ÖZEL SEYMEN 1983

Since 1983

PANDEMİDE Okullar Açılırken

Ailelere Öneriler

Özel Seymen Rehberlik Birimi

ÖZEL SEYMEN 1983 Since 1983

Salgın hastalık dönemlerinde ortaya çıkan belirsizlikler, günlük yaşamdaki geçici ve zorunlu değişiklikler ya da sınırlamalar insanların zor duygular yaşamasını kaçınılmaz kılar. Aynı zamanda güvende hissetmenin eksikliği bireyin baş etme kaynaklarını kullanmasını zorlaştırabilir. Zorlu yaşam olayları karşısında insanların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle insanların kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması oldukça olağandır.

ÖZEL SEYMEN 1983 Since 1983

İletişim Kanallarını Açık Tutmak

Anne- baba olarak çocuğumuzu gözlemlemek ve onun için uygun olan iletişim başlangıcını belirlemeliyiz. Ardından duygularını rahat ifade edebileceği iletişim ortamı yaratmalıyız.

Belirsizlik ve Kaygı İlişkisi

Belirsizlik kaygıyı arttırır. Okulda alınan önlemlerden haberdar olmak ve çocuğumuzla yapacağımız konuşmalarda okula güven duyduğumuzu hissettirmek önemlidir. Maske-Mesafe-Hijyen konusunda kaygı arttırmadan uyarılarımıza devam edelim.

ÖZEL SEYMEN 1983 Since 1983

Akademik Başarı Kaygısı

Çocuğumuz uzunca bir aradan sonra yeni başlayacağı sınıfta başarılı olamamaktan endişe duyuyor olabilir. Salgın koşulları altında elimizden gelenin en iyisini yapmamız gerektiği ve en önemlisinin sağlık olduğu mesajı çocuğumuza verilmelidir.

Anne-Baba olarak pandemi sürecinin eğitimde boş bir dönem olduğuna yönelik ifadelerden uzak durmalıyız. Örneğin: "1.5 yıl çöpe gitti, kayıp nesil " v.b. ifadeler çocuğun kendinden beklentilerini etkileyebilir.

ÖZEL SEYMEN 1983 Since 1983

Sosyal İlişki Problemleri

Çekingen olan çocuklarımız online süreçte kendilerini ifade etme konusunda daha rahat bir dönem geçirdiler. Arkadaşlık ilişkilerini devam ettirmekten kaçındılar. Şimdi okula tekrar dönüşte sosyal ilişkilerini nasıl geliştirecekleri konusunda kaygılı olabilirler. Okula gelmek istemeyebilirler. Bu durumda okulumuzun Rehberlik Birimi ile iletişime geçmenizi önerebiliriz.

Ailelere Öneriler

Yaşadığımız dönemde anne-baba olarak kaygı yaşamamız doğaldır. Ancak kaygı çok yükseldiğinde çocuğumuzda bu süreçten olumsuz etkilenir. Bu sebeple verdiğimiz mesajlarda okula duyulan güven hissini oluşturmalıyız. Okulların açık olduğu her günü bir fırsat olarak değerlendirmeliyiz.

Çocuklarımızın iyilik hali için onların dikkatini dağıtıcak, motivasyonunu düşürecek konulara girmemeliyiz. Örn: Okulda aşılılar-aşısızlar gibi. Derslere ve arkadaşlık ilişkilerine odaklanmasına teşvik etmeliyiz.