



İzmir Özel Türk Koleji

## KORONAVİRÜS İLE MÜCADELE SÜRECİNDE ÇOCUKLARIN GÜVEN DUYGUSUNU NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Tüm dünyada ve ülkemizde görülen koronavirüs salgını biz yetişkinleri etkilediği gibi çocuklarımızı da etkiliyor. Bu virüs hakkında her gün yeni haberler alıyoruz ve haklı olarak sevdiğimizle alakalı kaygılanıyoruz. Bu süreçte hem kendimizi hem de çocuklarımızı korumak istiyor, bunu da çocuğumuzu kaygılandırmadan yapmak istiyoruz.

Bu süreçte çocuklar dışarıdan gelen birçok habere maruz kaldıkları ve var olan düzenleri değiştiği için dünyayı güvensiz bir yer olarak algılıyor ve kaygılanıyor olabilirler. Özellikle kaygılı yapıdaki çocuklar bu süreçten olumsuz olarak daha fazla etkileniyor olabilirler. Bu süreçte hepimizin görevi, bir çocuğun gözünden ileri boyuta taşınabilecek “dünya tehlikeli ve güvensizdir” algısını kırmak ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak. Bunun için;

- Çocuğunuza kendisini korumak için yapması gerekenleri kısaca anlatabilirsiniz Örneğin; hijyenine dikkat etmesi, ellerini yıkaması gibi. Çocuklar böyle durumlarda ne yapacağını bilirlerse kaygıları daha azalır ve kendilerini daha güvende hissederler.
- Güven atmosferi oluşturmanız çok önemli. Çocuğunuz kaygılarını sizinle her zaman paylaşabileceğini ve onlar için elinizden geleni yapmak için orada olduğunuzu bilmelidirler.
- Çocuğunuzun gündemdeki haberleri odak yapması yerine mümkün olduğunca ev ortamı içinde rutinlerinize devam ediniz
- Çocuklar bazen yaşadıkları şeylerin sonunun olmadığını düşünürler. Onlara bu sürecin geçeceğini ve bir müddet sonra her şeyin eskiye döneceğini hatırlatmak kaygılarını biraz azaltacak ve rahatlamalarını sağlayacaktır
- Çocuğunuz evde aktivite ve oyunlarla destekleyerek rahatlamalarını ve sakinleşmelerini sağlayabilirsiniz.

Sizlerle bu aktiviteleri İTK PDR Bölümü olarak paylaşıyor olacağız.

Aşağıda çocuklarımızın bu süreçte kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacak ve onları sakinleştirecek bazı etkinlik önerileri bulunmaktadır.

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapıpaşa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÖYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

## ÇOCUKLARIMIZIN KENDİLERİNİ GÜVENDE HİSSETMELERİ VE SAKİNLEŞMELERİNİ SAĞLAYACAK BAZI ETKİNLİK ÖNERİLERİ:

- Çocuğunuzun sakinleşebilmesi için her sabah çocuğunuzla beraber 8-10 dakikalık oyun oynar şekilde beden egzersizleri yapabilirsiniz.
- Çocuğunuzla beraber her gün diyafram nefes egzersizi yaparak hem onun hem de kendinizin rahatlamasını sağlayabilirsiniz. Sadece 5 dakika boyunca alınan yavaş ve derin nefesler bile, oksijenin beyne iletilmesi ile parasempatik sinir sistemini devreye sokar, sakinleşmeyi, beynin mantık bölümünün çalışması için gerekli zihinsel yatışmayı sağlar
- Çocuğunuzla beraber ev içerisinde yapmaktan hoşlandığınız etkinlik ya da aktiviteleri içeren bir liste hazırlayabilir ve çocuğunuz herhangi bir konuda kaygılandığında bu listeye bakarak farklı bir şeye odaklanmasını ve rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
- Birlikte evde bozulan bir aleti, oyuncuğu tamir ederek bu işi oyuna çevirebilirsiniz.
- Sevdiği bir yemeği ya da tatlıyı birlikte hazırlayabilirsiniz. Böylece yaşına uygun olarak; yumurta kırma, makarna yapma gibi kendi ihtiyacını karşılayacak bilgileri öğrenme fırsatı oluşturabilirsiniz.
- Beraber çiçek yetiştirebilirsiniz. Evdeki, çiçeklerin saksılarını değiştirebilir, evde toprak varsa, topraklarını değiştirebilirsiniz. Bunlar yoksa, çiçeğin hergün sulanması bile sorumluk kazanmasını ve oyalanmasını sağlayacaktır.
- Çocukla beraber iş bölümü yaparak ev işlerini beraber eğlenceli bir aktiviteye dönüştürebilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz bir odayı süpürebilir ya da siz süpürünce toz alabilir.
- Kitap etkinliği yapmayı seven çocuklar için bellek geliştiren etkinlik kitaplarından yararlanabilirsiniz.( Dikkat geliştirme seti-Dr. Çetin Özbey, Aklında tut-pencere sey, düşünüp çözelim-pencere sey gibi)
- Çocuğunuzun sevdiği kutu oyunlarını (Pictureka, monopoly, Kızmabirader, jenga, bil bakalım kim?, duygu ormanı, koridor, vs.) oynayabilirsiniz.
- Lego, origami, puzzle yapabilirsiniz.
- Şuan birçek e-dergi salgın nedeniyle ücretsiz kullanıma açıldı. Günlük ayıracağınız zaman dilimlerinde bu okumaları programınıza alabilirsiniz.
- E-Müze ziyaretlerini, evinizden çocuğunuzla birlikte yapabilir, gün sonunda akılda kalan 3 bilgiyi birlikte hatırlayabilirsiniz
- Ailecek kelime türetme oyunu oynayabilirsiniz.



## İzmir Özel Türk Koleji

- Beraber zeka geliştirici oyunlar (sudoku, satranç, dama, mini yup gibi) oynayabilirsiniz.
- Becerilerini geliştirebilecekleri oyunlar (mikado, hamur, zeka küpü vs.) oynayabilirsiniz.
- Kısıtlı sürelerde mutlaka gözetim altında çocuklarınız dijital ama faydalı oyunlar oynayabilir. (Mental-up gibi)
- Evde kitap okuma saati yapabilir, evcilik oynayabilir, beraber resim yapabilirsiniz.

Unutmayalım ki, oyun, en büyük iyileştirici güçtür. Çocuklar, doğal oyun ortamı içerisinde rahatlama yolu bulurlar. Sizlerle İTK PDR Bölümü olarak, ilerleyen günlerde paylaşacağımız çeşitli görsel ve işitsel dikkat oyunlarını evde oynayabilir, çocuğunuzun dikkat gelişimlerini destekleyebilirsiniz.

Saygılarımızla

İTK PDR BÖLÜMÜ