

SİZİN RUH SAĞLIĞINIZ ÇOK ÖNEMLİ!

Çocuklarınızın bu zor dönemi psikolojik olarak en az zorlukla geçirmesi, anne baba olarak sizlerin ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir.



Sizler kaygı yaşasanız da çocuğunuza hiçbir sorun yokmuş gibi yaklaşmanız, çocuğunuz etkilenmesin diye abartılı bir şekilde rahat hatta aşırı güven verici ifadeler kullanmanız durumunda çocuğunuz bu durumu sezecektir.

Öncelikle duygularınızı fark ederek baş etme becerilerinizi gözden geçirin.

DAHA FAZLA TOLERANS!

Bu dönemde eskisine göre daha sinirli veya hırçın olma, içe kapanma, etrafa ilgisizlik, uyku ve iştah değişiklikleri, takıntılı davranışlar, kolay ağlama, yalnız yatamama ve korkularda-kaygılarda artış görülebilir.

Anne baba olarak çocuklarındaki değişikliklere ani tepkiler vermemeniz ve “normal zamanlara” göre daha anlayışlı davranmanız gerekmektedir. Kendinize de anlayışlı olmayı unutmayın



COVID 19
VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ—2

SÜLEYMAN ŞAH MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

RUTİNLERİ KORUMAK!

Çocukların uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmalı, belli rutinleri korumalıyız . (okul saatinde uzaktan eğitimi takip etme, ders ve ödevleri yapmak).

Özellikle uyku ritminin bozulması çocuklarımızın ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Uyku saatlerinde kaymalar, abartılı yemek yemek (çocuğun daha hareketsiz olması da gözönüne alındığında) sadece ruh sağlığı değil, bedensel sağlığı da etkiler.

Beden sağlığı, obezite, teknoloji kullanımı ve bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında etkileşimler olduğu unutulmamalıdır. Çocukların rutinini korurken kendi rutinlerinizi de koruyun.

İLİŞKİLERİ SÜRDÜRMEK!



Bu süreçte çocukların özellikle büyükanne ve büyükbaba gibi aile üyelerini görememelerinin onlarla ilgili değil, büyüklerimizin sağlığı ile ilişkili olduğu konusu üzerinde durulmalı, onlarla telefonla ya da görüntülü olarak iletişim kurmalarını sağlamanız önemlidir. Varlığımızın ve sevdiğimizlerin varlığının ötesinde hiçbir şey değerli değil. Sevdiklerinizle ilişkilerinizi sürdürün.

Duruşunuz daima dik olmalı. Çünkü kaygı durumunda bedenimizi küçültürüz. Fark ederek, duruşunuzu düzeltin.

- Nefes ve gevşeme egzersizleri, oldukça önemli. Bunları hayatınıza dahil edin.
- Yapamadıklarınıza değil yapabileceklerinize odaklanın
- Çok kaygılandığınızı hissettiğinizde dikkatinizi farklı yöne yoğunlaştırın, dışarıdan gelen seslere, gördüğünüz objelere, etrafınızda olup bitene odaklanabilirsiniz.

