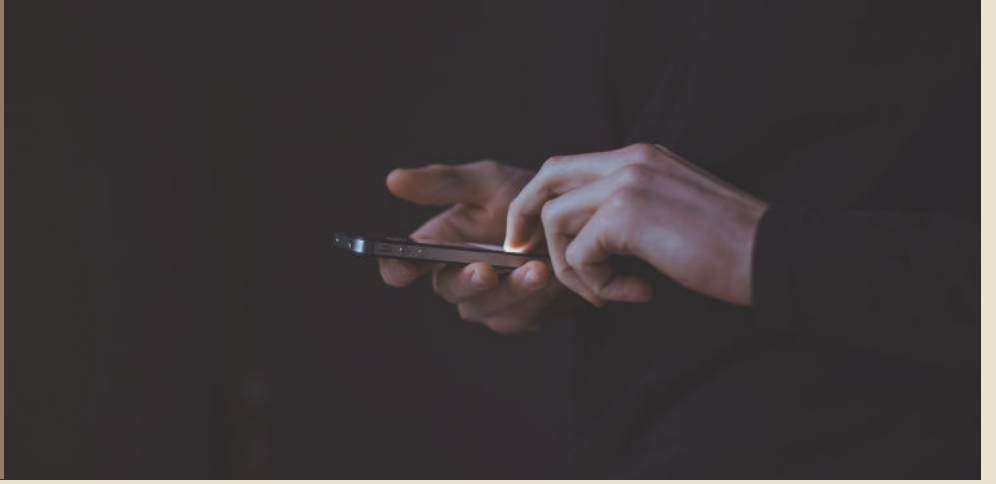


VELİ BÜLTENİ

Bornova Altındağ İlkokulu Rehberlik Servisi

yeni bir süreç

EVDE KALMAK



Yeniye Uyum Sağlamak

KAYGI VE KORKUYLA BAŞ ETMEK

Sayın veli, hepimizin bildiği gibi Covid 19 salgını nedeniyle, önce Nisan ayındaki ara tatil öne çekildi, sonra ise uzaktan eğitime geçildi. Yani şu andaki süreç bir tatil dönemi değil, televizyon ve EBA üzerinden yapılan yayınlarla uzaktan eğitimidir aslında. Bültenin amacı da sizleri bu sürece dair bilgilendirmektir.

Öncelikle salgın hepimizin yeni karşılaştığı bir durum olsa da, insanlığın buna benzer salgınları daha önceden yaşadığını ve bir biçimde atlattığını da biliyoruz. Hatta günümüzdeki teknolojik imkânlar sayesinde hızlı bir biçimde sürecin aşılacağı öngörülmektedir. Hepimizin hazırlıksız yakalandığı salgın sürecinde kaygı, korku yaşamamız anlaşılır bir durumdur. Günlük alışkanlıklarımız, insan ilişkilerimiz her şey geçici olarak değişmek durumunda kaldı. Ancak ilk günlerde yaşadığımız yüksek düzeydeki kaygı, korku, endişe gibi duyguların zamanla azalması beklenmektedir. Hiç kaygı duymamak veya aşırı düzeyde kaygılanmak biz yetişkinler için işlevsel olmayacaktır. Bir parça kaygının varlığı bizi tedbir almaya, dikkatli olmaya ve yeni sürece uyum sağlamaya yöneltecektir.

Yeniye Uyum Sağlamak

KAYGI VE KORKUYLA BAŞ ETMEK

Böyle dönemlerde, bizler gibi çocukların da benzer duyguları yaşaması gayet doğaldır. Onların da belli bir süre, ne olup biteceğine, bu belirsiz zamanın ne zaman sonlanacağına, yakınlarından birine hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair soruları veya korkuları olabilir. Çocuğunuzu iyi takip ediniz, onunla duyguları hakkında konuşunuz, kendilerini ifade etmesine imkan tanıyınız, Sorularını şeffaf, doğru şekilde yanıtlayınız. Unutmayın ki çocuklar, yetişkinlerin tepkilerini izler, buradan sonuç çıkartır ve dünyayı benzer bir biçimde yorumlayabilirler. Sizin kaygınız çok yüksekse bu durumun çocuğunuza da sirayet etmesi olasıdır. Dolayısıyla sizin psikolojik olarak duruma uyum sağlamanız, süreci güçlü karşılamanız, yeterli olduğunuz tarafları öne çıkarmanız bu süreci çocuğunuzla birlikte zararsız atlatmanıza yardımcı olacaktır.

Kaygıyı yatıştıran şey doğru bilgidir, gerçek risklere karşı tedbir almaktır. Baş etme becerisi arttıkça kaygı azalır. Çocuklarınıza "Evet süreç yeni, riskler var fakat alacağımız önlemlerle kendimizi korumayı başaracağız" demek önemlidir. Çocuk için en temel ihtiyaç güvende olma duygusudur. Evin içinde sürekli haber izlemek, kötü şeylerden bahsetmek sizin olduğu gibi çocuğun da moralini bozabilir. Çocuklarınıza güvenilir bilgi verin, hep yanlarında olacaklarını, bu süreci atlatıp normale döneceklerini söyleyebilirsiniz.

Bu dönemde zorlandığınız, danışmaya ihtiyaç duyduğunuz şeyler olursa sınıf öğretmeninize bilgi verin, rehberlik servisi olarak sizi arayıp destek olacağız.

*"Baş etme becerisi
arttıkça kaygı azalır."*

