

**DEPARTEMENT
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

BİLGİ FORMU

Corona ile günlük yaşam: aileler için öneriler

Koronavirüs günlük hayatımızı değiştirdi. Bu bilgi formunda ebeveyn ve çocukların mevcut durumla nasıl başa çıkabileceği konusunda fikirler verilmektedir ve Okul Psikolojisi Hizmeti tarafından verilen danışma hattına atıfta bulunmaktadır.

Çocuklar ve ergenlerle birlikte günlük yaşam için tavsiyeler:



Günlük Rutin

Alisilagelmis günlük hayat akışı düzen ve güven sağlar. Günlük rutininizi mümkün olduğunca normal tutun. Uyku vaktinin her gün aynı saatte olmasına ve yemeklerin birlikte yenmesine dikkat edin. Günlük programı birlikte yapın. Ders çalışma saatlerini kararlaştırın. Gece ve gündüz ritmine uyum özellikle gençler için önemlidir. Okul eğitimi ile ilgili endişeler ve sorular için öğretmenle iletişime geçin.



Takim Olarak Aile

Her aile bireyi mümkün olduğunca ev işlerini üstlenebilir. Çatışmaları azaltmak için, anlaşmalar net olmalıdır.



Soruları Cevaplamak

Sorulara karşı hoşgörülü olduğunuzu çocuğunuza gösterin. Ama konuyu zora sokmayın. Bilindik şeyler üzerine inşa edin. Bunun için internette uygun materyaller bulabilirsiniz. Çocuğunuza, temasların şu anda neden ciddi bir şekilde yasaklandığını açıklayın. Kesinlikle sadece tutabileceğiniz sözleri verin.



Aktiviteler

Su anki durum birlikte vakit geçirmek için bir fırsattır. Aile olarak birlikte faaliyetler planlayın. Bununla birlikte, özellikle gençler için kendilerine ait bir ortam sağlanmasına ihtiyacı vardır. Çocukların da kendileri için zamanları olmalıdır, sürekli bir faaliyet içerisinde olmak zorunda değildir. Can sıkıntısı onları yaratıcı yapar.



Hareket Etmek

Hareketin ruhumuz üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Stresi azaltır ve bağışıklık sistemimiz güçlendirir. Mümkünse çocuğunuzla temiz havaya çıkarın. Disaridayken Federal Halk Sağlığı Ofisinin kurallarına uyun. Evde de hareket mümkündür: İnternette spor programları mevcuttur.



Medya

İçinde bulduğumuz süreçte çocukların ve gençlerin ekranın önünde biraz daha fazla zaman geçirmelerine izin verilebilir. Ancak zaman sınırlamaları ve içeriğin yaşa uygun olması önemlidir Sosyal medya, özellikle gençler için arkadaşlarıyla iletişim halinde kalması için iyi bir fırsattır.

Ebeveynlere Tavsiyeler



Stresle Başa Çıkmak

Çocuklar çok hassastır ve ebeveynlerinin ne durumda olduğunu hissederler. İçinde bulunduğumuz durum belirsizlik, endişe ve strese yol açmaktadır. Stres altındayken çocuklarımıza karşı sabredemediğimiz durumlar olabilir. Öyle durumlarda ihtiyaçlarının daha az farkındayız ve örneğin sesimizi çok çabuk yükseltebiliriz. Bu nedenle, anne ve baba olarak kendinize de bakmanız önemlidir. Size neyin iyi gelebileceğini, belirsizlik ve stresi önlemek için kişisel olarak neyin yardımcı olabileceğini düşünün.



Anlayışlı Olmak

Çocuklar ve ergenler günlük yaşamın değişmesine farklı tepkiler verebilir. Çocuğunuz üzgün, bagimli veya korkak hissedebilir yada kışkırtıcı veya saldırgan davranışlar sergileyebilir. Bu davranışın arkasındaki sebebi düşünün ve anlayış gösterin. Çocuğunuzun şu anda çok daha fazla emniyet ve güven ihtiyacı var. Mümkün olduğunca cezalandırmadan kaçının. Çocuğunuzun yaptığı güzel şeyleri dillendirin. Aile içi kurallar istikrarı sağlar.



Anlaşmazlıklarla Başa Çıkmak

Şu anda sınırlı bir alanda ailenizle normalden çok daha fazla zaman geçiriyorsunuz. Bu daha fazla anlaşmazlıklara yol açabilir. Tüm aile üyelerine kendileri için zaman tanıyın. Sizi düşündüren şeyleri dile getirin ve birlikte çözüm arayın.



Gerçekçi Beklentiler

Ebeveynler mevcut durumda daha fazla sorumluluk altında. Beklentilerinizi yeniden gözden geçirin. Çocuğunuza ve kendinize karşı daha anlayışlı ve sabırlı olun. Kimse sizden her şeyin mükemmel olmasını beklemiyor.



Örnek Olarak Ebeveynler

Çocuklar en çok ebeveynlerini örnek alırlar. Özgüvenli ve pozitif kalmaya çalışın. Bugün neleri başardık? Şu anda çocuk ilişkisi veya okul öğrenimi için hangi fırsatlar mevcut?

Okul Psikolojisi Hizmetinin danışma servisi

Ücretsiz danışma hattı imkanı sunuyoruz:

- Destek ve eğitim ile ilgili sorular
- Davranış veya durum ile ilgili sorular
- Aile içi anlaşmazlıklar

☎ 062 835 40 00; www.ag.ch/schulpsychologie

Gerektiği takdirde, doğru destek imkanını bulmanıza yardımcı olacağız. Bir tercüman dahil edilebilir.

Aile içi şiddete karşı uzman ekip, ilgili ailelere tavsiyelerde bulunur:

☎ 062 835 41 19