



OKULA YENİDEN MERHABA



**HAZIRLAYAN: BARIŞ ŞANLI
OKUL REHBERLİK SERVİSİ**

Sevgili Veliler,

Okula yeniden merhaba derken öğretmen, öğrenci ve veli olarak hepimiz heyecanlıyız. Okula başlamayı hepimiz sabırsızlıkla bekliyoruz. COVID-19 salgını sırasında yaşam hem ebeveynler hem de çocuklar için hiç de kolay değildi. Bu süreçte zorlanan, yıpranan ebeveynlerin ve evde sıkılan çocukların bir kısmı okulların açılmasını dört gözle bekliyor. Ama diğer yandan da veliler “Acaba okula göndermek güvenli mi?”, “Çocuğumun sağlığını riske mi atıyorum?” gibi sorularla belirsizliğin verdiği endişe ile kaygılanıyorlar. Tüm dünyayı etkileyen bir salgında kaygı, korku, vb. olumsuz duygular hissetmek normal bir durumdur. Bu duygular günlük hayatımızı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı ve sürekli olmadığında, bu olağanüstü durum ile ilgili önlemler almamıza, kendimizi ve çevremizi korumamıza da aracılık edecektir. Bu zorlu dönemde, hep birlikte doğru bilgiler ışığında gereken özeni göstererek yaşamaya, riskleri azaltarak sağlığımızı ve sevdiğimizimizi korumaya çalışmalı ve çok fazla kaygı ve korku fırtınasına kapılmadan sakin ve sabırlı davranmaya çalışmalıyız.

Siz velilerin bu zorlu süreci daha iyi yönetebileniz, çocuklarınızın kaygı düzeylerini azaltmalarına ve okula yeniden uyum sürecine destek olmanız için aşağıdaki önerileri dikkatle inceleyebilirsiniz.



• KAYGI BELİRSİZLİKLERİ SEVER

Çocukların yaşadıkları kaygılarla baş edebilmelerini önlemede en etkili yol kafalarındaki soru işaretlerini cevaplarını kısa ve net olarak cevaplandırmaktır. Yetişkinler için basit bir durum çocuk için kaygı verici olabilir. Çocuğun aklında oluşabilecek “Okuldan annem /babam beni ne zaman alacak?”, “ Okuldan çıktığımda beni almaya gelecekler mi?”, “ Öğretmenim nasıl biri? Beni sevecek mi?” “ Servisimi nasıl bulacağım”, “Çişim gelirse ne yapacağım” gibi soruların cevaplarını çocuklarınızla konuşun. Onlara okula başladığında neler yaşanacağını, yaşanabileceğini basit ve net ifadelerle açıklayın, özellikle okula yalnızca öğrencilerin gireceğini vurgulayın ve okulculuk oynayarak bu konuştuklarımızın çocuğun içselleştirmesine destek olun. Unutmayın çocuğun dili oyundur.



• RUTİNLERE ÖZEN GÖSTERİN

Kaygının beslendiği belirsizliğin önüne geçmek için bir diğer etkili yol rutinler oluşturup, devamlılığına özen göstermektir. Çocuk gün içinde neler yaşayacağını bilmek yaşanılacak belirsizliği ortadan kaldırıp kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır



• SAĞLIK KURALLARINI ÇOCUĞUNUZA TANITIN VE ONA BU KONUDA REHBERLİK EDİN

Okullar dönem başlarken genel sağlık ve temizlik kurallarını çocuğunuza öğretse bile siz de çocuğunuza bu kuralları ilk üç hafta arada bir hatırlatın. Hijyen, maske ve sosyal mesafe kurallarına markete, işe vs. giderken mutlaka siz de uyun. Unutmayın ebeveyn çocuğun rol modelidir.



• GÜVENLİK DUYGUSU OLUŞTURUN

Çocukların kendilerini güvende hissetmeleri bu dönemde en önemli ihtiyaçlarından. COVID-19 salgını sürecinde hepimizin olduğu gibi çocuklarında güvenlik algıları sarsılmıştır. Kriz durumunda çocukların kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortamın sağlanması ve onlara destek sağlayabilecek kişilerin varlığında haberdar olması 'Güven Duygusunu' tekrar inşa edecektir. Bir arada olma /zaman geçirme, bu zaman diliminde çocuklarla oyun oynamak, müzik eşliğinde beraber dans etmek, tahmin etme, cümle tamamlama gibi oyunlar oynamak çocukla geçirilen zamanı daha etkin kullanılması çocuğun korku ve kaygı seviyesinin azalmasını sağlayacaktır.



• SORUMLULUK VERİN

Yaşına uygun ev içerisinde yapabilecekleri sorumluluklar vermek. Örneğin; yatağını toplama, oyuncaklarını toplama vb... çocuğun hem aile sisteminde kendisinin de yer aldığını deneyimleyerek aileye aidiyet duygusunu besleyecek hem de güven alanı olan aileyle bağlarını güçlendirecektir.



• DUYGU BULAŞICIDIR

Okul öncesi dönem çocuğu olarak adlandırılan 3-6 yaş arası çocuklar detaylı bilişsel değerlendirmeleri henüz yapamadıkları Piaget'in işlem öncesi döneminde bulunmaktadır. Dolayısıyla bu tarz toplumsal, küresel vakaları anlamak, anlamlandırmak mantıkları yerine sezgilerini kullandıkları için çocuklar için zor görünmektedir. Toplumda bilinmeze yönelik kaygının yoğun olduğu bugünlerde elbette bu duygular çocuklara da yansımaktadır. Çünkü çocuklar gözlemleyerek, izleyerek öğrenirler ve davranışlarını şekillendirirler. Bu yüzden sizin bu süreçte neler hissettiğiniz, bu süreçle nasıl baş ettiğiniz çocukların da bu süreçteki duygusal ve davranışsal yol haritasının temel belirleyicilerinden biridir. Sizin güven duygunuz çocuğunuza ayna olacaktır.

Unutmayın siz çocuğunuzun hayat yolculuğundaki deniz fenerisiniz. Sağlıklı günler diliyorum.

