



NORMALLEŞME SÜRECİ

VELİ BÜLTENİ

Mart ayı ile birlikte başlayan normalleşme sürecinde okulların kademeli bir şekilde açılacak oluşu ailelerimizde bir takım korku ve kaygıların oluşmasına sebep olabilir. Bu süreç içerisinde Batman RAM olarak yanınızdayız. Peki, bu süreçte aile olarak neleryapabiliriz?

Doğru bilgi edinelim:

Kaynağı belli olan ya da alanında yetkin kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar edin.

Birbirimizi dinleyelim:

Çocuklarımız için yapabileceğimiz en iyi ve anlamlı şeylerden biri kendilerini endişelendiren ve strese neden olan durumlar hakkında onları dinlemek ve görüşlerine saygı göstermektir. Çocuklarla ve aile bireyleri olarak karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, yaşanan bu zorlu süreci atlatmak için en sağlıklı ve doğal yoldur.



Soru sormalarına izin verelim:

Normalleşme sürecinde çocuklarımızın merak ettikleri ve soruları olacaktır. Bu sorulara çocuklarımızın yaşına uygun gerçekçi, somut, içten ve kısa cevaplar verelim.

Duygularımızı konuşalım:

Çocuklarımızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duygularını ifade etmelerine izin verelim. Bu duyguları yetişkinlerinde hissettiğini ve bunun normal olduğunu onlara anlatalım.





NORMALLEŞME SÜRECİ

VELİ BÜLTENİ



Rahatlatalım:

Çocuklarımız, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için bizim yardımımıza ihtiyaç duyarlar. Okul dönüşlerinde çocuklarımıza zaman ayırıp sohbet ederek-oyun oynayarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlayalım (Günün nasıl geçti?, Okulda kendini nasıl hissettin?, Paylaşmak istediklerin var mı? gibi sorular sorabiliriz)

Son olarak;

Bu süreçte okula gitmek istememe, okulda konsantrasyon eksikliği, öfke kontrolü gibi sorunlarla da karşılaşılabilir. Böyle durumlarda öğretmenimizle doğrudan iletişime geçerek birlikte çözüm yolları aranması uygun olacaktır.

Güven verelim:

Çocuklarımızın güvende olduklarını gerçekçi bir şekilde onlara yansıtalım. Yetişkinler olarak meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığımızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğimizi hatırlatalım.

Günlük rutinlerini düzenleyelim:

Okul dönüşlerinde yapılması gerekenleri çocuklarımızla birlikte belirleyelim. Eve geldiğinde ellerin ve yüzün yıkanması, kıyafetlerin değiştirilmesi, uyku saatine dikkat edilmesi, sağlıklı beslenmeye özen gösterilmesi, çalışma alışkanlıklarının düzenlenmesi rutinlerinin oluşturulması çocuklarımız için son derece önemlidir.

