

Güvenli Bir Mesafeden İletişimi Devam Ettirmenin Yolları



Şehit Öğretmen Mustafa Gümüş Ortaokulu

DEĞERLİ VELİLERİMİZ

Dünya genelinde yaşanmakta olan salgın maalesef ülkemizi de etkiledi. Bu süreçte hepimiz fiziksel, biyolojik, ekonomik, eğitimsel ve duygusal olarak etkilendik. Bu süreçte bizden daha hassas, daha kırılgan ve tecrübesiz olan çocuklarımız da duygusal olarak etkilendi. Bu alanda düşüncecek olursak hepimiz korku, kaygı, öfke, depresyon gibi duygular yaşayabiliriz. Bu duyguları sadece biz değil çocuklarımız da aynı veya daha fazla bir şekilde hissedebilir. Bizim yaşadığımız korku, kaygı ve öfke duyguları bulaşıcı da olabilir.

Yaşadığımız duygular çocuklarımıza, çevremizdeki insanlara yansiyabilir ve onlar da aynı duyguları yaşamaya başlayabilirler. Bu duyguları içselleştiren ve felaketleştiren çocuklarda kalıcı sorunlar oluşabilir. Bu süreçte içinde bulunduğumuz bu süreci sağlıklı bir şekilde atlamanıza yardımcı olabilecek tavsiyeler yer almaktadır. Sizler de bu süreçte eğitimin vazgeçilmez unsurları olmaya devam etmektesiniz. Öğrencilerimize yalnızca ebeveyn olmakla kalmayıp aynı zaman da bir dost, bir öğretmen görevi üstlenmektesiniz. Bu zorlu süreçte biz öğretmenler olarak sizlerin ve öğrencilerin yanındayız. Hep birlikte bunun da üstesinden gelmek için şimdi bir şeyler yapma zamanı.

Güvenli Bir Mesafeden İletişimi Devam Ettirmenin Yolları

- 1-Aile üyelerin ile egzersiz yap
- 2- Yakınındakilere onları neyin/nelerin korktuğunu sor, yargılayıcı olmadan kaygılarımızı yatıştırmak için sakinleştirici cümleler kur.
- 3- Aileden birisi için buzdolabına sürpriz bir hediye bırak
- 4- Hazırladığın yemekten komşuna da ikram et
- 5- Aile üyelerinden birine sıkı sıkıya sarıl
- 6- Birisini tebessüm ettireceğini ya da güldüreceğini düşündüğün bir video, kitap, metni dijital olarak gönder
- 7- Youtube'den bir halk dansı izleyip, izlerken aynı şekilde dans etmeyi dene
- 8- Aile üyelerinin hepsinin dahil olabileceği bir uğraş bulup hep birlikte onunla meşgul olun
- 9- Sıkıcı bir iş yaparken arka planda çalan müziğin tadını çıkar
- 10- Evin yanında markete gitti isen, komşuna marketten istediği herhangi bir şeyin olup olmadığını sor





- 11- Eğer binanın etrafında yürüyüş yapıyorsan, sadece odaklanarak yürü ve yol üzerinde hoşuna giden şeyleri farket
- 12- Çocuğunun ya da herhangi aile üyesinin seni sesli bir şekilde güldürmesi oyununa davet et
- 13- Geçmişte olan önemli bir olayı hatırla ve heyecanlı bir şekilde o olayın seni nasıl değiştirdiğini diğer aile bireylerine anlat
- 14- Zor ve belirsiz süreçlerde size yardımcı olacağını düşündüğünüz dini ritüeller ya da törenler gerçekleştirebilirsiniz. Eğer uygun olduğunu düşünürsen diğer aile üyelerinin de sana eşlik etmesini iste
- 15- Balkondaki ya da açık pencerenin önünde bir koltuğa oturup gökyüzünü seyret
- 16- Masanı ya da odanı eski halinden farklı olarak yeniden düzenle
- 17- Ailen için bir sabah kahvaltısı hazırlayıp, geçmiş yıllarda kutlanmayan bir doğum günü ya da yıldönümünü hep birlikte kutla
- 18- Sevdiğin bir arkadaşını ara ve sana anlatmak istediği hikayesini baştan sona dinle
- 19- Aile üyelerinize cevabını vermekten hoşlanacağını düşündüğüm sorular sor
- 20- Kendiniz ve aile üyeleriniz hakkında olumlu düşünceler geliştirip onlar üzerine konuş
- 21- Sürekli karantinada kalıyor olmanın yarattığı sıkıntılı ruh halinden kurtulmak için bir takım fiziksel aktiviteler yap, merdivenleri önceden belirlenen sayıda inip çıkma, online egzersiz dersleri izleyip yapmak ya da evdekiler ile birlikte belirlenen bir oyun oynamak



- 22- Hem eğitici hem de öğretici olan ama kaybolmaya yüz tutan şeyleri yapmayı dene; hat yapmak, dokuma yapmak, örgü örmek, dikiş yapmak gibi
- 23- Olağanüstü durumlarda en çok zarar görenlere ya da yardıma en çok ihtiyaç bulunanları bulup yardım götüren kuruluşlara yardım ve destekte bulun
- 24- Herhangi yeni malzeme almadan elde olanlarla yeni bir yemek yapmayı dene
- 25- Aile üyeleriyle birlikte güzel bir film izle
- 26- Online platformlar üzerinden konser izle ya da konser verenlere sen de katıl
- 27- Sosyal medya platformlarımda karışıklık ya da panik yaratacak paylaşımlar yapmaktan uzak dur
- 28- Evcil bir hayvanın varsa onu okşa, birlikte zaman geçir ya da YouTube'den sevimli hayvan videoları izle
- 29- Karantina günlerinde olmasaydın yapamayacağın şeyleri yap; uzunca dinlen, aile üyeleriyle birlikte bir şeyler yaparak zaman geçir, paylaşımcı ol
- 30- Evde bulunan oyunları aile üyeleriyle birlikte oyna
- 31- Birisinin yaptığı bir davranış sizi rahatsız ediyorsa; bir tepki vermeden önce 30-45 saniye bekleme kuralı koy. Herhangi bir tepki vermeden önce üç kez derin nefes aldığından emin ol
- 32- Olumsuz ve negatif duyguların da hayatın bir parçası olduğunu, geçmişte biten çoğu zor şeyler gibi bu zor günlerinde geçeceğini kendine hatırlat
- 33- Aile üyelerinin neler hissettiğini sor. Açık olmayan yerler kalırsa o hislere karşı, açıklayıcı sorular sormaktan da çekinme
- 34- İyimser olan insanlarla dijital platformlar üzerinden sosyalleş
- 35- Mizahın bir yolu da sürpriz, sevdiklerini şaşırtmanın bir yolu da mutlaka vardır ve o yolu bulmaya çalış.

SEMANUR ÇAĞLAYAN
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen