

# ŞEHİT ONUR İLKHAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### Bilgi edinin:

•COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

### Dinleyin:

•Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

### Koruyun:

•Belirsizlik zamanlarında ani değişimlerden mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

### Güven verin:

•Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

### Normalleştirin:

• Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir.  
•Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.  
•Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

### Birlikte vakit geçirin:

•Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

### İzin verin:

•Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.  
•Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

### Rahatlatın:

•Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

### Sorumluluk verin:

• Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

### Model olun:

•Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

### Uzmana başvurun:

•Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

Melike EKREN

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman