|  |
| --- |
| **k_07161136_gelincik_logo.jpg****PSİKOLOJİK DANIŞMA VE****REHBERLİK SERVİSİ****‘’ KORONAVİRÜS****(COVİD-19) VE ÇOCUKLAR ‘’**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen:**Özge TIĞLI****Adres:** Camiatik Mah. 14 Kasım Cad. No:107 5930Malkara / Tekirdağ**Web:** <http://gelincikanaokulu.meb.k12.tr>**Tel:** 02824270188**Fax:** 02824270188***Nisan, 2020*** |

1. ***BU SÜREÇTE ÇOCUKLARA NASIL***

 ***YAKLAŞILMALIDIR?***

1. **Çocuklara içinde bulundukları durum hakkında gerekli bilgileri vermelisiniz.**

Bu bilgilendirme çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak, karşılaşacakları herhangi bir bilgi kirliliğinden koruyacak, çocukların kaygılarını hafifletecek aynı zamanda geliştirdikleri herhangi bir kaygı durumunda ise bu kaygıyı ele alma sürecinde en başında verdiğiniz bilgileri tekrar ve tekrar hatırlatmanıza yardımcı olacaktır.

*Yapılan bilgilendirmelerden sonra çocuklar herhangi bir endişe belirtileri göstermedikçe veya soru sormadıkça tekrardan bu konu hakkında konuşmamaya özen göstermelisiniz.*

1. **İyi bir gözlemci ve dinleyici olmalısınız.**

Çocukları bu süreçte gözlemleyerek davranışlarından pek çok mesajı çıkarabiliriz. Çocukların komşulardan, akranlarından, aile büyüklerinden ve teknolojik aletlerden bu sürece dair bilgiler edinmektedirler. Bu bilgileri bazen anlamlandırmakta zorlanırlar ve hatta kendilerince yorumlarlar çünkü içinde bulundukları yaşam dönemi itibariyle çocuklar hayal güçlerini çok sık kullanırlar. *Onları gözlemlemek çocukların bu süreci nasıl ele aldıkları, ne kadar hatalı bilgilere sahip oldukları ve geliştirdikleri kaygıları bize gösterecektir.* Biz de çocuklarımızda iletişim kurarken onları oldukça sakin bir şekilde dinlemek, sahip oldukları bilgi yanlışlarını düzeltmek, kaygı yaratan durumları ise onunla konuşarak birlikte aşabilecekleri mesajını vermek çok önemlidir.

1. **Sakinliğinizi korumalısınız.**

Çocuklar pek çok olaya karşı verecekleri tepkiyi ilk olarak yetişkinlerini gözlemleyerek karar verirler.

**Örneğin**, merdivende ayağı kayıp zarar gören bir çocuğa karşı ailesi hemen koşup elleri titrer bir şekilde onu kucaklarsa çocuk da aniden ağlamaya başlayabilir. Fakat çocuk tam ağlayacakken aile ona bu tarz şeyleri yaşayabileceğini, sakince ayağa kalkması ve merdiven demirlerine tutunarak yürümesi gerektiğini söylerse çocuk birden ağlamasını keser ve tekrardan yürümeye devam eder.

Yani ailelerin bu süreçte sakin kalmaları çocukların ruh sağlığı için oldukça önemlidir.

1. ***CORONAVİRÜS (COVİD-19) VE ÇOCUKLAR***

**Çocukları Bilgilendirirken Hangi Konular Üzerinde Durmalıyız?**

* Coronavirüs denilen şey nedir?
* Neden bu süreçte okullar tatil oldu ve herkes evlerinde?
* Çocuklar bu virüse karşı kendilerini nasıl koruyabilirler?
* Bu durum ne zaman sona erecek?
1. **CORONAVİRÜS ÇOCUKLARA NASIL ANLATILMALIDIR?**

*‘’ Annecim/babacım bu korona virüs nedilen şey yaramaz bir virüs. Bu korona virüs ile grip kuzenler. Gezmeyi çok sever. O kadar küçük ki onu mikroskopla bile göremeyiz. Onun en sevdiği oyun ise elden ele dolaşmak. O yüzden ona bulaşıcı derler. Elden ele dolaşırken insanlara öksürük ve ateş taşır. Sonra da bedenini hasta eder. Şuanda pek çok kişiden onun adını duyabilirsin. Korkmana gerek yok. Biz seni koruyabilmek için elimizden geleni yapıyoruz. Ama sen de bize yardımcı olabilmek için bazı şeylere dikkat etmelisin. Mesela dışarıya çıkıp geldikten sonra ellerini öncelikle yıkamalısın. Yıkamadan ellerinle yüzüne, gözüne, burnuna dokunmamalı, elini ağzına götürmemelisin. Ellerini sabun ve suyla ‘’…..’’ şarkısını söylerken şarkın bitene kadar köpürterek yıkaman gerek. Gün içerisinde bol su içmen, sağlıklı beslenmen, hapşırırken ve öksürürken kollarınla ağzını kapatman gerek. Sen de bizim gibi tüm bunlara dikkat edersen, kendini ve bizi bu yaramaz virüslerden koruyabilirsin. ‘’*

**NOT:** Küçük yaşlarda oyunlaştırarak, oyuncaklar üzerinden anlatabilirsiniz. Mümkünse açık havada oyunlar oynayabilirsiniz. Sembolik oyunlarla hastalığı ve önlemlerini anlatabilirsiniz. Evinizde kendi önlemlerinizi (kişisel hijyeniniz, el yıkama, kıyafetlerin temizliği, hapşırma/öksürme gibi) belirleyebilir ve bunu çocuğunuz ile birlikte bir aile sohbetinde konuşabilirsiniz.

**Örneğin**, çocuğa bu bilgilendirme yapıldıktan sonra bunu resmetmeyi teklif derbilir, sonrasında ise ilk olarak çocuğunuzdan bir virüsü kendisine göre resmetmesini, bu virüsün yanına da bir çocuk çizmesini isteyin. Son olarak da çocuğun etrafını saran, onu koruyup kollayan bir kalkan çizmesini isteyin. *“İşte bizim dikkat ettiğimiz ….. davranışlar bir kalkan görevi görürler ve vizi virüslere karşı korurlar. ” diyerek çocuğun bu görsel sayesinde içinde bulunduğu durumu somutlaştırmasını sağlayabilirsiniz.* (…. ile boş bırakılan yer çocuklara yapılan bilgilendirmede dikkat etmemiz gerektiğini anlattığımız davranışlardır)

1. ***ÇOCUKLARDAN GELECEK OLASI SORULARA VERİLEBİLECEK CEVAPLAR***
* **Neden okula gitmiyorum? / Neden okullar açılmıyor? / Neden hep evdeyiz?**

*‘’ Çünkü bu yaramaz virüslerin yayılmasını engellemek için toplu olan yerlere bir süre gitmemeye özen gösteriyoruz. Okullar da kalabalık olan yerler olduğu için bir süre kapalı olacak. Biz de bu süreçte evde biraz daha fazla zaman geçireceğiz. Aynı zamanda bu süre içinde alışveriş merkezlerine, marketlere, misafirliklere de gitmemeye çalışacağız. Bunlar yalnızca kendimizi koruyabilmek için yaptığımız şeyler. Tüm bu süreç bittikten sonra eski hayatımıza kaldığımız yerden devam edeceğiz. Sen yine okuluna gidecek, arkadaşlarınla vakit geçireceksin biz yine birlikte parklara, pikniklere… gidebileceğiz. Sadece biraz sabretmemiz ve bir süre daha dikkat etmemiz gerekiyor. ’’*

* **Çocuklar hasta olur mu?**

**NOT:** Çocuklara bu süreçte, **‘’Bize hiçbir şey olmayacak’’,“Hasta olmayacaksın.”,“Seni koruyoruz.”,“Bunlarla endişelenmene gerek yok.”** gibi cümleler kurmak tehlikelidir. Çünkü aileden ya da aile büyüklerinden birisi bu virüse yalandığından çocukta bir güvensizlik yaratacaktır. O sebeple bu tarz cümleler kurmak yerine sağlıklı kalabilmek için pek çok şeye dikkat ettiğimizi söyleyerek onlara güven vermeliyiz.

*‘’Küçük çocukların çok az bir kısmının virüsten etkilenebiliyor fakat doktorlar, bilim adamları virüsle mücadele etmek için ellerinden geleni yapıyorlar. Biz de biraz önce konuştuğumuz şeylere dikkat ederek kendimizi bu yaramaz virüsten koruyoruz.’’*