# 

**SEVG**İ**L**İ **ANNE BABALAR;**

Çocuklar, anne babalarından ve etraflarındaki yetişkinlerden hayatı öğrenen küçük bireylerdir. Ve de, anne babalar onlar için en güvenilir kaynaktır. Dolayısıyla okullarda yüz yüze eğitime ara verildiği, derslerin uzaktan eğitim yoluyla devam ettiği bugünlerde, çocuklar normalden çok daha uzun süre evde ve aileleriyle birlikteler. Bu süreci kontrollü, keyifli ve verimli hale getirmek oldukça değerli.

Bunu sağlayabilmenin en iyi yolu, bir yol haritası çizebilmek. Günlük/haftalık program hazırlamak, neler yapılacağını planlamak; hem size hem de çocuğunuza iyi gelecek ilk adımdır. Bu adımın bir öğreticiliği daha var ki o da çocuğunuza zaman yönetimini en kalıcı eğitim yöntemiyle, yaşayarak öğretmiş olacaksınız.

Anne babalar olarak kendinizle baş başa kalıp, günlük hayat rutininizde unuttuğunuz, ertelediğiniz, yapamadığınız ya da bir sebeple ihmal ettiğiniz şeyleri listeleyin; kendiniz, eviniz, aileniz, çocuğunuz, sevdikleriniz için… Listenize yazdığınız her şeyi günlere bölün ve vakit kaybetmeden, imkanlarınız dahilinde yapmaya başlayın. Gerçekleştirdiğiniz her şeyi listeden keyifle silmeyi unutmayın.

Bizler, çocukları sadece virüsten değil, daha sonra ortaya çıkabilecek psikolojik hasarlardan da korumalıyız. Çocuğu korumanın yolu kendimizi korumaktan geçer. Bu yüzden ruhumuza iyi gelen işleri yapıp, evde olduğumuz süre boyunca vaktimizi çocuklarımızla kaliteli bir şekilde geçirmeliyiz.

Yaşadığımız zorlu günler elbet geçici. Önlemlerimizi al malı, evde kalmaya devam etmeli, hayatı yuvamıza sığdırabilmeliyiz.

Yapabileceklerimizi planlayıp, gerçekleştirmeye başlamalıyız .Hem bedenimize hem de zihnimize iyi bakmalıyız.Umudumuzu kaybetmeyip, evimizi mutluluk üçgenine çevirebilmeliyiz.



**SA**Ğ**LI**Ğ**I KORUMAK, BA**Ğ**I**Ş**IKLI**Ğ**I GÜÇLEND**İ**RMEK** İ**Ç**İ**N;**

* **Dengeli Beslenmek**
* **Düzenli Uyku**
* **Öksürüp hap**ş**ırırken peçete veya kolumuzun iç kısmını kullanma**
* **Elleri su ve sabunla 20 saniye yıkama**
* **Burna, a**ğ**za ve gözlere fazla dokunmama**
* **Temiz hava alma**



**TOKİ PLEVNE ANAOKULU**

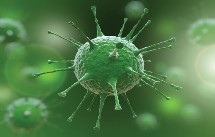
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE**

**REHBERLİK SERVİSİ**

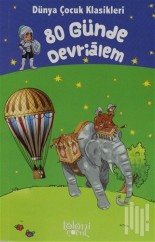
**COVID 19**

**TAT**İ**L DE**Ğİ**L MECBUR**İ **SOSYAL**

İ**ZOLASYON**



**ÜMMÜGÜLSÜM KUŞ**



**ÇOCUKLARA KORONA V**İ**RÜS AÇIKLANIRKEN NELERE**

**D**İ**KKAT ED**İ**LMEL**İ**D**İ**R?;**

* Öncelikle sakin kalmak ve doğru önlemlerin nasıl alınacağını (el yıkama, temasa geçmeme vb.) çocuğu daha da endişelendirmeden nötr bir ses tonuyla anlatmak önemlidir
* Yaşının gereğinden fazla bilgi aktarımı yapmak çocuğun kafasının karışmasına ve korkmasına neden olabilir. Çocuktan bilgi saklamadan virüs hakkında anlayabileceği kadar bilgi vermek gerekir.
* Ebeveynlerin endişeli hali çocukları da direkt etkileyebileceğinden ebeveynlerin mümkün olduğunca ev içerisinde sakin hareket etmeleri önemlidir. Karşısında korkmuş ve tedirgin ebeveyn gören çocuklar, özellikle yaşları küçükse durumu yorumlayamadıklarından korku tepkisi geliştirebilirler.
* Ev içerisinde sürekli olarak televizyon ve sosyal medya üzerinden virüs konusunun gündemde olması çocukların eksik/yanlış bilgiye maruz kalma riskini arttırır. Bu nedenle ebeveynler çocukların yanında iletişim kanallarını doğru kullanmalı ve sürekli olarak kötü haberler üzerine konuşmamaya dikkat etmelidir.
* Ev içerisinde çocukla yapılabilecek farklı oyun ve etkinlikler (kitap okuma, birlikte bir şeyler pişirme, hobi edinme, onlıne etkinlikleri takip etme, evde spor yapma,çocuklara ev işleri ile ilgili sorumluluk verme, vb.) onların gündemin karmaşıklığından uzaklaşmasına yardımcı olacaktır.

**Sürecin kısa sürmesi ve herkesin sa**ğ**lıkla rutin hayatına dönmesi temennisiyle!**



**ÇOCUKLARINIZLA ONL**İ**NE GEZEB**İ**LECE**Ğİ**N**İ**Z MÜZELER**

‐Kurtuluş Savaşı Müzesi‐Ankara

‐Cumhuriyet Müzesi‐Ankara

‐Efes Müzesi‐İzmir

‐Troya Müzesi‐Çanakkale

‐Anadolu Medeniyetler Müzesi‐Ankara

‐Gazi Müzesi‐Samsun

‐Göbeklitepe Örenyeri‐Şanlıurfa

‐Anadolu Üniversitesi Türk Dünyası Bilim ve Sanat Merkezi

‐Anadolu Masalları Resim Sergisi İstanbul

‐Oyuncak Müzesi Anıtkabir‐Ankara



**ÇOCUKLARIMIZA K**İ**TAP ÖNER**İ**LER**İ

OLIVER TWIST – Küçük Oliver

JULES VERNE – 80 Günde Devri Alem