



**ŞEHİT ÜSTEĞMEN AHMET KONUKSEVER  
ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

**KORONAVİRÜSE  
KARŞI EBEVEYN  
BİLGİLENDİRMESİ**





## Ebeveynler Koronavirüsü Çocuklarına Nasıl Açıklayabilir?

Birçok ebeveyn yaşamakta olduğumuz koronavirüs salgınına çocuklarına nasıl anlatacakları konusunda zorluk çekebilir. Bu durum çok normal elbette ki bu salgın çocuklar için yeni olduğu kadar bizler için de yeni ve beklenmedik bir durum.

★ 1. ★



Ebeveyn olarak çocuklarla koronavirüs hakkında konuşmaktan çekinmeyin.

Bu noktada, aile içerisinde koronavirüs salgınının hiç konuşulmaması, çocuğun kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir.

Bu yüzden, çocuğunuzun sormuş olduğu soruları **yaşına uygun açıklamalarla** desteklemek, çocuğun kendini daha güvende hissetmesine olanak sağlayacaktır.

## ★ 2. ★



Ebeveynler, çocuklarına kendilerini virüsten korumak için neler yapılması gerektiği öğretilmelidir.



Ebeveynler; virüsleri öldürmenin en iyi yolunun elleri **20-30 saniye yıkamak** olduğunu öğretebilir.

**Öksüren, hapşırın, hasta** kişilerden uzak durmaları gerektiğini öğretmelidir.

Su olmadığı durumlarda **kolonya ya da dezenfektan** gibi alkol içeren solüsyonlar kullanmalarının gerekliliği konusunda bilinçlendirmelidir.





## **ÇOCUĞUNUZ HASTALANIRSAM NE OLUR DIYE SORARSA?**

Koronavirüsün etkileri her insanda ve yaşa göre farklılık gösterebilir. Koronavirüs bulaşan çoğu insan, grip olduğunda yaşadığı belirtileri gösterebilir.

Örneğin, hasta olan kişinin  
**ateşi çıkabilir**  
**öksürebilir**  
**nefes almakta zorlanabilir.**

Hastalığa yakalanan çoğu kişi bu semptomları göstermiş ve daha sonra iyileşmiştir.

Doktorlar, çocukların ve gençlerin fazla hastalanmadığını söylemektedirler.

Doktorlar da onları iyileştirmek için ellerinden geleni yapıyorlar.

Her ateşin çıktığında, öksürdüğünde veya burnun aktığında bu koronavirüsün sana bulaştığı anlamına gelmez.

Grip ya da nezle olmuş olabilirsin.

**Bu belirtilerin olduğunda biz anne baban olarak seni takip edeceğiz,  
bize güvenebilirsiniz.**





## **ÇOCUĞUNUZUN STRES İLE BAŞA ÇIKMASINA YARDIM ETMEK**

Her çocuğun olayları algılayış biçimi ve verdiği tepkiler farklıdır.  
Bu süreçte çocuğunuz aşağıdaki belirtileri gösterebilir.

**Aşırı endişe veya üzüntü**

**Öfke de artış**

**Yemek düzeninde bozulma**

**Dikkati toplamada zorlanma**

**karın ve baş ağrısı, mide bulantısı vb**



Bu yüzden onlar için günlük planlar yapmak ve rutinlerini korumak önemlidir.



Çocuğunuzla salgın hakkında konuşmak için ona zaman ayırın.



Böylece yanlış bilgileri düzeltme şansınız olur.



Güvenlik duygularını destekleyin.



**Çocuğunuzun kaygı, korku hissetmesi normaldir. Bu durumun normal olduğunu söyleyerek; duygularını paylaşması için onu destekleyin.**



**Çocuğunuz ile keyifli zaman geçirecek oyunlar oynayabilirsiniz.**



**Çocuğunuzun uygulayabileceđi ev işleri verebilirsiniz.**



**Birlikte yemek hazırlayabilirsiniz.**