

# SALGIN SÜRECİNDEKİ BELİRSİZLİKLER KARŞISINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK



## KONTROLÜMÜZ DIŞINDA

Küresel koronavirüs salgını nedeniyle tüm dünyada kontrolümüz dışında gelişen birçok yeni durumla karşılaşmaktayız. Bu süreçte yaşanan bu belirsizliklere uyum sağlayabilmek önemli hale gelmektedir.



## ÇOCUKLAR VE ERGENLER

Bu süreçte çocuklar , her şeyin kontrol altında olduğunu, gerektiğinde aile üyelerinin onları koruyacaklarını ya da her koşulda sevdikleri ve değerli olduklarını bilmeye daha çok ihtiyaç duyarlar.

# ÇOCUKLARIMIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAMUZA YARDIMCI OLACAK BAZI ÖNERİLER



## SAKİN VE SABIRLI DAVRANIN.

Çocukların değişikliklere uyum sağlaması yetişkinlere göre zaman alabilmektedir. Bu yüzden çocukların olan bitenlere uyum göstermesi için onlara zaman verin. uyum göstermeye başladıklarını gördükçe mutlaka takdir edin.



## ÇOCUKLARINIZIN GÜNLÜK RUTİNLERİNİ KORUYUN.

Özellikle küçük çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Bu nedenle çocuklarınızın uyku, yemek, ders ve oyun saatlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin.



## EV ORTAMINI EĞİTİMLERİNE UYGUN DÜZENLEYİN VE YARDIMCI OLUN.

Uzaktan eğitim sürecinde ev içinde sessiz, sakin ortamlar oluşturulmasına, ayrı bir odası yoksa bile evin bir köşesinde ders dinleyebilecekleri, ödev ya da etkinlik yapabilecekleri alanlar oluşturmaya özen gösterin.



## ÇOCUKLARINIZLA İLETİŞİMİ ARTTIRIN, EĞLENCELİ ZAMAN GEÇİRİN.

Çocuklarınızı dinleyin ve onlara güven verin. Duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşmaları için onlara zaman ayırın. İlgili, yakınlık ve şafkat göstererek onlara değer verdiğinizi gösterin. Eğlenceli zamanlarla stresinin ve kaygısının azalmasına yardımcı olun.