



Değerli Velilerimiz,

11 Mart 2020 tarihinden itibaren ülkemizde Korona virüs grubuna giren Kovid-19 virüsü maalesef yaygın bir şekilde görülüyor.

Oldukça tehlikeli sonuçlar doğurabilen bu virüs bizler için zorlu yaşam şartlarını da beraberinde getirdi.

- ◆ Geleceğe dair belirsizliklerin ve hastalanma riskinin getirdiği stres, korku
- ◆ Hasta olduğu için toplum içerisinde etiketlenme,
- ◆ Eğitim, okul ve iş hayatında değişiklikler,
- ◆ Sosyal hayatta değişiklikler,
- ◆ Maddi sıkıntılar,
- ◆ Hastalık nedeniyle bir yakının kaybedilmesi sonucu yaşanan yas süreci.

Yaşadığımız bu sıkıntılar bizleri ruhsal olarak da etkiler;

- ◆ İçer kapanma, kendini toplumdan uzak tutma,
- ◆ Panik, tedirgin ve gergin ruh halleri,
- ◆ Kendini güvende hissetmeme,
- ◆ Umutsuzluk, çaresizlik,
- ◆ Akıl karmaşası yaşama,
- ◆ İştah kapanması, uykusuzluk,
- ◆ Bağışıklık sisteminin zayıflaması.

Peki Çocuklarımız Nasıl Hisseder?

0-2 Yaş Arası

Bu yaş dönemindeki çocuklar salgın hastalık tehlikesinin farkında değildir. Ancak onun bakımını sağlayan ebeveynlerindeki stres ve korkudan dolayı olarak etkilenirler.

3-5 Yaş Arası

Bu yaş aralığındaki çocuklar salgın bir hastalığın varlığını genel olarak anlayabilirler. Ben merkezci bir yapıda ve hayal güçleri yüksek olduğu için hastalığı abartabilir ve büyük bir korkuya kapılabilir.

Bazı fiziksel rahatsızlıklar, altını ıslatma, konuşma zorluğu çekme, sürekli ağlama, saldırgan davranışlarda bulunma durumları çocuğunuzun bu hastalıktan ruhsal olarak yüksek derecede etkilendiğini gösterir.

Neler Yapabilirsiniz?

Ona kendisinin ve ebeveynlerinin hasta olmayacağını, evde güvende olduğunuzu, kurallara uyarak ve maske takarak sağlığını koruyabileceğinizi anlatabilirsiniz. Eğer hasta olursak doktora gidip tedavi olarak evimize güvenli bir şekilde dönebiliriz mesajını da verebilirsiniz.

6-11 Yaş Arası

Bu yaş dönemindeki çocuklar bir salgın hastalığı somut bir şekilde algılayabilirler. Bu nedenle hissettikleri veya korkuları yüksek seviyede davranışlarına yansır.

Okula gitmek istemeyebilir, dışarı çıkmaktan korkabilir, kendinin ya da aile bireylerinden birinin hastalık kapacağıyla ilgili yoğun endişeler taşıyabilir.

Neler Yapabilirsiniz?

BU yaş aralığındaki çocuklar için model olmak çok önemlidir. Temizlik ve hijyen konularında hassas davranarak çocuğunuza kendisini korumasını öğretebilirsiniz. Edindiğiniz doğru bilgileri onlarla paylaşarak konuşmaları için teşvik edici sorular sorabilirsiniz.

“Dışardaki insanlar maske takıyor, neden biliyor musun?”

“Arkadaşlarıyla hastalık hakkında hiç konuşuyor musunuz?”

12-18 Yaş Arası

Ergenlik dönemindeki çocuklarınız sizinle değil de arkadaşlarıyla daha çok vakit geçiriyor olabilir. Bu durum çocuğunuzun etraftaki yanlış ve korkutucu bilgileri duymasına ve salgın sürecinden daha çok etkilenmesine sebep olur.

Neler Yapabilirsiniz?

Onları bilgiye doğru kaynaklardan ulaşmasını hatırlatmalısınız. Ev işlerinde sorumluluklar vererek süreci normalleştirtilirsiniz. Ayrıca temizlik ve hijyen konularında mutlaka örnek davranışlar sergilemelisiniz.



Eğer salgın hastalık nedeniyle günlük işlerinizi yapamayacak hale gelerseniz mutlaka destek almalısınız .

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK SERVİSİ



Öğrencilerimizin bu süreçte yapılan Canlı Derslere katılımına dikkat etmenizi rica ediyoruz.