**EBEVENYLER İÇİN PANDEMİ GÜNDEMİ**

**VE**

**ÇOCUKLARA YARDIM KILAVUZU**



**NEDİR BU PANDEMİ?**

* Pandemiler veya pandemik hastalıklar, bir kıta, hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara (epidemi) verilen genel addır.
* Corona virüsü (COVID-19), Dünya Sağlık Örgütü tarafından Pandemi olarak ilan edildi.
* Dünyayı etkisi altına alan ateş, kuru öksürük, nefes darlığı belirtileriyle kendisini

gösteren bir virüs, COVID-19.

* + Salgın hastalıklar bu hastalığa yakalanan veya yakalanmayan herkes için tehdittir.
	+ Dünya çapında kriz yaratan bu durum için sadece temizlik, sosyal mesafeye dikkat gibi fizyolojik önlemler almanın değil; bu dönemde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğu göz ardı edilmez.

### ÇOCUKLARIN PANDEMİ TEPKİLERİ NELER OLABİLİR?

* 1. 3-6 Yaş Arası Çocuklar

Davranışlarında gerileme olabilir.

Alta kaçırma, ayrılık kaygısı, uyku sorunları ve öfke nöbetleri yaşayabilirler.

* + - Bu çocuklar içinde oldukları dünyanın değiştiğini fark edecek ancak bu değişimi tam olarak anlayamayacak yaştalar. Bu nedenle ebeveynlerin endişeleri, onlardan gizli konuşmaları çocuklar üzerinde daha fazla kaygı yaratabilir.

**Ebeveynlerin**

**ÖzYardım İhtiyacı**

###### Çocuklarınıza bu zorlu süreçte iyi örnek olabilmeniz için öncelikle kendinize iyi gelmeniz oldukça önemlidir. 5 dk bile olsa kendine zaman ayırabilen bir ebeveyn çocuğunun ihtiyaçlarını daha kolay fark edebilecektir.

**Bazı ebeveynler çalışmak için dışarı çıkmak zorunda olduğundan salgın hastalıkla doğrudan tehdit ediliyorlar. Sürekli kaygılı olma hali, vücutlarındaki gerginlik, dikkat dağınıklığı gibi belirtileri daha yoğun yaşıyor olmaları beklendiktir.**

**Bu süreçte ister çalışıyor olsun ister evde kalıyor olsun; ebeveynin, aile ortamını korumak ve birlikte zaman geçirebilmenin değeri ile zorluğu karşısında sorumlulukları bir kat daha artacaktır.**

### ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI

##### Çocuklar söz konusu olduğunda, “çocuktur anlamaz, çocuk o etkilenmez” sözleri artık çok geride kaldı. Biliyoruz ki çocuklar yaşadıkları olaylardan etkileniyorlar. Tıpkı yetişkinler gibi bazı çocuklar yaşadıkları zorlu olayların üstesinden rahatlıkla gelebilirken bazıları için durum hiç de öyle olmuyor.

Çocukların psikolojik dayanıklılığı onların ebeveynleri ile kurdukları bağ ile güçleniyor, kendi duygularını düzenlemeyi başarabilen çocukların psikolojik dayanıklılığı da giderek artabiliyor.

Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Önce siz duygudurumunuzu düzenleyin

Çocuklar model alır. Olumsuz duygularını düzenleyebilen ebeveynleri olan çocuklar zor zamanlarda daha sakin kalabilmektedirler. Duygularınız çok yoğunsa yaptığınız şeye ara verin, uzaklaşmak ve olaylara bakmak her zaman daha iyidir.

1. Çocuğunuzla bağınızı güçlendirmek için oyunun gücünü kullanın

Oyun çocuklar için vazgeçilmezdir. Çocuğunuzla birbirinizin ellerine krem sürüp masaj yapın. Karşılıklı oturun ve sırayla baloncuklar patlatın, birlikte dans edin, şarkı söyleyin..

#### Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Geçmiş olumlu yaşantıları hatırlayın

Çocuklar geçmiş olumlu yaşantılarını hatırlayıp öz değerlerini fark edebilirler. Fotoğraf albümüzünü alın, çocuğunuza bebekliğini anlatın. Yapabildiği şeyleri içtenlikle övün.

1. **Çocuğunuzun öz düzenleme davranışları geliştirmesini destekleyin**

Kendi kendine zaman geçirebilen, sıkıldığında bu duyguyla da baş edebilen çocukların öz düzenleme kapasiteleri daha yüksek olabilir. Bu beceriyi çocuklarınıza kazandırmak için, çocuklarınızın tek başına yapabildiği işlerde onlara yaptıkları işte yeterli oldukları mesajını verin.

**Okul ile iletişim halinde kalın.**

**CORONA GÜNLERİNDE ÇOCUĞUMUN EĞİTİMİNE NASIL DESTEK OLABİLİRİM?**

**Teknoloji veya**

**internet bağlantısı sorunları**

**yaşıyorsanız okula**

**bildirin.**

**Esnek davranın**

**Evde öğrenim için rutin**

**programlarınız**

**olsun**

### CORONA GÜNLERİNDE ÇOCUĞUMUN EĞİTİMİNE NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

**Uyku rutinleri oluşturun, kaliteli uyku kaliteli gündüz**

**Çocuğunuzun arkadaşlarıyla**

**bağlantıda kalabileceği yolları araştırın**

**Boş zaman, sağlıklı yemek ve atıştırmalık,**

**fiziksel aktiviteler için de**

**destekleyici olun**

**Çocuğunuzun beklentileri ile ilgili konuşun,ortak günlük tutarak**

**deneyimlerinizi aktarın**