İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ

OKULA UYUM ve COVİD-19 PANDEMİ SÜRECİ

VELİ BİLGİLENDİRME

EL KİTABI

60. Yıl Ataköy İlkokulu
Rehberlik Servisi

Değerli Anne Babalar;

Eğitim kademelerinin bütün evrelerinde, özellikle de okul yıllarının başlangıcında; ailenin çocuğun başarısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Eğitim sürecinin kalitesini arttırmak, çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesine imkân sağlamak ve eğitim öğretim faaliyetlerinin tümünde aktif olarak bulunmak velilerin birincil görevlerindendir.

Çocuğunuzun eğitimi okul ve sizler arasında paylaşılan önemli bir sorumluluktur. Veli olarak sizler; çocuğunuzun eğitimine ne kadar erken katılırsanız çocuğunuzun kazanımları da o oranda artacaktır. Velinin çocuğun eğitimine katılımı okul ve ev arasındaki devamlılığı sağlayarak kazanılan bilgi ve becerilerin pekiştirilmesinde ve eğitimde sürekliliğin sağlanması sonucunda başarının artmasında önemli bir etkendir.

Her veli, çocuğunun potansiyelini ortaya koyması, kullanması ve kendini gerçekleştirmesi için uygun ortam ve koşulları hazırlama, çocuğunu teşvik etme, başarısını destekleme için potansiyel bir güce sahiptir. Veli, eğitimin her kademesinde önemli olup, ilkokula geçiş aşamasında velinin üzerine düşen sorumluluklar daha da artmaktadır.

Evde ve okulda çocuklarına sosyal, duygusal ve akademik destek sunan velilerin çocuklarının okula başarılı bir geçiş sağladığı görülmektedir.

Çocuğun okula uyumuyla ilgili bazı sorunlar ortaya çıkabilmekte; ancak, çocuğuna destek olan ve okul ile iş birliği içerisinde bulunan veliler bu sorunlarla daha kolay baş edebilmektedir. Yaşanabilecek bu sorunlar sürecin doğal bir parçasıdır. Bu noktada, sizlerin endişelerinizle başa çıkmanız ve bunu çocuğunuza hissettirmemeniz büyük önem taşımaktadır.

Eğitimin tüm süreçlerinin her aşamasında siz değerli velilerimizi görmekten mutluluk duyarız. Her şey çocuklarımızın yarınları için…

İLKOKULA BAŞLARKEN

Sizler çocuğunuzun okula başlamasının gururu içindesiniz. Uzun yıllar sürecek eğitim öğretim hayatının başlangıcı olan ilkokul birinci sınıf siz ve çocuğunuz için farklı yaşantıları içermektedir.

Anasınıfı, kreş ya da ev yaşantısından farklı olarak çocuğunuz ders saatleri ile karşılaşacak, gelişim ve öğrenmesini güçlendirecek çalışmalar yapacaktır. Zil ile derse girmek ve çıkmak ona zor gelebilir.

Onu, okula başlamadan önce bu duruma hazırlamak gerekecektir. Ayrıca çalışma sayfaları da yeni karşılaşacağı bir durum olacaktır. Çalışma sayfalarını eğlenceli hâle getirerek okulu sevdirmek için size de sorumluluk düşmektedir.

Çocuğunuzu anasınıfına giderken, sınıfta oyun oynadıkları için ilkokulu da oyun oynanacak yer olarak algılayıp hayal kırıklığı yaşamaması için ona ilkokulun nasıl bir yer olduğu, ders yapmanın, öğretmenin sözünü kesmeden söz almanın ne anlama geldiği anlatılmalıdır.

Ayrıca okula giderken giyeceği üniforma da okul öncesi eğitiminden farklı olabilir. Bu durumda, her gün

herkesin benzer kıyafetler giyerek okula gideceği ile ilgili bilgiler vermek çocuğunuzun kendisini iyi hissetmesine yardımcı olacaktır.

Bunlara ek olarak, çocuğunuzun okula uyum sağlayabilmesi için çeşitli duygusal ve davranışsal göstergeler de göz önünde bulundurulmalıdır; çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim düzeyi okula uyum sağlamada göz ardı edilmemelidir.

OKULA ALIŞMA SÜRECİNİ GÜÇLEŞTİREN D U R U M L A R

Çocuğunuz yeni bir başlangıç yaparken, sizlerin davranış ve tutumları da çocuğunuzun okul yaşantısı üzerinde belirleyici olacaktır.

Bu dönemde ailelerin sıklıkla yaptığı ve çocuğun okula alışma sürecini olumsuz şekilde etkileyebilen bazı örnek durumlar aşağıda verilmiştir.

Sizlerin bu davranışlardan kaçınmanız çocuğunuzun okula geçiş sürecinde önem taşımaktadır.

- Velinin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi,
- Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi,
- Okulda vedalaşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması,
- Çocuğu okula bırakan aile üyesinin çocuktan bir türlü ayrılmak istememesi,
- Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması,
- İlkokulun okul öncesi eğitim kurumu ile kıyaslanması ve farkların çocuğa olumsuz bir şekilde aktarılması,
- Ev ve okul ortamının kıyaslanması,
- Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi,
- Aile bireylerinin çocuk okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planları çocuğun yanında yapması,

- Velinin çocuğa okulda "Sıkıldın mı? Korktun mu?" gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması,
- Velinin okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini çocuğun yanında dile getirmesi,
- Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi).
- Evde günlük rutinleri olmaması, aile içi tutarsızlık ve iletişim problemleri.

OKULA UYUM SÜRECİNDE AŞAĞIDAKİ İFADELERİ KULLANMAKTAN KAÇININ

- Eğer ağlarsan giderim.
- Sen artık büyüdün, bebekler ağlar.
- Ağlarsan akşama gelip seni almam.
- Böyle davranırsan bu okulda kimse seni sevmez.
- Galiba sen okula alışamayacaksın. Acaba bugün başlamasa mı?
- Okula gitmek zorundasın, gitmezsen okumayı öğrenemezsin.
- Ağlayacak ne var, bak kimse senin gibi ağlamıyor.
- Sen çok akıllı bir çocuksun, neden ağlıyorsun?
- Hiç arkadaşların ağlıyor mu? Çok ayıp arkadaşların seni görmesin.
- Ağlamadan sınıfına gidersen istediğin bir şeyi sana alacağım.
- Bugün sınıfında kal; söz yarın seni okula getirmeyeceğim.
- Öğretmenini sevmedin mi neden okula gitmek istemiyorsun?
- Arkadaşlarınla anlaşamadın mı, seni dışladılar mı?

OKULA UYUM SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLARLA NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM?

Okula başlama; hem çocuklar hem de aileleri için heyecanlı bir süreçtir. Bu bölümde, okula

başlayacak olan çocukların ve ailelerinin yaşayabileceği bazı problem durumlarına ve bu durumlarda ailelerin neler yapabileceğine dair basit ve uygulanabilir önerilere yer verilecektir.

- Her çocuk aynı istek ve heyecanla okula başlamaz. Bunun altında yatan nedenler çocuktan çocuğa farklılık gösterir.

- Çocuğunuzun bireysel özelliklerinin farkına vararak, sorunun nedenlerini anlamaya çalışmanız, problemin ortadan kaldırılması için size yol gösterecektir.
- Okula yeni başlayacak olan çocuklar kuvvetli bir endişe sebebiyle okula gitmekte isteksiz görünebilir ya da okula gitmeyi reddedebilir. Okul korkusu yaşayan çocuklar okula isteksizliklerini tipik bir şekilde çeşitli bedensel şikâyetlerle ifade eder ve evde kalmak için ailelerini ikna etmeye çalışırlar. Sabahları daha sık görülen karın ve baş ağrıları, mide bulantıları gibi şikâyetler; okula gitmemelerine karar verildiğinde, azalma gösterir yada ortadan kaybolur. Üstüne gidildikçe ağlarlar ve gerginlikleri artar.
- Çocuğun okula gitmek istememesinin temelinde; veliden ayrılma endişesi, annenin çocuktan ayrılmakta zorlanması, okul tuvaletlerine kullanmaya yönelik kaygılar, arkadaş edinmeye yönelik yaşayabileceği zorluklar, okul veya öğretmen ile korkutulma gibi durumlar yer alabilmektedir.

1 -Çocuğum Okula Gitmek İstemiyor!

Tüm çocuklar okula gitmek için cesaretlendirilmeleri gereken bir dönemden geçerler. Okuldan uzak kalmanın getireceği sorunlar nedeniyle bu tür durumların olabildiğince çabuk çözüme kavuşturulup çocuğun okula alışması sağlanmalıdır.

İlk başlarda yaşanabilecek bu sorunların doğal olduğu unutulmamalı ve çocukların okula gitmek istememe ile ilgili bahaneler uydurması yadırganmamalıdır. Bu sorunun bir kaynağı çocuğunuzun sizden ayrılmak istememesi olabilir, birden bire günün büyük bir bölümünde evden ayrı kalmanın getirdiği endişe çocukta ayrılık kaygısını tetikleyebilir. Bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olunması gereklidir.

- Sabırlı olun ve asla sinirlenmeyin. Ona okulun amacını anlatın, gözyaşları ile alay etmeyin.
- Vedalaşmalarınızı çabuk ve kısa süreli tutun. Ona gün içinde neler yapacağınızı açıklayın. Ona okul rutinlerini anlatın ve onu almaya geleceğiniz konusunda size güven duymasını sağlayın.
- Sakinleşmesi ve dinlenmesi için çocuğu evde tutmak gerilimini azaltmaz, aksine artırır. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir. Bu gibi durumlarda, çocuğun okula götürülmesi ancak okulda korkuya yol açan sebeplerin belirlenip konuşulması gerekmektedir.

- Daha soğukkanlı ve tutarlı davranan velinin çocuğu okula götürmesi önemlidir. Okula gitmeyi, evde kalmaya göre daha kolay ve eğlenceli hâle getirecek etkinlikler ailelerin işini kolaylaştıracaktır. "Çocuğunuzun okula gitmek istememesi gibi bir sorunla karşılaştığınızda mutlaka çocuğunuzun öğretmeni ile iş birliği içerisinde hareket edin.

2- Eyvah, Çocuğum Okuyamıyor!

Okuma yazma edinimi pek çok farklı becerinin koordinasyonu sonucu oluşur. Çocuğunuz gerekli psikomotor, bilişsel ve duygusal olgunluğa eriştikten sonra okuma yazma edinimi doğal bir süreç içerisinde gerçekleşecektir.

Velilerin çocuktan beklentilerinin yüksek olması ve ailelerin bazı becerileri çocukların biran önce öğrenmelerini istemeleri ilkokula başlayan çocukların ailelerinde görülen en önemli özelliklerdir. Özellikle

ilkokula yeni başlayan çocuklarda okuma yazmaya geçiş aşamasında bu problemle karşı karşıya kalınabilmektedir. Veliler çocuğun hazır bulunuşluk düzeyi, bireysel özellikleri, becerileri ve gelişimsel durumunu göz önünde bulundurmaksızın bir an önce okuma yazmaya geçmesini beklemektedir.

Aceleci davranan veliler, çocuklarının eğitim sürecinde hem çocuklar açısından hem de öğretmen açısından sorunlara neden olabilmektedir. Bu noktada, veli olarak sizler çocuğunuzun okumaya yazmaya biran önce geçmesi için endişelenmemeli ve çocuğunuzun farklı bir birey olduğunu unutmamalısınız. Bu süre zarfında, çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Ona kendisinde bir problem olduğunu hissettirecek yaklaşımlardan kaçının ve baskı yaparak endişesini artırmayın. Bu süreçte, farklı etkinliklerle çocuğunuzun bu beceriyi edinmesine destek olun.

3-Benim Çocuğum Neden Diğerleri Gibi Değil?

Çocuğunuzu asla diğer çocuklarla kıyaslamayın ve onunda diğerlerinden farklı ve güçlü yönlerini vurgulayın.

Kıyaslama yapmak; ailelerin beklentilerini gösteren ve aileler tarafından çocuğun başarısını arttırabilecek bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Veliler genellikle "Komşunun çocuğu okumaya geçti, benim çocuğum neden geçemedi?", "Arkadaşların senden güzel yazıyor?" vb. ifadelerle kendi çocuklarının yetersizliklerini bir şekilde dile getirirler. Veliler çocuklarını bu şekilde motive edebileceklerini düşünmektedirler. Ancak, çocuk üzerinde baskı oluşturan bu tür ifadelerin aslında kaygı yaratıcı ve başarıya engel olduğu unutulmamalıdır.

Yaşıtlarıyla etkileşimde bulunduğu ortamlarda çocuğunuzun diğerlerinden farklı ve güçlü yanlarını daha iyi gözlemleme fırsatı elde edebilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuzun zayıf olduğunu düşündüğünüz yönlerini evde basit görev ve sorumluluklar vererek güçlendirip, geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.

4-Çocuğumdan Neler Bekliyorum?

Sağlıklı bir okul-aile ilişkisi de ailelerin beklentilerini doğru bir şekilde belirlemelerine yardımcı olacaktır.

Çocuğu hakkında yeterince bilgiye sahip olmayan ve çocuğunu tanımayan velilerin çocuklarından ve okuldan beklentileri gerçek dışı olabilmektedir. Bu noktada veliye çok önemli sorumluluklar düşmektedir.

Öncelikle aile çocuğu bütün yönleriyle tanımalı, farklı ortamlarda gözlemlemeli ve bireysel özelliklerinin farkında olmalıdır. Bunun yanında ailenin çocuğun ilgisi ve kapasitesinin farkında olması, neler yapabileceğini kestirerek çocuğa bu noktada iyi bir rehber olması ve çocuğun okul ortamından verimli bir şekilde nasıl yararlanabileceğini çok iyi bilmesi gerekir. Velinin yüksek beklentisi çocuğun cesaretini kırar.

Veliyi hayal kırıklığına uğratma endişesi ise çocukta başarısızlık kaygısına neden olabilmektedir. Bu noktada, çocuğunuzu iyi tanıyarak beklentilerinizi gerçekçi düzeyde tutmanız, çocuğunuzun sağlıklı sosyal-duygusal gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır.

5-Okulla Nasıl İletişim Kuracağım?

İlkokula geçiş sürecinde veli ile okul arasındaki iletişimin; süreci değerlendirme, duygu, düşünce ve bilgilerin paylaşılması, çocuğun gelişimini takip etme, var olan sorunları belirleme ve uygun çözümler üretme gibi uygulamaların çocuğun başarısı üzerinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir.

Öğretmenlerin velilere bu anlamda uygun şekilde rehberlik etmeleri öğretim sürecinin verimini arttırdığı gibi çocukları da olumlu yönde etkiler. Bazı velilerin geçmişte yaşamış oldukları olumsuz okul tecrübeleri, onların okula karşı olumlu bir tutum geliştirmelerini engellemektedir.

PEKİ, BEN ÇOCUĞUMA NASIL DESTEK OLACAĞIM?

- Çocuğunuzu olduğu gibi, bir birey olarak görmeniz onun sağlıklı gelişimi için büyük önem taşımaktadır.

- Çocuğunuz için yapabileceğiniz en önemli şey onu iyi tanıyarak, güçlü ve zayıf yönlerini bilerek beklentilerinizi en uygun düzeyde tutmanızdır.

- Veli olarak çocukla birlikte hareket etmek, ortak karar almak ve bu kuralları birlikte uygulamak önem taşımaktadır.
- Çocuğunuzun erken okuma- yazma öğrenmesinden çok, bunu istemesi ve öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmesi önemlidir. Bu nedenle çocuğunuz okuma-yazmayı öğrenme aşamasına gelene dek sabırlı olmanız, büyük önem taşımaktadır.
- Çocuğunuza yapabileceğiniz en büyük yardım, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda onu yönlendirmek ve ihtiyaç duyduğu desteği ona sağlamak, sorununu çözmede yardımcı olmaktır.
- Her çocuğun öğrenme yöntemleri farklıdır. Kapasitesine ve bireysel özelliklerine en uygun öğrenme yöntemini seçmesi konusunda ona destek olunuz.
- Çocuğunuza uyku saati, beslenme alışkanlıkları, giyinme ve tuvalet ihtiyacı ile ilgili günlük rutinlerini okul hayatını kolaylaştıracak şekilde sürdürebilmesi için destek olunuz.
- Çocuğunuza okul yaşantısıyla ilgili sorular sorunuz ve bu yolla onun okulla ilgili düşüncelerini söylemesi için teşvik ediniz. Çocuğunuzun okuldaki sorumlulukları hakkında onunla sohbet ediniz.
- Okulda iyi vakit geçireceği ve yeni şeyler öğreneceği konusunda onu motive ediniz. Gülümseyen bir yüz ifadesiyle onu uğurlayınız.
- Çocuğunuzla öğrenme deneyimleri hakkında sohbet ediniz. Okulda neler öğrendiğini sorarak bunları günlük yaşantısıyla ilişkilendirmeye çalışınız.
- Okuldaki diğer velilerle tanışıp onların da deneyimlerinden yararlanarak çocukların okula uyum sürecinde iş birliği yapınız.
- Çocuğunuzun okula uyum sağlama yönündeki çabalarını takdir edip destek olunuz.

SAĞLIKLI BESLENME

Yapılan birçok araştırma okul başarısı ile beslenmenin direk ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kahvaltı ayrı bir öneme sahiptir. Kahvaltı yapmayan çocuk bedenen ve zihnen uyanmakta zorlanır.

Agresif, bitkin ve uykulu olur. Dikkatini toplayamaz. Bir süre sonra karın ağrısı eşlik eder bu duruma.

Çocukların gün boyunca, özellikle okulda, enerjiye ihtiyaçları var. Kahvaltı kadar, kahvaltının niteliği de önemlidir. Mesela sofra şekeri dediğimiz basit karbonhidratlar, kan şekerinin hızla yükselip düşmesine sebep olur. Bu durum ise çocukta dikkatte kayma, konsantrasyon eksikliği ve uyku hali yaratır. Özellikle ders öncesi çikolata, şekerlemeler vs. tüketilmesi yanlıştır.

Her şeyden önemlisi çocukların kahvaltısı onlara uzun süre enerji vermeli. Şekerli ve hızla şekere dönüşen yiyecekler biranda enerji patlaması yaratıp,kısa sürede enerjisiz bırakır. Proteinli ve düşük karbonhidrat ve yağ içeren bir kahvaltı uzun süre tok tutacağı için enerji düzeyi de uzun süre korunacaktır.

Okul çağı çocuklarının kahvaltısında muhakkak olması gerekenler;

↘Yumurta
↘Peynir
↘Tereyağı
↘Zeytin
↘Kavrulmamış kuruyemiş
↘Mevsim sebzeleri
(domates, biber, salatalık, havuç)
↘Süt, su veya meyve çayları

Çocuklarımıza sağlıklı bir kahvaltı yaptırdıktan sonra, yanına kuruyemiş, kuru/taze meyve ve ayrandan oluşan sağlıklı atıştırmalığını da vererek okula uğurlarsak sağlıklı ve başarılı olması için ilk adım ıatmış oluruz.

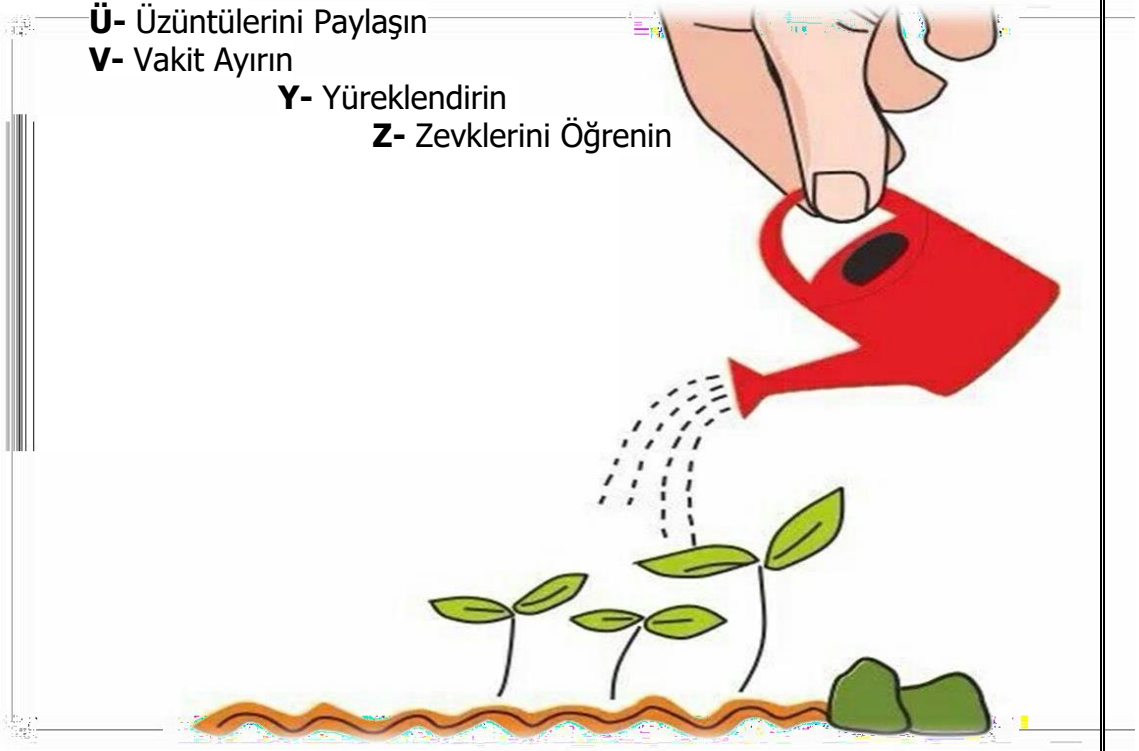
Poğaça, simit, tost, cips, şekerleme, kek, bisküvi, ketçap, mayonez, hamburger, kola ve her türlü gazlı içecekten çocuklarımız başta olmak üzere tüm ailemizi uzak tutalım.

NOT: Bu bilgiler çeşitli kaynaklardan derlenmiş olup tavsiye niteliğindedir. Sağlık problemi olan çocuklarımız doktor kontrolünde beslenme alışkanlıklarını düzenlemelidir.

29 HARFTE ÇOCUK EĞİTİMİ

Çocuğunuza;

A- Akıl Vermeyin
B- Başkalarına Benzemesini Beklemeyin
C- Ciddiye Alın
Ç- Çimlere Basmasını Sağlayın
D- Denemesine İzin Verin
E- Empati Kurun
F- Fikrini Sorun
G- Gurur Duyduğunuzu Söyleyin
H- Hayallerini Sorun
I- Israrcı Olmayın
İ- İnatlaşmayın
J- Jest Yapın
K- Kucaklayın
L- "Lütfen"li Konuşun
M- Model Olun
N- Ne İstediğini Sorun
O- Oyun Oynayın
Ö- Özür Dileyin
P- Paylaşın
R- Rica Edin
S- Sorumluluk Verin
Ş- Şans Verin
T- Tutarlı Olun
U- Utandırmayın
Ü- Üzüntülerini Paylaşın
V- Vakit Ayırın
Y- Yüreklendirin
Z- Zevklerini Öğrenin



COVİD-19 NEDİR?

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.

Salgın	Zaman Dilimi	Tip	Tahmini Ölüm Sayısı
Antonine Salgını	165-180	Çiçek veya Kızamık	5 milyon
Justinian Vebası (1. Veba Salgını)	541-542	Yersinia pestis bakterisi	30-50 milyon
Japonya Çiçek Salgını	735-737	Variola major virüsü	1 milyon
Kara Veba (2. Veba Salgını)	1347-1351	Yersinia pestis bakterisi	200 milyon
Yeni Dünya Çiçek Salgını	1520 ve sonrası	Variola major virus	56 milyon
İtalya Vebası	1629-1631	Yersinia pestis bakterisi	1 milyon
Londra Büyük Vebası	1665	Yersinia pestis bakterisi	100 bin
Kolera Pandemileri (1-6)	1817-1923	V. cholerae bakterisi	1 milyondan fazla
3. Veba Salgını	1885	Yersinia pestis bakterisi	12 milyon
Sarı Humma Salgını	1800'lerin Sonu	Virüs	100-150 bin
Rus Gribi	1889-1890	H2N2 virüs	1 milyon
İspanyol Gribi	1918-1919	H1N1 virüs	40-50 milyon
Asya Gribi	1957-1958	H2N2 virüs	1,1 milyon
Hong Kong Gribi	1968-1970	H3N2 virüs	1 milyon
HIV/AIDS	1981- günümüz	Virüs	25-35 milyon
SARS	2002-2003	Koronavirüs	770
Domuz Gribi	2009-2010	H1N1 virüs	200 bin
Ebola	2014-2016	Ebolavirüs	11 bin
MERS	2015 - günümüz	Koronavirüs	850
COVID-19	2019 - günümüz	Koronavirüs	11.554 *(21.03.2020 itibariyla)*

- COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.
- Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir.
- Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.

Covid-19 Sürecinde Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden

olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

- Dikkatini bir şeye verememe,
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma,
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler,
- Okula uyum problemleri,
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme,
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama,
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme,

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1.Bilgi edinin:

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin:

Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin verin:

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.

Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

***4.* Normalleştirin:**

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.

Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.

Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.

Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

5.Güven verin:

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6.Koruyun:

Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

7.Sorumluluk verin:

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyarak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

8. Model olun:

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.

Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

9.Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının.

10.Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur.

Yeni Normal ve Kontrollü Sosyal Hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.

- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
- Maske kullanmak,
- Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
- El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
- Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,

Ne Zaman Destek Almalısınız?

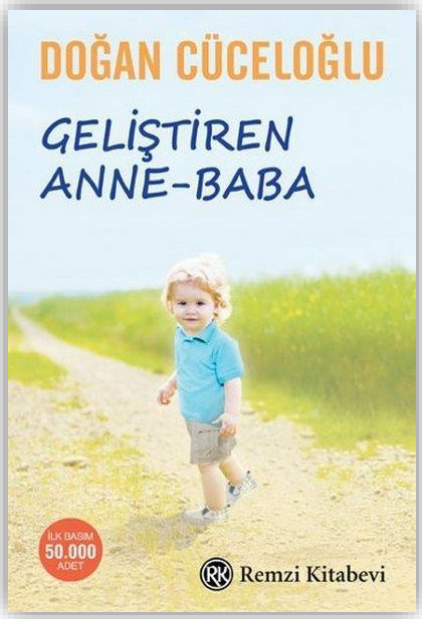
- Stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

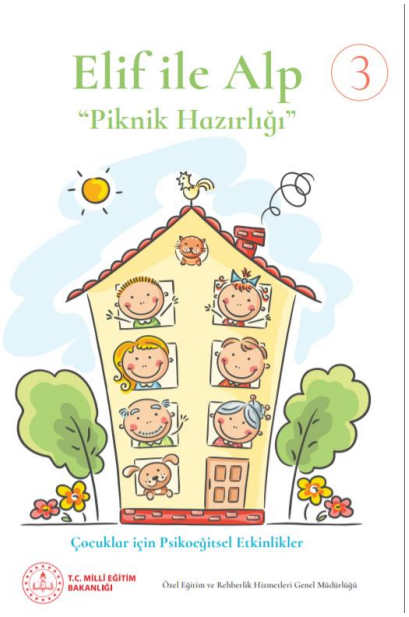
Uzmana başvurun..

- Çocuğumuzda bir rahatsızlık hissettiğimizde KESİNLİKLE okula göndermeyelim.
- Sosyal mesafeye dikkat etmeleri konusunda sık sık uyaralım.
- Maskelerini devamlı olarak takmaları konusunda uyaralım.
- Ellerini belirli aralıklarla sabunla yıkamaları gerektiğini söyleyelim.
- Arkadaşları ile kesinlikle malzeme alışverişi yapmamarı gerektiğini söyleyelim.
- Çocuklarımızı dinleyelim ve verdiğimiz cevaplarla tedirginliklerini giderelim.
- Çocukların, yetişkinlere göre daha az hasta olduklarını ve kolay atlatabildiklerini söyleyelim.
- Bu sürecin ve virüsün geçici olduğunu, hayatın bir süre sonra normalleşeceğini söyleyelim.

COVİT-19

VELİLERİMİZ İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ





YARARLANILAN KAYNAKLAR

1) UnicefveMEBişbirliğiilehazırlanan“VeliElKitabı2016”yeniden düzenlenerek eklemeleryapılmıştır.
2) Eddowes, E.A. & Ralph, K.S. (1998). Interactions for Development andLearningBirthThroughEightYears.NewJersey:Prentice- Hall.
3) Erdoğan, T. (2013). İlkokula Hazırlık ve İlkokul Programları. Ankara: EğitenKitap.
4) GünayerŞenel,H.(2009).EyvahÇocuğumOkulaBaşlıyor. İstanbul: ÖzgürYayınları.
5) MEB(2013).OkulÖncesiEğitimiProgramı.Ankara.Saygılı, S. (2006). Çocuklarda Davranış Bozuklukları. İstanbul: Elit Yayınları.
6) Yavuzer, H. (2014). Okul Çağı Çocuğu. (17. Basım).Ankara: RemziKitabevi.
7) https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314