



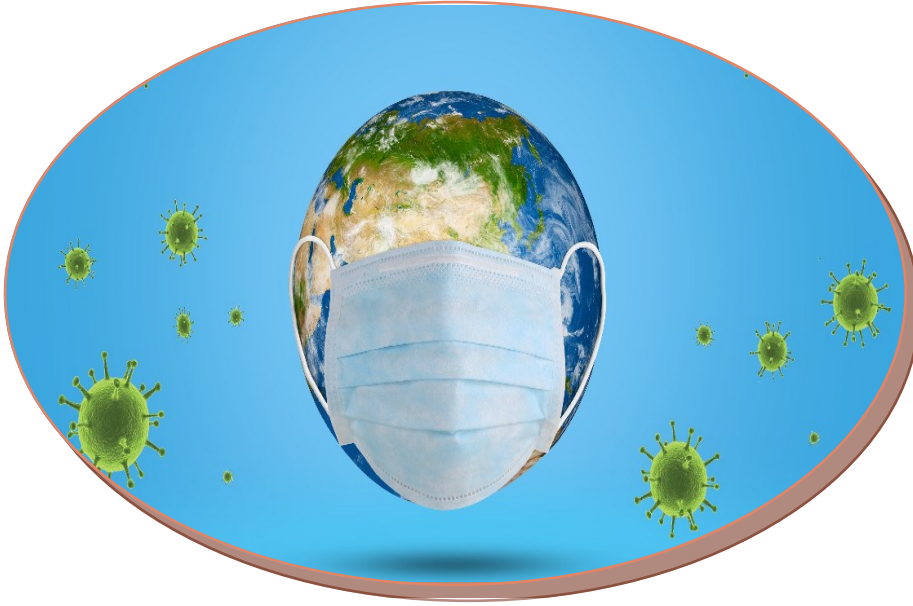
DİPNOT



SAYI 2

NİSAN 2020

Korona SENİ YENECEĞİZ!



**ÇOCUKLARIMIZI KO-
RONA VİRÜSÜNDEN
NASIL KORUYABİLİRİZ?**

**CORONA VİRÜS
ÇOCUKLARIMIZIN
PSİKOLOJİSİNİ NASIL
ETKİLİYOR?**

**UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİN-
DE ÇOCUKLARIN MOTİVAS-
YONUNU ARTIRMADA AİLE-
YE DÜŞEN GÖREVLER**

**YETİŞKİNLER PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞINI KORUMAK
İÇİN NELER YAPABİLİR?**



ÇOCUKLARIMIZI KORONA VİRÜSÜNDEN NASIL KORUYABİLİRİZ?



Corona virüsü vakaları giderek artarken; ebeveynlerin özellikle çocukları için endişeleri de maalesef artmaktadır. Bugünlerde yeni corona virüsü ile (Covid-19) ilgili en çok tartışılan konulardan biri de virüsün çocukları tehdit edip etmediği yönünde.

Uzmanların bazıları Covid-19'un çocukları etkilemediğini belirtirken, bazı uzmanlar da "Çocuklar ve gençler için gerekli tedbirler alınması gerektiğini, çünkü hastalığı kapmaktan öte yayma risklerinin çok fazla olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca virüs, sahip oldukları mevcut hastalıklar nedeniyle bağışıklık sistemleri çok zayıf olan bireylerde öldürücü sonuçlar doğurabilir" diyen uzmanlarımızda mevcuttur. Peki, bizler bu virüsten çocuklarımızı yeterince koruyabiliyor muyuz? Virüsten korumak için anne baba olarak neler yapabiliriz?

Bazı uzmanlar
"Çocuklar ve gençler için gerekli tedbirler alınması gerektiğini, çünkü hastalığı kapmaktan öte yayma risklerinin çok fazla olduğunu belirtmişlerdir.

1-Ellerini Doğru Yıkamaları Konusunda Onlara Örnek Olun.

El yıkama, kişinin kendi duyarlı organ ve çevresine bakteri geçişini önlemek amacı ile ellerini su ve sabun ile yıkaması işlemidir. Özellikle viral enfeksiyonlarının önlenmesinde basit, ucuz ve etkili yoldur. Başta sağlık sektörü olmak üzere birçok iş kolunda, çalışanların el yıkamasındaki aksaklıklar, toplumu tehdit eden ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Çocukların ellerini doğru şekilde yıkadığından emin olun. Covid-19'a karşı en etkili önlemlerin başında el yıkamak geliyor. Ye-



meklerden önce ve sonra, halka açık yerlerde bulunduktan sonra mutlaka ellerin yıkanmasını sağlayın. Su ve sabunla 20 saniye boyunca çocukların ellerini yıkadığından emin olun. Suyun bulunmadığı yerlerde el dezenfektanı kullanarak ellerin üzeri ve parmak araları da dahil olmak üzere elin tamamına yedirilmesini sağlayın. El yıkama konusunda çocuklarınıza örnek olun.

Virüslere karşı eller en doğru teknikle nasıl yıkanır?

1. El yıkamaya başlamadan önce yüzük saat gibi takılar mutlaka çıkartılmalıdır.
2. El yıkamada kalıp sabun yerine sıvı sabun ve basılarak açılan ya da fotosel musluk kullanımı tercih edilmelidir.
3. Sıvı sabun doldurulan kaplar sabun bittikten sonra sıcak su ile yıkanıp kurulmalıdır. Yarım sıvı sabun kabının üstüne sabun eklenmemelidir. Eğer kalıp sabun kullanılacaksa köpüğün akabileceği sabun kapları ve küçük sabun kalıpları tercih edilmelidir.
4. Akmakta olan su altında eller ıslatılmalı, bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulmalıdır.
5. Eller su altında iyice durulanarak, bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulmalıdır.
6. Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılmalı ve havlu çöpe atılmalıdır.
7. Ellerin iç yüzeyleri, ellerin dış yüzeyleri, parmak araları, başparmak arası, avuç ortası ve bileklere özen gösterilmelidir.
8. Aşırı sıcak ya da soğuk sularla elleri yıkamak cildi tahriş edeceğinden ılık su tercih edilmelidir.

El antisepsisi ya da yıkama sonucu oluşabilecek bazı tahrişleri en aza indirmek amacı ile el losyonları veya kremler kullanılabilir.

Hastalıktan korunabilmede güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekir. Sağlıklı bir beslenme düzeni, açık havada egzersiz ve yeterli uyku çocukların bağışıklığını kuvvetlendirmeye yardımcı olur.

2- Bağışıklığını güçlendirin:



Hastalıktan korunabilmede güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekir. Sağlıklı bir beslenme düzeni, açık havada egzersiz ve yeterli uyku çocukların bağışıklığını kuvvetlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca bu süreçte çocukların bol sıvı tüketmelerini de sağlayın.



3-Onlara kirli elleriyle yüzlerine dokunmamalarını öğretin:



Bir çocuğa bunu yaptırabilmek her ne kadar zor olsa da ellerini yıkamadan ağız, burun ya da gözlerine dokunmamaları gerektiğini çocuklara anlatın. Herhangi bir nedenle burnu kaşınırsa bunun için mutlaka mendil kullanmaları ve sonrasında da atmalarını gerektiğini öğretin. Hapşırma ve öksürme sırasında mutlaka mendil kullanmalarını, sonra bunu atmalarını sağlayın.



4- Açık-Kapalı Alanlara Götürmeyin:

Kalabalık alanlara gitmemeye çalışın. Zorunlu olarak gittiğiniz hastane, sağlık ocakları vb. kalabalık ortamlarda yüzeylere dokunmamasını sağlayın. Ortak kullanımlardaki koltuk ya da masaları da kullanmadan önce kolonyalı mendille silmek de yarar sağlayacaktır. Özellikle market, oyun parkı vb. gibi alanlardan çocuklarınızı yetkililer tarafından bildirilen zamana kadar uzak tutun. Çocukla-



ra bunu anlatabilmek güç olabileceği için yaratıcı çözümler üretmeye çalışın. Onların hoşuna gidebileceği evde yapılabilecek aktivitelerle birlikte zaman geçirin.

5- Hasta kişilerden uzak tutun:

Çocukların hapşırma, öksürme gibi belirtileri olan kişilerin yakınlarında olmamalarını sağlayın. Önemli olan gerekli koruyucu önlemleri alın.

6- Misafirlerinizi Mutlaka Uyarın:

Bu dönemde misafir almamaya dikkat edin. Zorunlu hallerde dışarıdan gelen misafirlerden ellerini yıkamalarını isteyin. Ayrıca, insanlarla el sıkışmayın ve öpüşmeyin.

7- Ailede hasta biri varsa maske kullanırın:

Aileden birinde ateş ya da öksürük varsa mutlaka maske kullanmasını sağlayın, sosyal izolasyona önem verin. El yıkamaya daha çok özen gösterin. Hasta kişilerin çocuğunuzla temasını mümkün olduğunca engelleyin.

CORONA VİRÜS ÇOCUKLARIMIZIN PSİKOLOJİSİNİ NASIL ETKİLİYOR?



“Corona virüs alacağımız tedbirlerden daha güçlü değildir”

Virüsün sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerinin riskler içermesi ve çok hızlı yayılması nedeniyle, alınabilecek önlemlerin de olabildiğince hızlı ve koruyucu olması hem dünyada hem de ülkemizde öncelikli amaçlar içinde yer alıyor. Hayatımıza bu şekilde hızlı ve öngörülemez bir şekilde giren corona virüs salgını için, başta tıbbi ve koruyucu önlemler olmak üzere her türlü risk için hazırlanmış bilgilendirme spotları, başta görsel ve yazılı basın, sosyal medya olmak üzere tüm iletişim kanallarından aktarılıyor. Kısa bir süre içinde bu derece yoğun bilgi akışına maruz kalmak, hayatımızın bir anda kısıtlanması, öngörülemezlik ve ölüm haberleri gibi olağan dışı gelişmeler karşısındaki tehlike algısı bizi, kaygı ve paniğe sürükleyebilir. Öncelikle şunu söylemeliyim ki, biz ebeveynler bir durum karşısında ne kadar kaygılı isek, çocuklarımızın bundan etkilenme olasılığı

da o kadar artıyor. Hele ki okul öncesi dönemdeki çocuklar, bu tip durumları somut olarak anlamlandıramadıkları için, olayları ebeveynlerinin davranışlarına bakarak yorumlarlar. Ebeveyn kaygılı, endişeli ve stresli ise çocuk da benzer bir tutum içine girebilir. Kendi endişelerimizi gidermekte zorlandığımız bu gibi dönemlerde, çocuklarımızdan bilgi saklamak ya da duygularımızı göstermemeye çalışmak yerine, sakin kalmak ve doğru önlemleri almakla işe başlayabilir, onlara karşı samimi ve açık olabiliriz. Yaşlarına uygun bir dille, onlarla konuşmak, belirsizliğin getireceği kaygı ve korkunun önüne geçer. Küçük yaşlarda oyunlaştırarak, oyuncaklar üzerinden anlatabilirsiniz. Mümkünse açık havada oyunlar oynayabilirsiniz. Sembolik oyunlarla hastalığı ve önlemlerini anlatabilirsiniz. Evinizde kendi önlemlerinizi (kişisel hijyeniniz, el yıkama, kıyafetlerin temizliği, hapşırma/öksürme gibi) belirleyebilir ve bunu çocuğunuzun da dâhil olduğu bir aile sohbetinde konuşabilirsiniz.



Çocuklarınızı Corona Virüs Salgını Hakkında Bilgilendirirken Şunlara Dikkat Edin:

- ⇒ “Corona virüs, bize nasıl zarar verebilir”
- ⇒ “Hangi yollarla ve ne şekilde bulaşır”
- ⇒ “Hangi tedbirler alınmalıdır”

Gibi merak edilen ve kaygıya neden olan tüm olası durumlar, çocukların gelişim seviyelerine uygun biçimde uzman kişilerinde görüşü alınarak (okul rehber öğretmeni, psikolog vb.) konuşulmalı ve soruları cevaplandırılmaya çalışılmalıdır. Çocuğa “**gerekli önlemler alındığında güvende olduğu ve durumun kontrol edilebilir olduğu**” mesajı verilmelidir. Peki, çocuğunuza corona virüsünü nasıl anlatabilirsiniz?

◆ Öncelikle çocuğunuzun size soru sormasına izin verin. Sorularını geçiştirmeyin ve söyledikleri her şeyi dikkate aldığınızı onlara mutlaka gösterin. Ayrıca onun içinde bulunduğu durum hakkında ne düşündüğünü ve nasıl hissettiği hakkında onunla konuşun. Duyguları hakkında onunla konuşmak eğer bu durum karşısında korku, kaygı ve endişe yaşıyorsa, duygularını ifade edebilmesine olanak sağlayacaktır.

◆ Corona virüs ile ilgili onu bilgilendirin. Bilgilendirme için corona virüs resmi çizilip görselleştirilebilir, şekli veya virüsün neye benzediği, özellikleri, ne şekilde bulaştığı, korunma yöntemleri gibi merak ettiği tüm bilgiler eğlenceli bir şekilde anlatılabilir.

◆ Görselleştirme için kukla veya oyuncaklar da kullanılabilir. Bu şekilde somutlaştırıldığında virüs ile ilgili konuşmak daha kolay ve eğlenceli olacaktır.

◆ Çocuklar için hazırlanmış video ve görseller araştırılarak uygun içerikli ve bilgilendirici olanlardan faydalanılabilir.



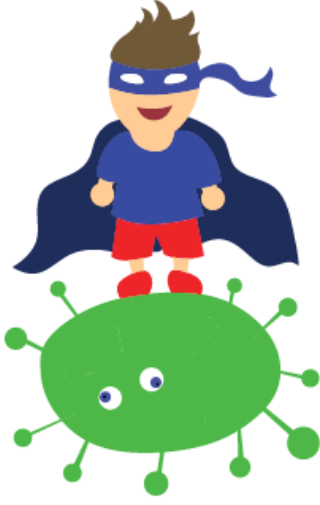
Bazen karmaşık hissetsem de, içimde bir yerlerde güvende olduğumu bilen bir parçam var. Bunu hatırlamaya ihtiyaç duyduğum anlarda güç bilekliğime bakmak bana iyi geliyor.

Ebeveyne Not

Üzerinde harfler bulunan boncuklar ve bir misina çocuğa sunulur. Corona Virüs süreciyle başa çıkabilmek için en çok ihtiyaç duyduğu kaynakların ne olduğu çocuğa sorulur. (Güvende hissetmek, başedebileceğine inanmak, cesaret vs. gibi.)

Çocuktan bu kaynağa daha önce sahip olduğu anılarını düşünmesi istenir. Bulduğunda, bu anıları düşünürken misinaya boncukları dizmesi beklenir. Bu kaynaklara sahip olduğu bir anısına ulaşamazsa, bu kaynağa sahip olduğuna inandığı birisini düşünmesi ve bununla ilişkili anıyı düşünmesi önerilir. Boncukları misinaya dizerken bu kaynaklara sahip olduğuna inandığı kişinin bu gücü kendisine aktardığını hayal ederek bilekliğini tasarlaması teşvik edilir.

Amaç: Bu bir kaynak çalışmasıdır. Çocuğun sahip olduğu güçlü taraflarını ona anımsatmak, şu anda yaşadığı veya gelecekte yaşayacağı zorlu durumlarla başa çıkabilmesi adına destek niteliği taşıyacaktır.



*İçimde bir yerlerde sonsuz bir güç var.
Bir gün hepsi geride kalacak.*

Ebeveyne Not

Çocuktan Corona sürecini geride bıraktığı, Corona'yı yendiği anı hayal etmesi istenir.

Örnek Yönerge:

"Tüm bu dönemin bittiğini düşündüğünde şu anda kendini nasıl hissediyorsun? Bedeninde neler oluyor?"

"Bu dönemi atlattmış bir kahraman olsan nasıl bir kahraman olurdun? Hangi özelliklerin olurdu?"

"Corona'yı yendiğin o anı düşün ve resmini çiz."

Amaç: Çocuğun içsel kaynaklarına odaklanması, yoğun duygularıyla başa çıkabilmesi, regülasyon için ihtiyaç duyduğu kaynaklara odaklanması ve gelecekteki umut dolu süreci fark etmesi.

Kaynak: Korona Döneminde Kaynaklarım- Klinik Psikolog Çift ve Aile Terapisti İrem POLAT

Günü Mutlaka Planlayın; böylece çocuklarınızın bu geçici sürece adapte olmalarını sağlayın. Çocuklar, evde birlikte yeniden oluşturabileceğiniz okul yapısına hemen adapte olabilirler. Oyun saatlerini, ders saatlerini, TV. Saatlerini, sizinle birlikte geçirecekleri et-

kinlik saatlerini, kitap okuma vb. saatleri, sabah ve öğleden sonraları olacak şekilde planlayın.





Şükür Kavanozu Yapımı

Malzemeler:

Kavanoz
Renkli Küçük Not Kağıtları
İp, Pul ,Boncuk vs.
Yapıştırıcı



Yapılışı

Ailenizle birlikte şükür konusunda sohbet edebilir hayatınızda şükredecek neler var gibi sorular sorabilirsiniz. Şükretmenin olumlu bakış açısı kazandırdığı konusunda bilgi vererek tüm aile bireyleriyle bir kavanozu süsleyerek üzerine «Şükür Kavanozu» yazın. İlk olarak herkes hayatta şükrettiği ve aklına ilk gelen şeyi yazarak kavanoza atsın. İlerleyen günlerde gün sonunda aile bireyleri toplanarak gün içerisinde şükredebileceği neler olduyorsa onları yazarak kavanoza atsın. Kavanoz dolduğunda tüm aile bireyleri ile not kağıtları açılarak okunabilir.





Aile El Baskısı Yapımı

Malzemeler

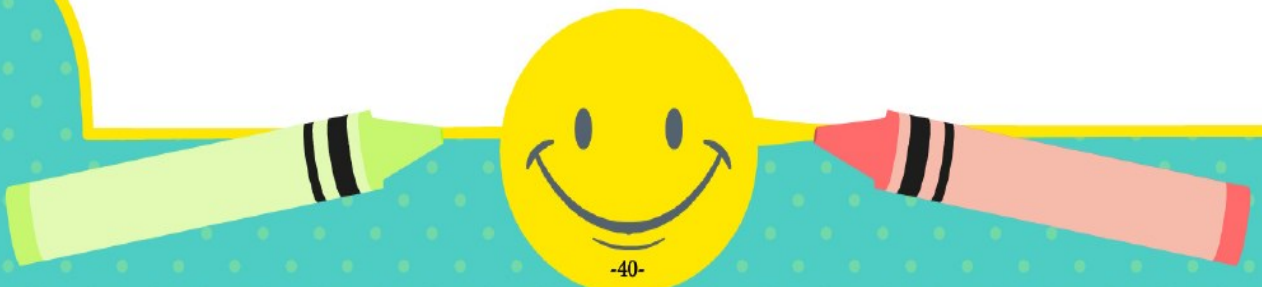
Sulu Boya

Kağıt



Yapılışı

Tüm aile üyelerinizle birlikte sulu boya yardımı ile tek elinizi boyayın ve aynı anda elinizin boyalı yüzeyini kağıda bastırın. Elinizi birkaç saniye bastırdıktan sonra sağa sola oynatmadan geri çekin. Kağıt kuruduktan sonra arkasına tarih atıp aile bireylerinin gün hakkında söylediklerini not alabilirsiniz. Yıllar sonra birlikte bakabileceğiniz güzel bir anınız olacaktır.





Çoraptan Kukla

Malzemeler

Çorap
İp
Makas
Renkli Düğmeler
Renkli İspirtolu Kalemler
Yapıştırıcı
Karton Kağıt



Yapılışı

Kolunuzu örtecek kadar uzun ve temiz bir çorap bulun. Çorap istediğiniz renkte ve desende olabilir. Sadece çorabınızın delik olmadığından emin olun. Çorabı elinize geçirin ve elinizle bir C şekli yapın. Parmaklarınızı parmak kısmına koyun. Başparmağınızı topuk kısmına geçirin. Elinizi açın ve kapatın. Çorap zaten bir kukla gibi görünmeye başlayacak. Dört parmağınızı yerleştirdiğiniz dikiş yerine tükenmez bir kalem ile iki nokta koyarak kuklanızın gözlerini oluşturun. Kuklanızın burnu olmasını isterseniz, burnu için de bir nokta koyun. Çorabı düz bir zemin üzerine koyun, çocuğunuzla birlikte gözleri oluşturmak için ponpon, düğme gibi gereçler kullanın bunları bir ip yardımıyla dikebilir ya da bir yapıştırıcı ile yapıştırabilirsiniz. Burun dikişinin hemen üstünde küçük bir ponponu yapıştırıcı ile yapıştırın. Kuklanızı çocuğunuzla birlikte hayal gücünüze göre süsleyin. Örneğin ip kullanarak saç yapabilirsiniz.





Kumbara Yapımı

Malzemeler

Kavanoz

Yapıştırıcı

Süslemek için isteğe Bağlı;

Renkli Kağıtlar,

Sim , Düğme, Boncuklar, İpler vs.



Yapılışı

Çocuğunuzla birlikte kavanozlar ile rahatlıkla kumbara yapabilir ve çok güzel tasarımlar oluşturabilirsiniz. Bunun için düşündüğünüz kumbara boyutlarında bir kavanoz elde edin. Öncelikle kavanozu kumbara haline dönüştürmek için kapağına bozuk para girecek şekilde delik açın. Daha sonra kavanozun dışını çocuğunuzun isteğine göre renkli kağıtlar, sim , düğme, boncuklar, ipler ile süsleyebilirsiniz.



Uzaktan Eğitim Sürecinde Çocukların Motivasyonunu Artırmada Aileye Düşen Görevler

Okullara zorunlu olarak ara verildiği bu dönemde, uygulanan uzaktan eğitim programlarının tam olarak etkili olması ve dijital platformlardaki sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için ebeveynlere büyük sorumluluklar düşmektedir. Uzaktan Öğrenme ortamının ev olması sebebiyle takip, kontrol ve geri bildirim yönetimi ailelerin denetiminde olmalıdır. Öncelikle ailelerin, sürece hâkim olmaları ve planlamaları ona göre yapmaları gerekmektedir. Ebeveynler sürece ne kadar çok uyum sağlarsa çocuklarında uyumu o denli kolay olacaktır. Peki, ebeveyn olarak bu süreci çocuklarımız için nasıl daha faydalı bir hale getirebiliriz?



1-Zaman Çizelgesi Hazırlanması Faydalı Olabilir

Okul ortamından ve akranlarından da uzak kalan her yaşta çocuğun hem kaygısını yönetmek hem de uzaktan eğitime yönlendirerek, öğrenime devamını sağlamak ebeveynler açısından son derece önemlidir. Öncelikle ebeveynler çocuklarının zaman çizelgesi yapmasını sağlayarak işe başlayabilirler. Çocuk zamanı nasıl yöneteceğini bilerek sürece başlamalıdır. Ayrıca bu yönelim, zaman yönetimi becerilerini geliştirdiği gibi oto kontrol mekanizmasını güçlendirmesine de

yardımcı olacaktır. Hayatın her alanında önemli olan bu beceri, uzaktan öğrenim sürecinde öğrenci için bir fırsat olarak da düşünülebilir.

Çocuklar hangi saatlerde ne yapacağını bilirlerse ve sadece ders değil de diğer aktiviteleri de (TV. İzlemek, ailecek birlikte yapılacak çeşitli etkinlikler vb.) yapacağını görürse sürece daha çok motive olacaktır.

2-Ev İçinde Okul Ortamı Oluşturulmalı

Öğrencilerin ev ortamında erteleme davranışları ve dikkat dağınıklığı olabileceği için, bu durumun oluşmaması adına ev üyelerinin bu planlamaya destek olması oldukça önemlidir. Çocuk ders dinlerken sessiz bir ev ortamının oluşturulması, ders dinlemeye ve çalışmaya uygun bir ortam hazırlanması ebeveynin bu süreçteki görevlerinin başında gelmektedir.



Ayrıca bu süreçte çocuğun motivasyonu takip edilerek, olumlu iletişim kurularak uzaktan eğitimin sağlıklı geçmesine destek olunmalıdır. Ailelerin öğrencilerde panik ve kaos oluşturmadan süreci yönetmesi ve eğitim hayatlarının aksaması için sağlıklı iletişim ve takiple destek olması gerekir.

3-Uyku ve Beslenme Düzenine Dikkat Edilmeli



Çocuğun uyku ve beslenme düzeni de veli tarafından desteklenerek çocukla konuşarak oluşturulmalıdır. Çocuğun her gün aynı saatte uyuması ve aynı saatte uyanması sağlanmalıdır. Uyanır uyanmaz kıyafetlerini değiştirmeli, kahvaltısını yapmalı ve ders dinlemeye geçmelidir.

Günün hep aynı saatlerinde kahvaltı ve yemek saatleri olmalıdır. Günlük rutin ne

kadar iyi oluşturulursa çocuk sürece o kadar rahat uyum sağlar. Uzaktan eğitim ortamı ev olduğu ve ev rahat bir ortam olduğu için okuldaki düzenin evde de olması sağlanmalıdır.



Eğitim videosunda önemli olan kısımları not edebilmesi ve takip edebilmesi için kalem, defter ve kitaplarını yanında bulundurmasını, sonrasında da öğrendikleriyle ilgili test çözmesini sağlayarak veli çocuğun öğrendiklerini pekiştirmesine destek olabilir.

Bu Dönemde Ergenlere Nasıl Yaklaşılmalı

Ergen-gençler karşı karşıya olduğumuz bu olumsuz süreçte tehlikeyi küçümseme eğiliminde olabilir, başlarına hiçbir şey gelmeyeceğini ve bu hastalığa asla yakalanmayacaklarını düşünebilirler. Bu süreçte onların bu tarz tutumlarını hemen kendinize meydan okumak gibi algılayarak öfkeli yanıtlar vermek ergen-gençle aranızdaki iletişimi olumsuz etkiler. Sürece uyumlarını daha da bozabilir, onları daha savunucu hale getirebilir. İsteklerinize ya da bu süreçte koyduğunuz kurallara karşı çıkabilir ve umursamaz davranışlar sergileyebilirler. Bu tarz davranışlarla karşılaşan anne babalar, çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili kafa karışıklığı yaşayabilirler. Bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için, çocuklarınızın itiraz ettiği, öfkelenildiği durumlarda, kurallara uymaması ile ilgili endişeleri-

nizi hemen paylaşmak yerine, otoriteyi sağlamak için onlarla **"sakinleştikleri zaman"** iletişime geçin. Bu dönemde anne baba olarak net ve tutarlı sınırlar oluşturun. Böyle durumlarda onu dinlemek ve onunla tartışmadan bu süreç hakkında konuşmak, isteklerine ve taleplerine değer vermek, bunları ifade etmesine izin vermek, ancak bunları yaparken belli sınırlar içerisinde yapabileceklerini anlatmak daha sağlıklı olacaktır. Uygun bilimsel verileri ergen-gençlerle paylaşarak, okumalarını sağlayarak, kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirerek daha uyumlu ve salgın karşısında daha uygun tepkiler vermesini sağlayabilirsiniz. Ergenlerin bu süreci evde geçirirken duygu, düşünce ve yaptıklarını yazacağı bir günlük tutmalarını önerilebilirsiniz.

PEKİ, BİZ YEKİŞKİNLER PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Evde yapabileceğiniz, sizi mutlu edecek aktiviteler, oyunlar oluşturabilirsiniz,
- Kitap okuma alışkanlığı kazanabilirsiniz,
- Bu süreci fiziksel ve psikolojik bir detoks olarak anlamlandırabilirsiniz,
- Uzun zamandır izlenemeyen dizi ve film listesi oluşturup ve izleyebilirsiniz,
- Yaratıcı oyunlar planlayıp aile bireyleri ile bunları uygulayabilirsiniz,
- Çocuklarla kaliteli, sağlıklı zaman geçirmeye çalışabilirsiniz,
- Farklı yemek ya da tatlı tarifleri bulup yapabilirsiniz,
- Evde yapılabilecek fiziksel egzersizler yapabilirsiniz,
- Açık hava almak için balkona, bahçeye çıkabilir, olabildiğince pencereleri açabilirsiniz.

En önemlisi; korona virüs ile ilgili çok fazla olumsuz habere ve paylaşımara maruz kalınmamalıdır. Evde sürekli haber kanallarının açık olmamasına dikkat edin. Çocuğunuzun bulunduğu ortamlarda, yüksek endişe ya da felaket senaryoları içeren konuşmalar yapmamaya özen gösterin.

Bilgiyi nereden alacağınızı iyi değerlendirin ve güvendiğiniz haber kaynaklarını belirleyip, sınırlandırın. Emin olmadığınız hiçbir bilgiyi paylaşmamaya dikkat edin.

Çocuğunuz sosyal medya kullanıyorsa, ona da her okuduğu bilgiye inan-

maması gerektiğinden ve doğru bilgiyi nasıl seçeceğinden bahsedin. Unutmayın ki, bu gibi durumlarda olayın kendisinden çok, yayılma hızı ve şekli insanları kaosa sürükleyebilir.

Kendinizi ve sevdiklerinizi Koronavirüs'nden koruyun.

Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın veya alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın.

Hapşırma ve öksürme sırasında ağızınızı ve burnunuzu kağıt mendille veya kolunuzun içiyle kapatın.



Soğuk algınlığı ve nezle belirtileri gösteren kişilerle yakın temastan kaçınınız.

Ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa geç kalmadan bir sağlık kuruluşuna başvurun.

Covid 19 vb. hastalıklar karşısında paniklemeyp, çocuğunuza bunların mevsimsel hastalıklar olduğuna, sağlıklı beslenme ve dinlenmenin öneminden bahsedebilirsiniz. Bu dönemlerde sakın kalmaya çalışmak, panikle hareket etmemek, durabilmek özel önem taşımaktadır. Bu süreçte fiziksel sağlığımız kadar, psikolojik sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu unutmayalım. Son olarak tek başımıza başa çıkamadığımızı ve ruhsal olarak iyi hissetmediğimizi düşündüğümüz anlarda profesyonel desteği mutlaka alalım. Çünkü kendimize yaptığımız her yatırım, çocuğumuza da fayda sağlayacaktır.

Aysel KATARCI
Besni RAM Reh.Hiz.Bl.m.Bşk.

Bu dönemlerde sakın kalmaya çalışmak, panikle hareket etmemek, durabilmek özel önem taşımaktadır. Bu süreçte fiziksel sağlığımız kadar, psikolojik sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu unutmayalım.

Sağlık Bakanlığı Psikososyal Destek Hattı

Besni SHM 0416 311 08 84/Dahili: 133

Milli Eğitim Bakanlığı Psikososyal Destek Hattı

(444 0 632)

NOT: Besni RAM M¼d¼rl¼ę¼ne soracağınız rehberlik ve ¼zel eğitim ile ilgili her t¼rl¼ sorun ve sorularınız için Milli Eğitim Bakanlığı Psikososyal Destek Hattı olan (444 0 632) numarayı aramanız yeterlidir. Vatandařlar tarafından mesai saatleri dışında da bu numara aranabilecektir. RAM'larda g¼revli ekip-ler arayan kişiye en kısa zamanda d¼n¼ř sağlayacaktır. T¼m g¼r¼řmeler kayıt altına alınacaktır.



İLETİşİM

Besni Rehberlik Ve Arařtırma Merkezi

Rehberlik Hizmetleri B¼l¼m Başkanlığı

Adres : Yenibesni Mah. Kurdini Sokak Besni Eğitim Vakfı

İlkokulu 1. Kat 02300/ Besni/Adıyaman

Telefon : 0416 318 2060

Fax : 0416 318 2060

Web : <http://besniram.meb.k12.tr>