

Öğretmen Broşürleri 2:

Okul Öncesi ve İlkokul

Son birkaç aydır hemen hemen bütün dünya görünmeyen bir düşmana karşı ne zaman biteceği kestirilemeyen bir savaş sürdürmekte. Bu mücadeleyle birlikte birçoğumuz alışageldiğimiz hayatımızı sürdürüremiyor, sevdiğimizle istediğimiz gibi görüşemiyor ve evlerimizden rahatlıkla çıkamıyoruz. Değişen yaşam koşulları hepimiz için zor olsa da özellikle çocukları olan aileler için başa çıkılması gereken ayrı konular ortaya çıkmakta. Ebeveynler kendilerini zorlanmış hissettiklerinde ilk başvurdukları kişiler çocukların öğretmenleri olmaktadır, onlara destek olurken aşağıdaki bilgiler yardımcı olabilir.

Çocukların Tepkileri

Koronavirüs nedeniyle hayatımızda meydana gelen değişimlere çocuklar farklı tepkiler verebilir. Okul çağındaki çocukların gösterebilecekleri bazı yaygın tepkiler;

- Davranış değişiklikleri; etrafına karşı agresif olma, öfke nöbetleri, hareketli olma veya içine kapanma
- Yeni korkular, kabuslar görme
- Daha geçmişe yönelik sorunların ortaya çıkması, yaşına göre küçük davranışlara geri dönmek (alt ıslatma, parmak emme vs.)
- Koronavirüs, sosyal mesafe, okulların kapanması, ölüm gibi konular hakkında tekrar tekrar konuşma ya da oyunla veya çizimlerle gösterme
- Karın veya baş ağrısı, yorgun olma ve diğer sorunlar gibi belirli bir neden bulunamayan daha fiziksel şikayetler
- Kendini suçlama ve içine kapanma
- Evin içinde ebeveynleri takip etmek
- Ruh halinde değişiklikler; eskiden sevdiği günlük rutinlerden veya aktivitelerden hoşlanmama

Rutinleri Korumak

Çocukların belli bir rutin içinde olması ve günlerinin yapılandırılması rutinler öngörülebilirlik sağladığından kendilerini güvende hissetmelerini kolaylaştırır. Rutinlerin kaybı da belirsizlik anlamına gelir ve kaygı uyandırıcıdır. Okulun olmadığı ve ebeveynlerin kaygılarının kolayca çocuk tarafından sezilebileceği bu dönemde, çocuklara yeni rutinler yaratmak faydalı olacaktır. Çocukların uyanma, yemek yeme, serbest oyun, ders çalışma, aile ile birlikte etkinlik ve uyku saatlerinin bir kâğıda yazılıp olabildiğince bunlara uyulması tüm aileyi rahatlatır. Ebeveynlere bu rutinlerin korumalarını veya kısa zamanlı bile olsa yeni aktiviteleri sürekli ve olağan bir hale getirmelerini önerebilirsiniz. Aynı zamanda tüm bunları mümkün olduğunca ve

ellerinden geldiği kadar uygulamaya çalışmalarını, içinden geçmekte olduğumuz zorlu süreçte her daim kontrolü elinde tutup mükemmel rutinler oluşturmanın mümkün olmayabileceğini hatırlatın.

Koruyucu faktörlerden bahsetmek

Çocukların bu dönemde en çok ihtiyaç duydukları şeylerden birisi de güven duygusudur. Ebeveynler çocuklarına bağışıklık sistemimizin bizi koruduğunu, anne-babasının da onu korumak için orada olduğunu, aynı zamanda korona virüs salgınından etkilenen insanlara yardım edecek pek çok insan olduğunu anlatarak güvende olduklarını hissettirebilirler. Gelişimsel düzeyine göre bilim insanlarının bu salgını durdurabilmek adına yaptığı çalışmalardan ve sağlık çalışanlarının bizi korumak adına yaptıkları azimli çalışmalarından bahsedebilirler.

Aktivite önerileri

- Ebeveynler çocuklarıyla birlikte tüm bu dönem bittiğinde yapacakları şeyleri hayal edebilirler. Bu sayede çocuklar yoğun duygularla baş edebilir ve gelecekteki umut dolu süreci fark edebilir.
- Çocuklar günlük hayatta kendilerini zorlayan duyguları çizerek, yazarak ya da oynayarak somut hale getirebilirler. Bu sayede kontrol etmekte güçlük yaşanan duygular somutlaştıkça farkındalık artar. Bunun için çocukların korkularını dile getirmelerine izin vermek önemlidir. Ebeveynler çocuklarıyla beraber korona virüse mektup yazarak çocuğun güçlü? hissetmesine ve yaşadığı belirsizliği daha belirli ve somut bir hale getirmesine yardımcı olabilirler.
- “Güvenli yer egzersizi” çocukların kendilerini güvende ve huzurlu hissettikleri anları hatırlayarak sakinleşebilmeleri için oldukça etkilidir. Bu etkinlik sırasında ebeveynler çocuklarından gözlerini kapatıp kendilerini güvende ve rahat hissettikleri, daha önce gittikleri veya hayali bir yeri gözünde canlandırmasını ister. Daha sonrasında etrafında neler gördüğü, neler duyduğu, nasıl bir koku aldığı gibi 5 duyusunu aktive edecek sorular sorarak bunun üzerine konuşması sağlanabilir. Aynı zamanda ne zaman kendisini kaygılı hissederse bu yeri hayal edebileceği hatırlatılabilir.

Öğrencilere ve velilere sağladığınız desteği güçlendirmek için hazırladığımız bu metinle beraber aşağıdaki linklerde yer alan broşürleri ve çalışmalarımızı takip edebilir, velilerle paylaşabilirsiniz.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr