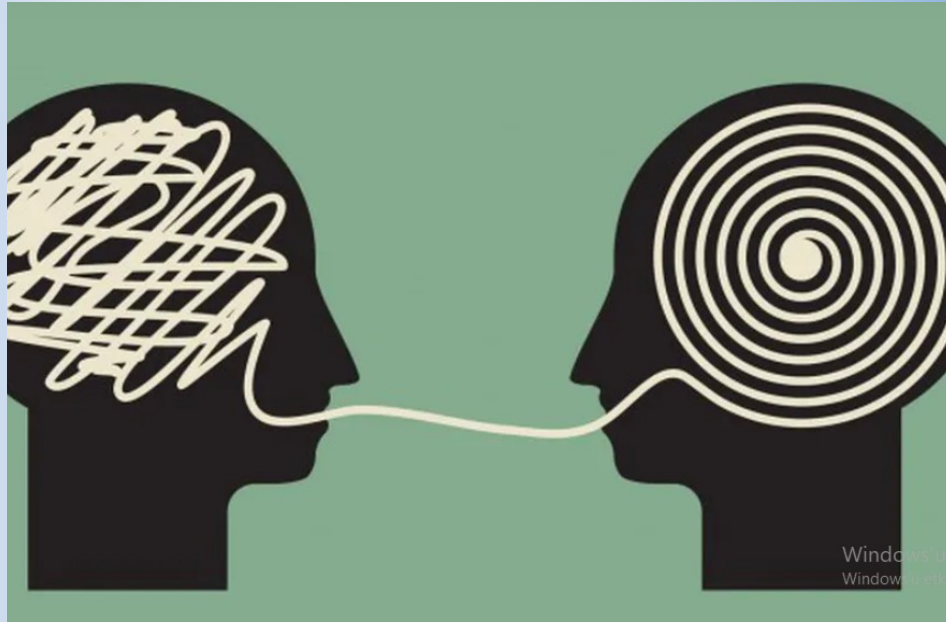


# DR.SAFA HALAÇ ÖZEL EĞİTİM İLKOKULU ORTAOKULU



## REHBERLİK SERVİSİ

*ÖZGE ŞAHİN*  
*BİRGÜL TUNALI*



KONUMUZ

# OKULA UYUM



## REHBERLİK SERVİSİNDEN MESAJ VAR...

### *Değerli Velilerimiz,*

İçinde bulunduğumuz bu dönemde yaşadığımız; sağlıkla ilgili endişeler, ekonomik tedirginlikler, izolasyonun yarattığı sınırlılıklar ve normalleşmeye yönelik belirsizliklerin ruh sağlığını etkilediğini biliyoruz. Tüm bunların yanı sıra hepinizin aklında “Pandemi döneminde çocuğumla nasıl ilgilenmeliyim?” sorusunun olduğunu farkındayız. Okul psikolojik danışmanları olarak sizlere bu dönemde çocuklarınızın psikolojik durumu ile ilgili bilgi vermek istedik. Ayrıca bu dönemde “çocuklarımıza karşı neler yapmalıyız, onların eğitsel ve sosyal gelişimlerine nasıl katkıda bulunabiliriz?” gibi soruları cevaplamaya çalıştık.

Keyifli okumalar dileriz..



Çoğunlukla eğitim öğretim yılının başında karşı karşıya kaldığımız **okul fobisi**, yüz yüze eğitime geçtiğimiz bu günlerde pandeminin yarattığı etkilerle birlikte artış gösterebilir. Covid-19 nedeniyle yakınlarından birini kaybeden, karantina süreci yaşamış ya da okulda virüs kapacağını düşünen çocuklar okula gitmeyi reddedebilirler.



### **Okul fobisi yaşayan çocuklarda;**

1. Karın ağrısı, mide bulantısı
2. İsteksizlik, huzursuzluk
3. Sinirlilik hali, ağlama nöbetleri
4. İştahsızlık ve uyku problemleri
5. Sürekli bahaneler bulma gibi belirtiler olabilir.

**Okul saati geldiğinde bu belirtilerde artış gözlenebilir.**



# Çocukların Okula Uyumunu Sağlamak için Neler Yapılabilir?



1. Çocukların bu dönemi en az kaygıyla atlatabilmeleri, ebeveynlerin kendi kaygılarını yönetebilmeleri ile ilgili olduğu için ebeveyn olarak siz ne kadar sakin olursanız, çocuklarınız da kendilerini o kadar sakin ve güvende hisseder.
2. Çocuğun okula gitmek ve virüs kapmak ile ilgili kaygılarının normal olduğunu unutmayın. Bu konuda ki tüm sorularına sabırla cevap verin.
3. Konu ile ilgili yorumlarınıza tepkilerinize dikkat edin. Televizyondaki ve sosyal medyadaki abartılı korkutucu haberlere maruz kalmaktan çocuğunuzu koruyun.
4. Okulda bir gününün nasıl geçtiğini geçmişte arkadaşları ve öğretmenleri ile yaptığı keyifli etkinlikleri ona hatırlatın.
5. Siz onun yanında değilken maskeyi nasıl takacağını, sosyal mesafe kurallarına nasıl dikkat edileceğini, kişisel hijyenini nasıl sağlayacağını her defasında tekrar edin.

6. Çocuğunuzun okula düzenli gitmesi ile ilgili kararlı ve tutarlı olun.

7. Bu süreç sizin için yorucu olsa da “naz yapma, çok abartıyorsun, bak herkes okula gidiyor” gibi tepkilerden kaçının.

8. Her çocuğın birbirinden farklı olduğunu ve farklı durumlara kendilerine özgü tepkiler vereceklerini unutmayın.

9. Bu konuda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi ile işbirliği içinde olun.

