

Değerli Velilerimiz;

Bir süredir toplum olarak küresel bir salgın olan Korona virüs (CoViD-19) ile mücadele etmekteyiz. Bu süreçte alınan tedbirler doğrultusunda, çocuklarımızın eğitim-öğretimleri sizlerin de bildiği üzere evden "Uzaktan Eğitim" yoluyla devam etmekte.

"**Sosyal İzolasyon**" ve "**Sosyal Mesafe**" kurallarının önemi sağlık otoriteleri tarafından düzenli olarak hatırlatılmakta ve hastalıktan korunma konusunda en etkili yol olduğu daima vurgulanmaktadır. Tüm bunların yanında, kişisel temizliğe dikkat etmenin önemi de unutulmamalı ve bu konuda maksimum özen gösterilmelidir.

Hepimizin bildiği gibi, sosyal izolasyonu gerçekleştirebilmek için en önemli şart: "**Evde kalmak**" ve "**Mecbur Olmadıkça Evden Dışarı Çıkmamak** “tır.

Ancak evde kaldığımız bu süreçte, bazen duygu ve düşüncelerimizde değişiklikler olabilir; ani duygu değişimi, öfke, stres, kaygı, korku, umursamazlık, gibi farklı duyguları bazen daha yoğun yaşayabiliriz. Bu duygu değişikliklerini en aza indirmek ve dengelemek için psikolojik hijyene de dikkat etmemiz son derece önemlidir.

Aşağıda, "**Dünya Sağlık Örgütü** “nün "**Koronavirüs ile Mücadelede Ruh Sağlığını Koruma Önerileri**" dikkate alınarak sizler için bazı öneriler hazırlanmıştır.

Korona virüs ile mücadelede fiziksel sağlığımız kadar ruhsal sağlığımızı da korumaya özen göstermeliyiz. Ruh sağlığımızı korumak, bağışıklık sistemimizi de korumamıza yardımcı olacaktır.

- Evde geçirdiğiniz gününüzü planlayın. Gününüzü boşa geçiriyor olma duygusuna izin vermeyin.

-Günlük planınıza doğal başa çıkma yöntemleri ekleyin. Bunun için ev içerisinde size iyi gelen, yapmaktan hoşlandığınız, sizi rahatlatan aktiviteleri listeleyin ve günlük planınıza ekleyin.

-Sosyal medya kullanım sürenizi kontrol altında tutmaya çalışın. Kendinize sosyal medyada kalma süreleri belirleyin ve sürenin sonunda mutlaka uzaklaşın. Tekrar sosyal medyaya dönmeden önce en az iki saat ara vermeye dikkat edin.

-Sadece güvenilir ve bilimsel kaynaklardan gelen bilgilere itibar edin.

-Sosyal medyada sizi üzen veya korkutan hiçbir haberi bir başkası ile paylaşmayın. Sizi üzen veya korkutan her şey başkası içinde korku vericidir ve depresyonu arttırır. Kendinizi olduğu kadar başkasını da koruyun.

-Sürekli haber izlemenin, dinlemenin ve okumanın en büyük stres faktörü olduğunu unutmayın. Okumalarınızı sizi rahatlatan alanlara kaydırmaya çalışın.

-"Dünya Sağlık Örgütü" Korona ile mücadelede en önemli etkenin "sosyal ilişkiyi sürdürmek" olduğunu belirtmektedir. İzolasyan ve yalnızlık duygusundan uzak durun ve arkadaşlarınızla/ailenizle bir arada olmanın güvenli (video, telefon v.b.) ve hatta yaratıcı yollarını keşfetmeye çalışın.

-Hayatın içerisinde her ne olursa olsun espriye, mizaha yer verin. Mizah en iyi başa çıkma yollarından birisidir.

-Düzenli beslenme ve uyku stresi azaltır. Beslenme ve uyku düzeninize dikkat edin. Günde en az 8 saat uyuduğunuzdan emin olun.

-Bütün gün ev içerisinde olsanız bile mutlaka fiziksel egzersize yer verin. En az yarım saat yapılan günlük egzersizlerin psikolojik sağlamlığı arttırdığı araştırmalarla ispatlanmıştır.

**Koronavı̇rüs Rı̇skı̇ Sürecı̇nde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçı̇n Öneriler**

**Bilgi Edinin:** Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır.

**Dinleyin:** Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.

**İzin Verin:** Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin.

**Normalleştirin:** Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış̧ gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yasamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli donemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

**Güven Verin:** Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair Çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığını ve bundan sonra da almaya devam edeceğini hatırlatın.

**Rahatlatın:** Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç̧ duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

**Birlikte Vakit Geçirin:** Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

**Model Olun:** Kişisel özbakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun.

İlgi ve iş birliğiniz için siz değerli velilerimize teşekkür eder, sağlıklı günler dileriz.

 **Etki Okulları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**