin.
- Evdeki yastık ve minderlerle kendi parkurunuzu oluşturun.
- Çocukken oynamayı çok sevdiğiniz bir oyunu çocuğunuza öğretin ve birlikte oynayın.
- Bir hikayeyi yarım bırakın ve onun tamamlamasını isteyin.
- Her akşam tüm aile birlikte akıl ve zeka oyunları oynayın.
- Çocuğunuzun etrafınızda gördüğünüz nesnelere çizmesini sağlayın.
- Birlikte 50-100 parçalık yap-boz yapın.
- Anneanne, babaanne veya dedesiyle görüntülü konuşma yaparak büyüklerinizden çocuğunuza bir masal anlatmasını isteyin.
- Birlikte evcilik oynayın.
- Film geceleri düzenleyin ve çocuğunuzun yapısına uygun animasyon filmlerini patlamış mısır eşliğinde izleyin.

Sümevra ÇAĞLAK
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen