

Salgın Hastalık Dönemi Velilere Yönelik Soru Cevaplar

Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Bölümü

Kaygılanmalı mıyım?

- Öncelikle salgın hastalık gibi durumlarda makul düzeyde kaygının normal bir duygu olduğunu kabullenmeliyiz.
- Yüksek kaygının bulaşıcı olduğunun farkında olmalıyız.
- Çocukların kaygı gibi durumlarda ebeveynlerini örnek alacağını unutmayıp onlara bu konuda örnek olmalıyız.

Bilgiye Nasıl Ulaşırım?

- Böyle dönemlerde sosyal medya yanlış bilgilerin yayılması için çok müsait bir ortam oluşturmaktadır.
- Yalnızca resmi rakamların vereceği haberler takip edilmeli ve bunlara güven duyulmalıdır.
- Doğru bilgiye ulaşmak sizin de kaygınızı azaltma konusunda en etkili yollardan biridir.
- Doğru bilgileri çocuklarımızla paylaşmak onların da sürece bakışını etkileyerek kaygılarını azaltacaktır.

Çocuğumla nasıl konuşmalıyım?

- Çocukların bu konuda edindikleri yanlış bilgileri ancak onlarla konuşarak düzeltebilirsiniz.
- Çocuklara konuyla ilgili çok detay vermeden genel ve net bilgiler vermek onların kaygıyla baş etmesine yardımcı olacaktır.
- Çocuklarla konuşmaktan ziyade dinlemek onlar için çok daha faydalı olacaktır.

Çocuklara önlemleri nasıl anlatmalıyım?

- Çocuklara bazı konuları anlatmaktan çok örnek olmak önemlidir.
- Sizin kişisel temizliğinize önem vermediğinizi gören çocuklara önlemleri anlatmak çok da etkili olmayacaktır.
- Kaygı konusunda olduğu gibi kişisel önlemler konusunda da çocuklara örnek olmak hem onlar hem kendimiz için daha sağlıklıdır.

Çocuğumla nasıl vakit geçirmeliyim?

- Çocukların böyle dönemlerde güvende hissetmek için onları sevdiğinizi ve değer verdiğinizi bilmeye ihtiyaçları olduğunu unutmayın.
- Çocukların tüm gün evde olacağını düşünerek onlara ev işleriyle ilgili küçük ve yapabileceği sorumluluklar vererek hem sorumluluk duygusunun gelişmesine yardımcı olur hem de beraber vakit geçirmeye devam edebilirsiniz.

- Çocuklarınızın seviyesine uygun oyunlar bularak onlarla geçirdiğiniz vakitleri daha kaliteli hale getirebilirsiniz. Bu günlük işlerden fırsat bulamadığınız yakınlaşmanız için hiç elinize geçmeyen o fırsat olabilir.
- Bunlar dışında kalan sorunlarınız için Milli Eğitim ve Sağlık Bakanlıklarının Psikososyal Destek Hatlarından yardım alabilirsiniz.

Destek Alabileceğiniz Numaralar;

Milli Eğitim Bakanlığı Psikososyal Destek Hattı; 444 06 32

Sağlık Bakanlığı Psikososyal Destek Hattı; Sarıyer 0212 262 87 77 - 6357

Ev Ortamında Uygulanabilecek Etkinlikler

- **Dediğimi Yap:** Evdeki bireyler gruplara ayrılır. Herkes sırayla lider olur ve diğer arkadaşlarına komut verir. Komutu verirken önce kendi adını kullanarak “Ali diyor ki” diyerek oyuna başlanır. Örneğin “Ali diyor ki kafanızı kaşıyın”, “Ali diyor ki sağ elinizi kaldırın”. Diğer kişiler bu hareketleri yapmaya çalışır, yanlış yapan oyundan çıkar. En son kişi kalana kadar oyuna devam edilir. Son kalan kişi lider olur. Lider olan kişi yeni komutu verecek kişi olur.

- **Beş Taş:** Oyunu oynayabilmek için beş adet küçük ve yuvarlağa yakın taş seçilir. Taşlar elde yuvarlanır ve gelişigüzel atılır. Oyuncu içlerinden bir taş alır, havaya (yüksekliği az) atar, taş havada iken yerdeki taşlardan birini alır. Yerdeki taşı alırken diğer taşlara dokunmaz. Bütün taşlar alındıktan sonra yine taşlar atılır, sol el ile bir köprü yapılarak sağ eldeki taş havaya atılır. Taş daha havada iken taşlardan birini köprünün altından geçirir. Taşları herhangi bir şekilde birbirine değen kişi sıralarını karşılarındaki oyuncuya verirler.

- **Dikkat:** Evdeki bireyler ikişerli eş olur. Herkes eşini tepeden tırnağa dikkatle inceler. Daha sonra eşlerden biri arkasını döner. Diğeri kendi üzerinde bir değişiklik yapar. Yakasını kıvrır. Ayakkabısını, paçasını,..aklına ne gelirse onu değiştirmeye çalışır. Eşi önüne döner ve eşinin vücudunda yaptığı değişikliği bulmaya çalışır.

- **Dudak Okuma:** Bir kişi anlatıcı seçilir. Evdeki bireyler bu kişinin karşısına rahatlıkla görebilecekleri biçimde otururlar. Seçilen kişi ses çıkarmadan sadece dudaklarını oynatarak bir şeyler söylerken diğerleri de ne söylediğini anlamaya çalışırlar.

- **Hafıza oyunu:** Gruba birden fazla nesne gösterilir sadece 1 dakika boyunca bakmaları istenir, nesnelerin kolayca hatırlanılacak şeyler olmamasına dikkat edilir, 1 dakikadan sonra herkesten gözlerini kapamaları istenir ve seçilen nesnelere saklanır, oyunun lideri gözlerini açmalarını söyler ve hangi nesnelere olduğunu sorar en çok nesneyi hatırlayan oyunu kazanır.

- **Aile Fotoğrafları İle Hafıza Oyunu:** Aile üyelerinin fotoğrafları (her aile üyesinin ikişer adet fotoğrafı) masaya arkası görünecek şekilde karışık dizilir. Oyuncuların iki fotoğrafa bakma hakkı vardır. Fotoğrafın eşini bulmaya çalışırlar. En fazla eş bulan oyunu kazanır.