

Bildiğiniz gibi Çin' in Wuhan Eyaleti'nde ortaya çıkan ve tüm Dünya'da yayılmaya devam eden COVID-19 virüsü 10.03.2020 tarihinde Sağlık Bakanı tarafından yapılan açıklamayla ülkemizde de görüldüğü belirtilmiştir. Bakanlık açıklamasında bir salgın durumunun ortada olmadığı, 1 vakanın görüldüğü aktarılmıştır. Yapılan açıklama üzerine ülke genelinde bir panik ortamı oluşmuştur.

Gündelik hayatın bu haberlerle yoğun bir şekilde içiçe geçmesi yetişkinler kadar çocukları da etkileyen bir durum haline gelmiştir. Ülke genelinde ve okulumuzda alınan önlemler, çocukların virüsten korunması amacıyla alınırken, çocukların kaygı düzeylerini kontrol altında tutmak ebeveynlerin ve bizlerin görevi haline gelmiştir.

Bu kapsamda çocuğunuzun kaygı seviyesini kontrol altında tutmak ve travma yaratmamak için evde yapabileceğiniz bir kaç öneriyi sizlerle paylaşmak isteriz.

- Ev içerisinde temel hijyen kurallarınız üzerinden somutlaştırarak ritüellerinize devam edebilirsiniz. (el - vücut temizliği) Mikrop kavramı çocuklar için çok soyut olduğundan süreçte görsel materyallerden faydalanmak ve birlikte bir etkinlik yaparak bu durumu somutlaştırabilir ve öğrenimlerini hızlandırabilirsiniz (*etkinlik önerisi: Çocuklar, simler gözümüzle göremediğimiz minik mikroplar olacak. Ellerimize bolca el kremi sürelim. Daha sonra simleyelim. Şimdi ellerimizi mikroplardan nasıl temizleyebiliriz? Kağıt havlu ile temizleyelim... Olmadı... Islak mendil ile temizleyelim... Olmadı... Su ile yıkayalım, yine mikroplardan kurtulamadık. Su ve sabun kullanalım, sabun ile temizleyelim. Mikroplardan kurtulduk! Sabunun mikroplardan kurtulmamız için gerekliliği ve önemi kavratılmış olur. Çocuklar ellerimizi yıkarken en az 20 saniye ovmalıyız. Yani 20'ye kadar saymalıyız.*)
- Ebeveynler olarak çocuklarınız ile corona virüsü hakkında açık ve kısa cümleler kurarak konuşun (kapı arkası konuşmalar, gizlenen bilgiler çocuklarda kaygıya sebep olacaktır).
- Çocuklarınızın sorularından kaçınmayın, mümkün olduğunca açıklayıcı cevaplar vermeye çalışın, cevaplanması zor sorularla karşılaştığınızda araştırıp kendisine bilgi vereceğinizi söyleyin. Doğru cevabı bulamamanız durumunda bizimle iletişime geçebilirsiniz.
- Tehditkar cevaplar yerine sade ve olumlu bir dil tercih edin (mikroplar sana bulaşır, elini yıkamazsan hasta olursun gibi cümleler yerine, mikroplardan korunmanın en iyi yolu; ellerini bol sabun ve suyla yıkamaktır gibi)
- Ebeveynler olarak siz ne kadar sakin ve kontrollü olursanız, durumu normalleştirirseniz çocuklarınız da bu süreci o kadar hızlı tolere edeceklerdir.
- Biliyorsunuz ki medya kuruluşları öncelikli olarak yetişkinlere hizmet etmektedir. Konu ile ilgili haberlerin olacağı görsel ve yazılı medyadan çocuklarınızı mümkün olduğunca uzak tutmanızı öneririz.
- Daha önce yaşanmış bir travma varsa ve süreç içerisinde çocuğun kaygısının arttığına yönelik ipuçları alıyorsanız bizimle mutlaka iletişime geçin. Kendi kaygınızı kontrol altına alamadığınız durumlarda da bir profesyonel ile iletişime girmekten çekinmeyin.

Rehberlik Birimi

*Dadya Çocukları*