

- Günlük rutinler yani yaşamın doğal akışı mümkün olduğunca korunmalıdır.
- Çocukların sınıf arkadaşlarıyla, mümkünse öğretmenleriyle iletişim kurmaları, dijital olanaklar kullanılarak görüntülü konuşmalar yapmaları sağlanmalı ve desteklenmelidir.

Evden çıkamayan çocuklar için,

öneriler arasında aşağıdakiler yer almaktadır:

- Ailelerin birlikte bir plan yapması, uygun olduğu durumlarda çocukların da planlama aşamasında katılım sağlaması ve bu şekilde kendilerini daha yetkin hissetmeleri,
- Evde yapılabilecek fiziksel aktivitelerin planlanması,
- Sağlıklı diyet, uyku düzeni, uygun hijyenik uygulamalar,
- Yemek, yatma zamanı, çalışma ve egzersiz için rutinleri oluşturmak ve bunlara uymak,



TİREBOLU

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KURULUŞ TARİHİ: 2007

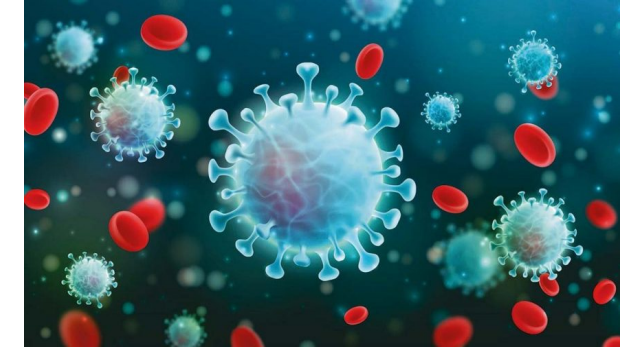


ÇOCUKLAR VE SALGIN

- Çocukların ev işlerine katılımı ile yeterlilik hislerinin artırılması,
- Oyunlar, filmler gibi eğlenceli aktivitelerin planlanması,
- Anne babanın sabırlı ve toleranslı tutumları ile model olmaları.

Çocuklar İçin Psikolojik Destek Alabileceğimiz Yerler:

- Okul Psikolojik Danışmanları
- Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
- Pedagoglar
- Çocuk Psikiyatrisi
- Psikologlar



✓ Sosyal medya hesaplarımızı takip etmeyi unutmayın .

 @TireboluR

 @tireboluram

 www.facebook.com/tirebolu.ram.14



Çocuklar ve Salgın

Çocukların salgın döneminde etkilenmelerine baktığımızda yaşa göre görülebilen belirtiler değişebilmektedir. Bu tepkilere çocukların içinde bulunduğu döneme göre baktığımızda;

• Okul öncesi çocuklarda:

Davranış ve becerilerde gerileme, anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları.

• Okul çocuklarında:

Huzursuzluk, saldırganlık, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi (parmak emme gibi).

• Ergenlerde:

Döneme özgü birçok duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğu için salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalma birçok soruna neden olabilir. Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkar edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler. Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları, alkol ve madde kullanımı gibi riskli davranışlar gösterebilirler.



Çocukların ruh sağlığı korumak için:

Çocukların kaygılarını kontrol edebilmek için ilk adım bilgilendirmedir. Bu tip durumlarda çocuklarla konuşmanın belli prensipleri vardır:

- İlk olarak çocuğun soru sorabileceği bir ortam sağlanmalıdır. Sorular dürüstçe ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde cevaplanmalıdır.
- Koronavirüsün yeni bir virüs olduğu, yaptığı hastalığın adının COVID-19 olduğu, doktorların bununla ilgili bilgileri edinmeye devam ettiği, birçok kişinin hastalandığı ama çoğunun durumunun iyi olduğu, her "hasta" olanın bu virüsü taşımadığı ve belirtilerin başka hastalıklarla da ilişkili olabileceği, çocukların nadiren hasta oldukları ve hasta olurlarsa da çok hafif geçirdikleri, ancak yine de hijyene dikkat edilmesinin önemli olduğu belirtilmelidir.
- Çocuklar daha çok kendileri ve sevdikleri ile ilgilidir, bu yüzden sevdiklerinin durumu ile ilgili de bilgi verilmelidir.

- Bu dönemde ev dışında çalışmak zorunda kalan anne ve babalar işten geldiklerinde hijyen kuralları nedeniyle çocuklarına sarılmamaları ve öpmemelerini gerekçeleriyle anlatmalıdır.
- Gerçekçi olmayan sözler verilmemelidir. Evde veya okulda güvenli olacakları söylenebilir, ancak etraflarındaki kimsede hastalık olmayacağı gibi bir söz verilmemelidir.
- Çocuklar televizyon veya sosyal medyadaki abartılı veya korkutucu haber ve yorumlara maruz kalmaktan korunmalıdır. Çocuklara sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığı söylenmelidir.

