Öğrencilerimiz Coronavirüs karşısında psikolojik olarak neler hissederler ve bizler neler yapabiliriz?

• Çocuklarda korku ve kaygı yüksek olabilir. Bu durumun kaynağında çocuklarımızın haber programlarından veya çevrelerinden duydukları olumsuz sözler ya da maruz kaldıkları görseller birincil olarak etkilidir. Öncelikle çocuğunuzun bu konuda ne bilip bilmediğini öğrenin, paylaşmak istiyorsa dinleyin ve yaşına uygun kısa açıklamalar yapın. “Korkma, bir şey olmaz” demek yerine “Korkuyorsun seni anlıyorum ama mümkün olduğunca kurallara uyarak dikkat edersek hastalanmayacağız.” şeklinde onun duygularınızı anladığınızı ifade edin. Çocuğunuzun konuyla ilgili gerek televizyonda gerekse sosyal medyada ve aile içinde yapılan konuşmalarda onları tedirgin edici, korku ve kaygı içinde bırakacak türde içeriklere maruz kalmamalarına özen gösterin.

• Çocuğunuza; insanların güvende ve sağlıklı olması için çabalayan kişilerin varlığını vurgulayın. Hastanelerin ve doktorların neler yapmaları gerektiğini bildiğini anlatın.

• Çocuklara okulların tatilini açıklarken kullandığınız dil, endişe yaratmaması adına önemlidir. “Bir salgın/ virüs/ hastalık sebebiyle” okula gidemiyor olmak, muhakeme becerisi henüz gelişmemiş çocuklar üzerinde korku ve kaygı yaratabilir. Bunun yerine, okulların grip benzeri bir hastalık tehlikesinden korunmak için bir süre tatil olacağını, bu süreçte kapalı ve kalabalık yerlere gitmenin de uygun olmadığını söylemeniz uygun olacaktır.

• Çocuğunuzun durum üzerinde kendisini kontrol sahibi hissetmesi önemlidir. Bunun için yapabileceklerini çocuğunuza anlatın. Bunlar; ellerimizi sık sık yıkamak, uykumuza ve beslenmemize dikkat etmek, ellerimize değil kolumuzun iç kısmına hapşırmak vb. Tüm bunları eğlenceli oyunlar şeklinde de paylaşabilirsiniz. (Ellerini yıkarken şarkı söylemesi vb.)

• Ailelerin bu süreçte çocuklarla geçireceği nitelikli zaman çok önemlidir. Birlikte etkinlikler yapabilir, oyun oynayarak çocukların süreci daha iyi hissederek geçirmelerini sağlayabilir, çocuklarınıza masal/ hikâye okuyarak huzurlu bir ev ortamı oluşturabilirsiniz.

• Evde geçirdiğiniz gününüzü planlayabilirsiniz. Size ve çocuğunuza iyi gelen, yapmaktan hoşlandığınız, sizi rahatlatan aktiviteleri listeleyip günlük planınıza ekleyebilirsiniz.

**Günlük plan oluştururken dikkat edilmesi gerekenler:**

• Çocuklar rutinlere ihtiyaç duyarlar. Sabahları erken kalkma düzenini sürdürmeniz hem çocuğunuz hem sizin için yararlı olacaktır. Aynı zamanda gece yatma saatini de düzenlemenizde fayda vardır.

• Yeni düzene hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyın. Neye ihtiyaçları olduğunu sormak, duygu ve düşüncelerini dinlemek çocuklara iyi gelecektir.

• Derse başlamadan önce hareketli bir egzersiz ile çocuğunuzun öğrenmeye hazır hale gelmesini, derse hazırlanırken ise okula gitmeden önceki rutinleri yapmalarını (elini yüzünü yıkaması, kahvaltı yapması, üstünü değiştirmesi, kitap defter kalem vs. hazırlaması gibi) sağlayabilirsiniz. Sınıf içerisinde geçerli olan kuralların çoğunun uzaktan eğitim için de geçerli olduğunu hatırlatabilirsiniz.

• Uzaktan eğitim süreci esnasında mümkün olduğunca sessiz bir ortam ve dersi dinlemelerini sağlayacak fiziksel koşulları sağlamaya özen göstermelisiniz. Dikkatlerini dağıtacak oyuncak, oyun vb. uyaranları ortamdan uzaklaştırabilirsiniz.

• Ebeveyn olarak sınırları ve disiplini sağlayın. Uzaktan eğitim süreci devam ederken “Çok sıkıldım, çizgi film açalım.” gibi durumlar karşısında çocuklara hakları olduğu kadar sorumlulukları olduğunu da hatırlatabilirsiniz.

• Bu süreçte öğrencilerin kendi başına ders çalışabilmesi, dijital araçları kullanması ve ilerleme kaydetmesi, bu krizden öğrenme ve benlik imgesi bakımından güçlü çıkmalarını sağlayacaktır.

• Zaman öldüren tuzaklara karşı dikkatli olmak önemlidir. İnternet, televizyon, arkadaşlar, telefon, oyunlar ciddi zaman tuzaklarıdır. Tüm bunlardan kaçınmak için bir çalışma programı öğrenciler için faydalı olabilir. Gün içerisinde yapılan etkinliklerin yer alacağı bu programda konu anlatımları, soru çözümleri, ders tekrarları, dinlenme zamanları ve hobilere ayrılan zaman yer alabilir.

• Uzaktan eğitim programlarının içerik, saat ve gün şeklinde tablolaştırılıp öğrencinin görebileceği ve takip edebileceği şekilde çalışma masalarında bulunması hatırlatıcılığı açısından uygun olacaktır.

• Oluşturulan planlar kişiye özeldir. Oluşturulan planlar öğrencinin odasında görünür bir yere asılabilir, siz de ebeveynler de bu plana uyma konusunda çocuklarınıza destek olabilirsiniz.