

# SIDIKA DOĞRUÖZ ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

## "ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLAR VE PANDEMİ SÜRECİ" AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRME

**Koronavirüs salgını dolayısıyla uzun süre evde kalmak pek de alışkın olmadığımız bir durum oldu. Bu sürede yaşadıklarımızı ve aile-toplum ruh sağlığını korumak için dikkat edilmesi gerekenleri şöyle özetleyebiliriz:**

### Bakışınızı değiştirin



Evde kalmak, hem aileler hem de çocuklar için zorlayıcı etkileri de beraberinde getirdi.

Çocukların düzenleri, rutinleri bozuldu, eğitimden ve okuldan uzak kaldılar, sıkıldılar...

Belki tüm aile bireylerinin evde olduğu, sorumlulukların daha da arttığı günler yaşamaktayız.

Bugünlerin, aile bireyleri için değişik açılardan fayda sağlamaya aracı olduğunu düşünmek ve bu şekilde değerlendirmek işe yarar bir bakış açısı olacaktır.

### Basit açıklamalar yapın

Evde kalıyor olmanın gerekçesi çocuklara onların anlayabilecekleri şekilde açıklanmalıdır. "Salgın halindeki bir hastalığın bulaşmaması" için veya "bu salgın hastalıkta, temiz kalmak için" bir süre evde kalınması gerektiği şeklinde açıklamalar yapılabilir. Bu vesileyle evde de temiz olmaya ve kişisel hijyeni korumaya yönelik tedbirlerin alınması konusunda özen gösterilmiş olur.



### Uyku düzeni

Okula giderken veya her zamanki olduğu şekilde devam etmesine özen gösterin. Bu hem size hem çocuğunuza yarar sağlayacaktır.



### Günlük hayatı yeniden düzenleyin

- Alışkanlıklar ve tekrar eden düzen konusunda çocuklarımız biz yetişkinlerden daha hassas. Eski düzenlerini devam ettirmek istemeleri ve bunun gerçekleşmiyor oluşu, mutsuzluk, karamsarlık, öfke gibi duyguların görülmesine sebep olabilir.
- Her ailenin kendi içindeki bu düzen aslında güven ve aidiyet duygusunun hissedilmesini sağlar.
- Bu nedenle ev içindeki yaşamı, mümkün olduğunca normal devam ettirmeye çalışın. Belirli saatte uyuma, sabah kalkma, yemek ve eğitim saatleri, oyun saatleri, banyo yapma saatleri gibi zamanlarını belirli bir düzen dâhilinde yeniden belirleyin.

### Hareket edin

Açık havada düzenli yürüyüş veya evde yapılan egzersizler tüm gün hareketsiz kalmaktan etkilenen bedenlere iyi gelecektir.

Mümkünse tüm aile bireyleri eşlik etsin, psikolojik ve fiziksel iyilik halinize olumlu katkı sağladığını fark edeceksiniz.



### Amaç her zaman eğitim değildir

- Çocuklarınıza uzaktan eğitim dersleri, etkinlikleri dışında işlevsel beceriler öğretebilir veya bazı becerilere akıcılık kazandırabilmek için tekrarlar yaptırabilirsiniz. Örneğin; el yıkama, diş fırçalama, saç tarama, giyinme, soyunma gibi becerileri tekrarlamak uygun olabilir.
- Günlük ev içi faaliyetlerde, çocuğunuzun gelişimine uygun şekilde size yardım etmesini sağlamak, birlikte vakit geçirmenizi sağlarken çocukların günlük yaşam becerilerini kazanmasına da yardımcı olacaktır. (Ev düzeni, temizliği, sofraya hazırlama, birlikte yemek yapma vb. gibi)

### Uzaktan eğitim

Boş geçirilen bir günde, hepimiz sıkılır ve bir farklılık aramaz mıyız?

Çocuğunuzun hoşuna giden etkinlikleri birlikte yaparak, öğretmenlerinden gelen tavsiyeleri ve tekrar edilmesi gereken becerileri yerine getirerek bu süreci fırsata çevirmeye tam da sizin elinizde.



### Teknoloji kullanımı

Bilgisayar, televizyon, telefon gibi ekran karşısında geçirilen süre ve içerik sizin kontrolünüz dahilinde olmaya devam etmelidir.