

## PANDEM! VE ÇOCUK

Hem yetişkinler ve hem de çocuklar olarak belirsiz ve sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz. Bu bölüm; içerisinde bulunduğumuz dönemi ruhsal olarak en az zararlı atlatmak, okulların açılmasıyla başlayacak yeni döneme uyum sağlamayı kolaylaştıracak bir takım önerileri içermektedir.

**Ebeveynlerin ruhsal iyilik halini korumaları:** Kaygılanmak ve korkmak son derece insani duygulardır ve bu duygular abartılı ve sürekli olmadığı zamanlarda hastalık düzeyinde yaşanmayabilir. Fakat küçük çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri ve kısıtlı tıbbi bilgileri nedeni ile hastalıkları, salgınları ya da virüs gibi konuları anlamakta ve adlandırmakta zorlanabilirler. Çocukların bu zor dönemi uyumlu geçirmesi anne babanın tutumlarıyla yakından ilişkilidir. Ebeveynlerin salgın süreciyle ilgili kaygılarıyla başa çıkabiliyor olmaları çoğu durumda çocuğa güven verir ve onu rahatlatır. Kaygıyla baş etmede en önemli nokta kişinin karşı karşıya bulunduğu riskin boyutlarını net olarak belirleyip, kontrolü dahilinde yapabileceklerini uygulamaya çalışmasıdır. Bunun da en iyi yolu doğru kaynaktan bilgi almaktır.

**Çocuğunuzun salgınla ilgili kaygıları veya korkuları varsa** öncelikle salgınla ilgili ne bildiğini öğrenmeye çalışın. Çocuğunuzun salgınla ilgili bazı bilgileri eksikse boşlukları kendi hayal dünyasında tamamlamış olabilir veya başka bir kaynaktan yanlış bir bilgi elde etmiş olabilir. Eğer yanlış bilgileri varsa bunların doğrularını ona sakince anlatın. 10-11 yaşın altındaki çocuklarda soyut düşünme henüz gelişmediğinden gözle görülemeyen bir virüsü anlayabilmeleri zor olabilir. Bu konuyla ilgili hikâyeye ve resimlerden faydalanıp biraz daha somutlaştırarak anlatabilirsiniz. Bazı bilgileri sindirmeleri için birkaç tekrar gerekebilir.

Okula başlayan çocuklar için arkadaşlık ilişkileri, öğretmenleri ile iletişimleri ruhsal gelişimleri ve psikolojik iyilik halleri için çok önemlidir. Çocuklarınızı televizyon veya sosyal medyadaki abartılı veya korkutucu haber ve yorumlara maruz kalmaktan koruyun. Onlara sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığını anlatın. Çocuklara hiçbir şey yokmuş gibi davranmak, riskler konusunda bilgi vermemek onların kaygılarını arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Güven duygusunun oluşumu: Bu süreçte çocuklar kendilerinin ve sevdiklerinin başına kötü bir şey geleceğinden endişe duyabilirler. Eğer çocuğunuzun böyle bir endişesi olduğunu düşünüyorsanız, kendinizi korumak için aldığınız önlemleri anlatabilirsiniz. Ebeveyn olarak siz sakin ve güvende hissediyorsanız çocuğunuz da bu mesajları alacaktır. Güven vermeye çalışırken çok iyimser tablolar veya gerçek olmayan bilgiler vermekten kaçınınız.

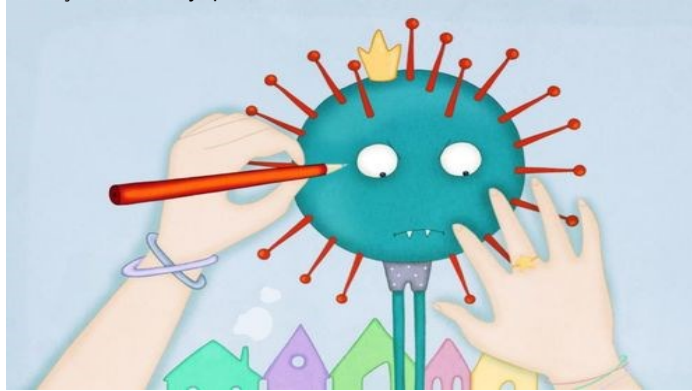
Hastalanan insanlarla ilgili onlara yardım eden pek çok kişinin olduğunu anlatın. Kötü bir şey olduğunda yardım eden insanların olduğunu bilmek çocuğunuzun kaygılarını azaltacaktır.

**Duyguların paylaşımı :** Çocukların duygularını ifade edeceği bir ortam oluşturulmalıdır. Ebeveynler çocuğun olumsuz duygularına karşı sakin kalmalıdır. Çocuğun bu duygularını paylaşmasına ve anlamlandırmasına yardımcı olmalıdır. Üzgün ve sıkıntılı hissetmeleri halinde, bunda bir yanlışlık olmadığını belirtin. Sizde bu durumla nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın.

**Evde rutinlerin oluşturulması:** Her çocuğun rutinelere ihtiyacı vardır. Bu nedenle yatma ve kalkma saati, yemek saatleri, ders çalışma ve oyun oynama saatlerini, hafta içi ve hafta sonunu belirli bir düzen içinde tutmaya çalışın. Küçük yaşta çocuklarda bu iş tamamen ebeveynlere düşerken yaş arttıkça çocuğunuz da bu rutinleri belirlemeye dâhil etmeniz, birlikte bir çizelge hazırlamanız çocukların motivasyonlarını arttıracaktır. Akranları ve yakın akrabalarla alternatif iletişim yollarının desteklenmesi, fiziksel mesafenin yarattığı sınırlılığın çocukların sosyal gelişimlerini olumsuz etkileme riskini azaltır.

**Psikiyatrik tedavi alan çocuklar:** Salgın öncesinde çeşitli nedenlerle bir psikiyatrik tedavi alan çocuğunuz varsa doktorunuza danışmadan ilaçlarını kesmeyin, dozlarını değiştirmeyin. Tüm bu önerilere rağmen sürekli uyku sorunu yaşayan, korkularını kontrol edemeyen, anne babasından ayrılamayan, davranış problemleri yaşanan çocukların profesyonel yardıma ihtiyacı olabilir.

**Özel gereksinimi olan çocukların** özel eğitim/fizik tedavi çalışmalarının aksamaması için ailelerin öğretmenlerle iletişime geçerek ev içi etkinlikler yapması önemlidir.



Kaynaklar:[https://www.unicefturk.org/yazi/koronavirus\\_ruhsagligi](https://www.unicefturk.org/yazi/koronavirus_ruhsagligi)  
Unicef—MEB Yayınları  
<https://www.anakara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf>  
<https://istanbulbaskentuniversitesi.com/saglik-rehberi/cocuk-sagligi-ve-hastaliklari/covid-19-pandemisinde-cocuk-ve-ergen-ruh-sagligi>



REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## OKULA UYUM

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



## Değerli Veliler;

Çocukların yaşayacakları gelişim özellikleri ve değişimler, kişisel farklılıklar gösterse de genel olarak öngörebileceğimiz bir seyir izler. Yetişkinler olarak bu değişimleri bilmek ve farkında olmak, hem kaygılarımızı gidermek hem de onlara destek olmak için önemlidir.

### OKUL ÖNCESİ ÇOCUĞUNUN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Okul öncesi dönem, "ilk çocukluk dönemi" de denilen, çocuğun yaşamındaki 2-6 yaşları kapsayan dönemdir. Bu dönemde çocuk, günlük yaşam becerilerinin gelişimiyle meşguldür. Zamanla çevreyi keşfetmeye başlayan çocuk için arkadaşlık ilişkileri önem kazanır. Dikkatini kendine yönelik bir beceri edinmeye yönlendirir ancak uzun süre koruyamaz. Çocuğun düşünceleri daha çok ihtiyaçlarına yöneliktir. Bu dönemde çocuk temel alışkanlıklar (tuvalet, yemek, uyku vb.) edinmeye başlar. Okul öncesi dönem hızlı gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir ve her yaş farklı gelişim özellikleri göstermektedir. Bu nedenle gelişim özelliklerinin yaşlara göre değerlendirilmesi uygun olacaktır.

- \*Giyinme – soyunma, beslenme, temizlik gibi öz-bakım ihtiyaçlarını karşılar
- \*Akranları ve yetişkinlerle iletişimde başarılıdır.
- \*Kuralları anlar ve uygular.
- \*Sorumluluk almaktan hoşlanır.
- \*Yetişkin desteğine daha az ihtiyaç duyar, daha bağımsızdır.
- \*Karmaşık cümleler kurar.
- \*Kitaplara yoğun ilgi duyar.
- \*Olayların nedenlerini – sonuçları ile yakından ilgilenir.
- \*Kavram gelişimi hızlıdır.
- \*Dünyası geniştir, zaman zaman yalan söyleyebilir.
- \*Grupla oynanan kurallı top oyunlarını oynar.
- \*Boyama, çizme, kesme, katlama, yapıştırma gibi etkinlikleri beceriyle yapar.
- \*Arkadaş tercihi belirgindir.
- \*Empatik anlayış gelişmeye başlar.
- \*Erkek çocuklar babayla; kız çocuklar anneye özdeşim kurar.
- \*Yetişkin diline yakın dil becerisine sahiptir.
- \*Bilmediği sözcüklerin anlamlarını sorar.
- \*Sohbete katılır, öykü anlatır
- \*Zaman kavramı gelişmeye başlar.
- \*Öğrenmeye ve keşfetmeye çok isteklidir.



## İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

**"6-8 yaş çocukların erken çocukluk döneminden çıkıp, kendilerini tanıma, üst düzey sosyal ve bilişsel becerilere sahip olmaya başladıkları, tüm bedensel enerjilerinin artık öğrenmeye yönelmeye başladığı okul çağına girdikleri ilk yılları kapsar."**

- \*Küçük kaslar gelişimini sürdürmektedir. Özellikle bu dönemin başlarında çocukların el- göz koordinasyonu tam olarak gelişmediği için resim, el işi, düzgün yazı yazma gibi etkinliklerde zorlanabilirler.
- \*Bu yaşlarda görme yeteneğinin tam gelişmemiş olmasından kaynaklı ince uçlu kalem kullanırken ve küçük puntolu yazı okurken zorlanabilirler.
- \*Bu dönem çocuğunda somut düşünme hâkimdir.
- \*En kolay, yaparak ve yaşayarak öğrenirler.
- \*Hayal ve gerçek arasındaki farkı anlayabilirler
- \*En önemli duygusal ihtiyaç; sevilme, beğenilme ve başarılı olma duygusudur.
- \*Esnek düşünme becerisini kazanamadıklarından dolayı inatçı davranışlar gözlemlenebilir.
- \*Üretmekten ve yaptıkları işlerden zevk almaya başlarlar.
- \*Öğrendiklerini anladıklarında, mutlu olurlar. Başarısız olduklarında hayal kırıklığına uğrar ve hayali başarılarla sığınabilirler.
- \*Bağımsız olma ihtiyacı kimi zaman inatçı ve isyankar tavırlar sergilemelerine neden olabilir.
- \*Arkadaş ilişkilerinde olumlu gelişmeler gözlenir.
- \*Sırdış olmak bu dönemde çok önemlidir ancak henüz gerçek anlamda sıv tutamazlar.
- \*Kendi davranışlarını değerlendirmeye ve başkalarının yerine kendilerini koyabilmeye başlarlar.

### OKULA UYUM

Çocuğunuzun okula başlaması hayatındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Uzun bir yolculuğun ilk adımı her zaman en önemli olanıdır. Bu dönemde sizlerin davranış ve tutumları çocuğunuzun okul yaşantısı üzerinde belirleyici olacaktır. Aşağıda sıralayacağımız davranışlardan kaçınmanız çocuğunuzun okula geçiş sürecinde önem taşımaktadır.

Velinin çocuk ile birlikte sınıfa girmesi. Çocuğun ayrılmakta zorlandığı bir yetişkin tarafından okula getirilmesi. Okulda veda-laşma sürecinin çok uzun veya çok kısa tutulması. Çocuğu okula bırakan aile üyesinin çocuktan ayrılmak istememesi. Çocuğun öğretmen ve okul ile korkutulması. İlkokulun okul öncesi eğitim kurumu ile kıyaslanması ve farkların çocuğa olumsuz bir şekilde aktarılması. Ev ve okul ortamının kıyaslanması. Çocuğun okula alışması ile ilgili kaygıların aile tarafından çok fazla dile getirilmesi. Aile bireylerinin çocuk okuldayken geçirecekleri zamanla ilgili planları çocuğun yanında yapması. Velinin çocuğa okulda "Sıkıldın mı? Korktun mu?" gibi olumsuz ifadeler kullanarak sorular sorması. Velinin okul ve öğretmenle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini

duygu ve düşüncelerini çocuğun yanında dile getirmesi. Aile bireylerinin çocuğun okula gitmesi ile ilgili tutarsız davranması (örneğin; çocuk okula gitmek istemediğinde bazen gitmesi için zorlaması bazen evde kalmasına izin vermesi).

**Okula Uyum Sürecinde Aşağıdaki İfadeleri Kullanmaktan Kaçınınız!** Eğer ağlarsan giderim. Sen artık büyüdün, bebekler ağlar. Ağlarsan akşama gelip seni almam. Böyle davranırsan bu okulda kimse seni sevmez. Galiba sen okula alışamayacaksın. Acaba bugün başlamasa mı? Okula gitmek zorundasın, gitmezsen okumayı öğrenemezsin. Ağlayacak ne var, bak kimse senin gibi ağlamıyor. Sen çok akıllı bir çocuksun, neden ağlıyorsun? Hiç arkadaşların ağlıyor mu? Çok ayıp arkadaşların seni görmesin. Ağlamadan sınıfına gidersen istediğin bir şeyi sana alacağım. Bugün sınıfında kal; söz yarın seni okula getirmeyeceğim. Öğretmenini sevmedin mi neden okula gitmek istemiyorsun? Arkadaşlarınla anlaşamadın mı, seni dışladılar mı?

**Okula Uyum Sürecinde Yaşanan Sorunlarla Nasıl Başa Çıkabiliriz?** Her çocuk birbirinden farklıdır. Okula başlama istekleri de farklılık gösterir. İsteksizlik probleminin ortadan kaldırılması için en iyi yol çocuğun bireysel özelliklerinin farkına varmanızdır.

### Çocuğum Okula Gitmek İstemiyor!

Kimi çocuklar okula başlamaya isteksiz olabilirler, endişelenebilir yada okula gitmeyi reddedebilirler. Karın, baş ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel şikayetleri ortaya çıkabilir. Üzerine gidilince ağlarlar ve gerginlikleri artar. Bu şikayetler okula gitme kararı alındığında azalır yada yok olur. Çocuğun okula gitmek istememesinin temelinde; ebeveynden ayrılma endişesi, anne-babanın çocuktan ayrılmakta zorlanması, okul tuvaletlerine kullanmaya yönelik kaygılar, arkadaş edinmeye yönelik yaşayabileceği zorluklar, okul veya öğretmen ile korkutulma gibi durumlar yer alabilmektedir.

**Bazı çocuklar okula gitmek için cesaretlendirilmeleri gereken bir dönemden geçebilirler.** Okuldan uzak kalmanın getireceği sorunlar nedeniyle bu tür durumların olabildiğince çabuk çözüme kavuşturulup çocuğun okula alışması sağlanmalıdır. İlk başlarda yaşanabilecek bu sorunların doğal olduğu unutulmamalı ve çocukların okula gitmek istememesi ile ilgili bahaneler sunması yadırganmamalıdır. Bu sorunun bir kaynağı çocuğunuzun sizden ayrılmak istememesi olabilir. Birden bire günün büyük bir bölümünde evden ayrı kalmanın getirdiği endişe çocukta ayrılık kaygısını tetikleyebilir. Bu süreçte çocuğa karşı anlayışlı ve destekleyici olunması gerekir. Sabırlı olun ve asla sinirlenmeyin. Ona okulun amacını anlatın. Gözyaşlarıyla alay etmeyin. Vedalaşmalarınızı çabuk ve kısa tutun. Ona okul rutinlerini anlatın ve onu almaya geleceğiniz konusunda ikna edin. Evde kalış uzadıkça okula dönüş o ölçüde güçleşir. Çocuğun okula götürülmesi ancak okulda korkuya yol açan sebeplerin belirlenip konuşulması gerekmektedir. Daha soğukkanlı ve tutarlı davranan ebeveynin çocuğu okula götürmesi önemlidir. Okula gitmeyi, evde kalmaya göre daha kolay ve eğlenceli hâle getirecek etkinlikler işinizi kolaylaştıracaktır. Çocuğunuzun okula gitmek istememesi gibi bir sorunla karşılaştığınızda mutlaka çocuğunuzun **öğretmeni ile ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi** ile iş birliği içerisinde hareket edin.