|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PANDEMİ **SÜRECİNDE ÇOCUĞUNUZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ**? | | |
| **KORONA VİRÜS HAKKINDA KONUŞMAKTAN ÇEKİNMEYİN**  **Doğru ve güvenli bilgi kaynağı ebeveyni olmalıdır. Çocuğun duygularını düzenleyebilmesi, doğru tedbirleri alıp uygulayabilmesi, patolojik davranışlar geliştirmeden kendini koruyabilmesi için ebeveyni ile konuşabilmesi önemlidir.** | **GÜNLÜK RUTİNİN BAZİ BAŞLIKLARINI KORUYUN**  **Pandemi süreci ile yaşam tarzımızda bazı başlıklar değişmiş olsa dahi gün içerisinde yemek, uyku, ders çalışma gibi zamanlarını düzenleyin ve bunlara bağlı kalmasını sağlayın.Rutinleri devam ettirebilmek için maddi değeri olan ödüllere yönelmeyin** | **VİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN YAPABİLECEKLERİNE ODAKLANIN**  **Virüsten korunma yollarını eğlenceli yollarla öğretin. Korunma yollarını bilmek çocuğun kendini güçlü ve güvende hissetmesini sağlayacaktır.**  **(Öksürdüğünde,hapşırdığında ne yapması,ellerini nasıl yıkaması gerektiği..vs)** |
| **KORKULARI HAKKINDA KONUŞUN**  **Dürüst ve açık olun.**  **Korkularını ve endişelerini ifade etmelerine izin verin. Onları sadece dinlemeniz, nasıl hissettiklerini ifade etmelerine fırsat vermeniz iyileştirici olacaktır.** | **KENDİ DUYGULARINIZI KONTROL EDİN/YÖNETİN**  **Duygusal tepkiler vermeden önce sakinleşmeye çalışın.(Ani çıkışlar, öfke nöbetleri..vb) Bu duygularınızı saklamanız gerektiği anlamına gelmemektedir.Öfkenizi duvarı yumruklamak yerine çözüme dönük konuşarak ifade edebilme olgunluğunu sergileyebilmeniz demektir.** | **ÇOCUĞUNUZUN YAŞINA VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİNE UYGUN YAKLAŞIM SERGİLEYİN**  **Bilgi verin ve soru sormalarına izin verin. Ancak aktarılan bilgiler ve sorularına verdiğiniz cevaplar gelişim dönemlerine ve yaş dönemi özelliklerine uygun cevaplar olmalıdır.** |

Okul Rehberlik Servisi