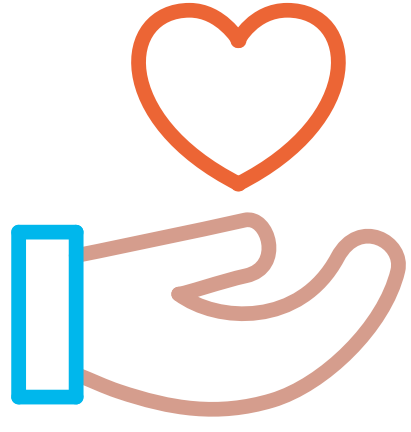


COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE VELİ PSİKOSOSYAL DESTEK BROŞÜRÜ



Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Bilgi Edinin

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.



Güven verin

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.



Dinleyin

Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.



Rahatlatın

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.



İzin Verin

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.



Birlikte vakit geçirin

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.



Normalleştirin

Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



Sorumluluk Verin

Çocukların "her şey kontrol altında" algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.



Model Olun

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.



Uzmanla Başvurun

Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

