

UŞAK RAM



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ MART 2020 BROŞÜRÜ



COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER

ÖĞRENCİLER İÇİN ÖNERİLER

- Mevcut tüm kaynakları kullanarak ve uzaktan eğitim faaliyetlerine dikkat ederek eğitiminizi sürdürün.
- Zamanınızı organize edip etkinliklerinizi planlayın, egzersizi planlarınıza katın.
- Öğretmeniniz tarafından verilen çalışma ve etkinlik programını takip edin ve talep edilenleri dikkatlice yerine getirin.
- Günde en az bir saat **kitap okuyun.**
- Zorluk yaşadığınız noktalarda ebeveynlerinize ve öğretmeninize sorun.
- Çizim, yapım, tamir, yemek pişirme vb. gibi öğrenmenize ve eğlenmenize olanak sağlayan aktivitelere vakit ayırın.
- Uyku ve beslenme düzeninizi değiştirmeyin.
- Geçirdiğiniz süreye dikkat ederek ve ebeveyleğinizle anlaştığınız süreye saygı göstererek arkadaşlarınızla **uzaktan** (telefon, sosyal ağ vb. ile) sohbet edin.
- Serbest zamanlarınızda kendinizi geliştirin, bilginizi genişletin.

- Ders aralarında bulunduğunuz odayı havalandırın ve **kişisel temizliğinize** dikkat edin.
- Ebeveynlerinizle birlikte **okulunuzla iletişim halinde kalın** ve gerektiğinde yardım için okulunuza (telefon yoluyla) başvurun.
- Programda esnekliğe izin verin, gününüze göre uygun etkinlikler planlayın.
- Yaşadıklarınızı ve deneyimlerinizi aile üyelerinizle paylaşın, bu yeni ve farklı süreçte aile üyelerinizle sürekli paylaşımında ve iletişimde olun.

İhtiyaç duyduğunuz ve destek almak istediğiniz konularda merkezimize telefon yoluyla ve sosyal medya hesaplarımızdan başvurabilirsiniz.

TELEFON NO: 02762233996

INSTAGRAM: usak.ram

TELEGRAM: usakram1 ve usakram

FACEBOOK: Rehberlik ve Araştırma Merkezi Uşak

UZAKTAN EĞİTİM KARARI

COVID-19 virüsünün yayılmasını azaltma amacıyla ülke olarak birtakım tedbirler alınmaktadır. Bu tedbirler kapsamında okullarda 26.03.2020 tarihi itibarıyla 30.04.2020 tarihine kadar **uzaktan eğitim** kararı alınmıştır. Eğitime **EBA ve TRT** aracılığıyla devam edilmektedir.

KARANTİNA SÜRECİNDE ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Eğitimin uzaktan yapılması çocukların okula devam rutinlerini değiştirmiştir. Ayrıca medya aracılığıyla sürekli bilgi akışı ve kaygıyı tetikleyen veriler bu süreçte çocuklarla iletişime daha çok özen göstermeyi gerektirmektedir. Çocuklarla iletişiminizde;

✓ **Dinlemek ve konuşmak için hazır olun.**

Konuşmak için çocuklarınıza zaman ayırın. Çocukların soruları olduğunda size gelmelerini sağlayın. Çocuklarınızın duygularını ifade etmelerine fırsat tanıyın, konuşma isteklerine olumlu karşılık verin.

✓ **Başkalarını suçlamaya yönelik dilden kaçınm.**

Virüslerin, bir kişinin ırkı veya etnik kökenine bakılmaksızın herhangi birini hasta edebileceğini unutmayın. Kimlerin COVID-19 olabileceği konusunda varsayımlarda bulunmaktan kaçınm. Virüsün çıkış sebebinin bir ırka veya etnik kökene bağlayan yanlış tutumlardan kaçınm.

✓ **Çocukların televizyonda, radyoda veya çevrimiçi ortamda gördüklerine ve duyduklarına dikkat edin.**

COVID-19'a odaklanan ekran süresini azaltmayı deneyin. Bir konuda çok fazla bilgi kaygıya neden olabilir. Çocuklarınızın kitle iletişim araçlarından olumsuz etkilenmesini önleyin, yeni deneyimler keşfetmeleri için onlara rehber olun.



✓ **Sakin ve güven verici olun, dürüst davranın ve doğru bilgiler verin.**

Çocuklara, **cocuğun yaşı ve gelişim düzeyine uygun** ve doğru bilgiler verin. Çocukların hem söylediklerinize hem de söyleyiş şeklinize göre tepki vereceğini unutmayın. Konuşmalarınızda sakın ve duyarlı olun, alınması gereken tedbirler için abartılı tepkilerden uzak durun. Bilgileri basit tutmaya çalışın, sağlık ve okul yetkililerinin herkesi güvende ve sağlıklı tutmak için çok çalıştıklarını hatırlatın.

✓ **Mikropların yayılmasını azaltmak için çocuklara günlük eylemleri öğretin.**

Çocuklara öksüren, hapşıran veya hasta olan insanlardan uzak durmalarını hatırlatın.

Onlara bir mendile (yoksa dirseklerinin içine) öksürmelerini veya hapşırmalarını ardından mendili çöp kutusuna atmaları gerektiğini hatırlatın.

Çocuklara el yıkama alışkanlığının önemini anlatın. Özellikle öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerini ve yüzlerini en az 20 saniye sabun ve suyla yıkamalarını öğretin. Sabun ve su yoksa, el dezenfektanı (en az %60 alkol içermelidir) kullanmalarını öğretin.