

15 TEMMUZ  
ANAOKULU

# Veli Bülteni

## RUH SAĞLIĞINIZI KORUMA REHBERİ

Belirsizlik beraberinde  
korkuyu getirir!

COVID-19 ve Çocuklar

Okul Öncesi Döneminde  
Yaklaşımlar



Sevgili anne- babalar, veli bülteni size ulaşabilme- miz için en temel ve önemli araç olacak. Görünen o ki teknolojiyi kullanmak bizlerin iletişimini sürdürmek için artık zorunlu bir hal aldı. Önümüzde bilinmeyen bir süreç var. Ve belirsizlik beraberinde bir rahatsızlık hissini ve kor- kuyu beraberinde getirir. Çocuklarınız başta dersleri takip etmekte, içinde buldukları duruma alışmakta güçlük çekmiş olabilir. Unutmayın! Bu bir sorun değil ve emin olun pek çok çocuk sizin çocuğunuz ile aynı zorluğu yaşıyor. O yüzden şimdi derin bir nefes alın, birlikte kendimiz ve çocuğumuz için neler yapabileceğimize bu bülten aracılığı ile bakalım

# ÇOCUKLARIN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

Önce siz anne babalar sağlıklı olmalısınız!

Bu süreçte tüm aile her zaman olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirecek. Dola- yı- sı ile içinde bulunduğunuz durum sizi za- man zaman sıkabilir. Geçmişten de biraz eğiliminiz var ise kaygı, korku, tekrarlayan davranış ve düşüncelerle başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Eğer, çok fazla zorlanma- ya başlar ve bu duygularla tek başınıza baş edemediğiniz hisseder, günlük yaşam be- cerileriniz dahi yerine getiremeyecek duru- ma gelerseniz muhakkak internet üzerinden psikolojik destek veren kurumlara başvu- run. Hayır ben her insan kadar bu duyguları yaşıyorum, diyorsanız yapabileceklerimiz üzerine birlikte bakalım. Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygular- dan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamak olacak. Stres yönetiminde fiziksel aktivite, beslenme ve gevşeme teknikleri önemli bir yere sahiptir.

## 1. DİYAFRAM NEFESİ:

Biraz durup nefes almak hepimize iyi gelir. Gözünüz açık bir şekilde rahat oturun. Bur- nunuzdan dört saniyeye yayararak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayararak geri verin. Denemeye devam edin. Gün içinde birkaç kez yapmanız yeterli.

## 2. DENGELEME (GROUNDİNG)

Amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana ger gelmektir. Ellerini- zi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun. Nefesinizi ya- vaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın, bu sırada sizde herhangi bir rahatsızlık ve- ya stres hissi uyandırmayan önce beş obje- nin adını zihninizde tekrarlayın. Sonra etra- fınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve beş ses zihninizden geçirin. Ve şimdi bede- ninize, nasıl hissettiğinize dikkat edin. Siz- de herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zih- ninizden geçirin.

## 3. AŞAMALI KAS GEVŞETME

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol aç- cak bir pozisyondan kaçınınız. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuz- da, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas

grubunu önce beş saniye gerdikten sonra gevşetip on saniye daha germeniz gerek- mekte.

İlk olarak ellerinizle başlayabilirsiniz. Hasta- lığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşa- nabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimiz ve ailemizi bu süreçte nasıl koru- yacağımıza yönelik endişelerimizi ister iste- mez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir. İlk üç madde hoş- nuza gitmemiş olabilir ya da uygulamayı tercih etmeyecek olabilirsiniz. Gelin diğer maddelere bakalım.

## 4) BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN:

Sosyal medya hesaplarında dolaşan, kay- nağı belli olmayan ses kayıtlarına ve bilgi- lere itibar etmeyin. Bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına sebep olur. Dünya Sağlık Örgütü ya da Sağlık Bakanlığımızın paylaştığı bilgileri takip edebilirsiniz.

## 5) KORONAVİRÜS RİSKİNDEN KORUN- MA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN VE UY- GULAYIN:

Öncelikle bizim bu konu ile ilgili yapabile- ceklerimizin sınırlı ama önemli olduğunu kabul edip Sağlık Bakanlığı tarafından veri- len koronavirüsten korunma yollarını öğren- mek ve bunu uygulanmak bizdeki kaygıyı da azaltacaktır.

## 6) MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN:

7/24 Aralıksız bir şekilde sosyal medya hesaplarından ve haber kanallarından aynı konuşmaları, görüntüleri takip etmek sizdeki endişeyi ve paniği arttıracaktır. Bunun yeri- ne günde birkaç kere sizin belirlediğiniz zaman aralıklarında kısa bir süre güncel bilgiler öğrenmek yeterli olacaktır.

7) Bu süreçte özellikle asitli ve şekerli be- sinlerden kaçınınız. Düzenli ve sağlıklı besle- nin. Her gün mutlaka egzersiz yapın. İnter- nette evde spor yapmanıza yardımcı ola- cak bir sürü video var.

Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygulardan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamaktır.

# COVID-19 VE ÇOCUKLAR



*Kaygı bulaşan bir duygudur. Anne-babane kadar kaygılıysa çocuk da o denli kaygılı olacaktır.*

Çoğu zaman anne babalar ev içinde yaşanan olumsuz olaylarda "Biz çocuğumuza bir şey hissettirmiyoruz" derler. Ancak bu pek mümkün değildir. Ço-

cuklar evdeki stresli havayı bile hissederler. Şuan yaşanan durum sadece bir ev değil dün-ya üzerinde bulunan tüm evler, yetişkinler ve çocukları etkiliyor.

Dolayısı ile inkarı bırakıp bu durumla baş etme yoluna bakmak şüphesiz çocuğumuz ve bizler için en sağlıklı olan olacaktır.

## Okulöncesi Dönemine Yaklaşım



- **Özellikle küçük çocuklara aynı şeyleri defalarca tekrarlamamız gerekebilir. Bazı bilgileri sindirmeleri için birkaç tekrar gerekebilir, ya da yoğun stres altındayken tekrar tekrar sorarak sizden güvence arayabilirler.** Bu durum belli bir ölçüde ve küçük çocuklarda normal sayılabilir ama özellikle obsesif-kaygılı çocuklar sürekli olarak abartılı güvence ve teminat, verilmesi, onaylanma isteyebilirler. Onların sürekli sorduğu aynı soruya cevap vermek yararlı değil hatta zararlı bile olabilir. Çok fazla onaylama, teminat isteyen bu çocuk ve ergenler için bazen "demin söylediğim şey halen geçerli" tarzında bir mesaj veren bir iletişim şekli daha yararlı olabilir.
- **Küçük çocuklar bakteri, mikrop, virüs gibi görmedikleri canlıları anlamak ve anlamlandırmakta zorlanabilirler.** Bunlar hakkında anlayacakları bir dilde bilgi verin

ama her mikroorganizmanın zararlı olmadığını, hatta vücudumuz için yararlı birçok mikroorganizmanın olduğunu da belirtin. Çocuklarımız bunları öğrendikten sonra uygun hijyen kuralları anlatılmalıdır.

- **Çocuklarda kaygıyı en çok arttırabilecek şeylerden birisi belirsizliktir. Belirsizlik olduğunda boşlukları kendi zihninde olabilecek en kötü senaryolarla doldurabilir.** Küçük çocuklar bazı gelişme ve haberleri yanlış anlayabilirler; mesela sokağa çıkma yasağı olursa yemeksiz kalabiliriz, her hastalanan kişide hastalık ağır seyreder, bu hastalığa yakalanan herkes ölür veya yoğun bakımda tüplere bağlanır gibi çıkarımlarda bulunup endişelenebilirler. Onların ne bildiğini ve düşündüğünü öğrenip onlara doğru bilgiyi aktarmalıyız. Çocuklarımızın bizimle rahatça konuşabileceklerini, soru sorabileceklerini bilmelerini sağlamalı ve rahat bir sohbet ortamı sunmalıyız. Ayrıca istemedikleri ve hazır hissetmedikleri sürece konuşmaya da zorlamamalıyız. Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açıp bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.
- Bu süreçte arkadaşları ile görüşmemelerini özellikle benmerkezcil düşünen küçük yaş grubu çocukları kendi kabahatlerine yorabilirler. Bu konuda açık ve net bir bilgilendirme yapılmalıdır.

# ETKİNLİK SAATI

## SABUNDAN KAÇIYORLAR

Bir kaseye su koyun ve suyun üzerine karabiber dökün. İşaret parmağınıza sıvı sabun damlatın ve kaseyi ortasına parmağınızı batırın. Karabiberlere ne oldu? Bu deneyle çocukların sabunun mikrop- lar ve beden temizliği üzerindeki etkilerini gözlemlemeleri sağlanır.



## PAZARA GİTTİM

**Kaç Kişi ile Oynanır:** 2 kişi ve üzeri

**Oynamak için Neler Gerekir:** Herhangi bir materyal gerek- mez

**Nasıl Oynanır:** Oyuncular halka şeklinde oturur. İçlerinden biri oyunu "Pazara gittim ve ELMA aldım." diyerek başlatır. Yanındaki oyuncu bir önceki oyuncunun çarşıdan aldığı şeyi aynen söyler ve üzerine bir meyve-sebze daha ekler. Örne- ğin "Pazara gittim ELMA, MUZ aldım". Üçüncü oyuncu da

ikinci oyuncunun söylediğinin aynısını söyler ve bir meyve-sebze daha ekler. Oyun bu şekilde her oyuncu- da yeni bir meyve-sebze eklenerek devam eder. Alınan meyve-sebzelerin sırasını karıştıran ya da unutan oyuncu yanar ve oyundan çıkar. Diğerleri en baştan başlayarak oyunun tekrar eder.

**Çocuğa Neler Kazandırır:** Hafızayı ve kelime haznesini geliştiren bir oyundur.

## BOM!

**Kaç Kişi ile Oynanır:** 2 kişi ve üzeri

**Oynamak için Neler Gerekir:** Herhangi bir materyal gerekmemektedir.

**Nasıl Oynanır:** Oyuncular halka halinde dizilirler. İçle- rinden biri "1" diye saymaya başlar, yanındaki

oyuncu "2", onun yanındaki "3" şeklinde saymaya devam eder

gereği 5 ve 10'un katlarında BOM denir. Örneğin, "1-2-3-4-BOM-6-7-8-9-BOM. "BOM" demek yerine

sayısının kendisini söyleyen oyuncu yanar ve oyundan çıkar. Oyun 1'den başlayarak diğer oyunlar arasında devam eder.

**Çocuğa Neler Kazandırır:** Dikkati geliştiren bir oyundur.



15 TEMMUZ ANAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

GÖKHAN SÖNMEZ