

REHBERLİK POSTASI



Değerli Velilerimiz;

Son dönemde dünya gündeminin en temel konularından biri Koronavirüs (COVID-19). Anne-baba olarak kaygıya sürüklendiğimiz, duygu kontrolünde zorlandığımız bu dönemlerde çocuklarımızın duygu durumunu yönetmek birincil sorumluluğumuz olmaya devam eder. Bu dönemde çocuklara süreçle ilgili paylaşımda bulunurken dikkat edilmesinde yarar olduğunu düşündüğümüz birkaç bilgiyi sizlerle paylaşmak isteriz.

- Kendi duygu durumunuzun kontrolünü sağlayarak sakin kalmanız önemlidir.
- Yaşantınızın izin verdiği kadar rutinlerinize devam ederek, çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlayabilirsiniz.
- Yaşanan olaylarla ilgili olarak çocuklarınızdan durumu saklamak yerine onlarla konuşabilirsiniz. Sorular sorabileceğini, endişelerini dile getirebileceğini çocuğunuza hissettirmelisiniz. Sorduğu sorulara net, kısa açıklamalar getirmelisiniz. Yaşına uygun ve konuya dair sorular soran çocuklarınıza açıklama yaparken, durumun ne olduğunu anlatan videolardan faydalanabilirsiniz.
- Konuyla ilgili yetişkinler olarak kendi aranızda paylaşımlarda bulunurken yakın çevrenizde küçük yaş grubu ya da kaygı düzeyi yüksek olan çocukların olmamasına özen gösterin.
- Çocuğunuzun öz bakımına yönelik geri bildirimlerde bulunurken, bunun sadece hastalık / salgın dönemi ile ilgili olmadığını sağlıklı yaşam için gereklilik olduğunu vurgulayabilirsiniz.
- 8 yaş altı çocuklar toplumsal olayların yaratacağı etkiyi değerlendirmekte zorlanacaklarından çocuklarınızı her türlü medyadan uzak tutun.
- Bu dönemde, olağanın dışında duygu durumunda ve davranışında farklılıklar (kaygı, içe kapanık, hareketlilikte artış vb.) gösteren çocuğunuzla ilgili gözlemlerinizi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık birimine iletin ve mutlaka destek isteyin.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi