

# Çocuğunuzun Akıl Sağlığını Gözetererek Okula Dönüşünü Nasıl Desteklersiniz

Geçtiğimiz yıl hiç de normal bir yıl olmadı! Çoğu öğrenci ve aile “daha normal” bir okul deneyimine dönmek için can atarken bazılarının yeniden başlama ve yeni öğrenim yılının nasıl olacağı konusunda kaygıları olduğunu biliyoruz. Unutmayın, ebeveynler/veliler olarak çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz!

## Stresi anlamak

Geçen yıl herkesi kendine has, farklı şekillerde etkiledi. Çoğu aile finansal ve sosyal zorluklar, işsizlik, sağlık problemleri gibi sıkıntılar yaşadı. Bazıları çok ciddi aksaklıklar ve kayıplar yaşadı. Bu süreçte hepimiz eşitsizliklere, sistematik önyargılara ve ırkçılığın toplumumuzdaki etkisine de şahit olduk. Toplum, azalan kısıtlamalarla daha normal sosyal etkileşimlere dönmekte olsa bile, farklı çocukların yeni öğrenim yılına çok farklı duygularla girmekte olduğunun farkındayız. Bazı çocuklar heyecan duyuyor, bazıları biraz gergin, diğerleri halen oldukça endişeli ve huzursuz. Tüm bu duygular ve hisler, çocuklarımızın son 1,5 yılda yaşadıklarına gösterdiği doğal tepkiler.

Anksiyete farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Çocuğunuz size korktuğunu ya da duygularıyla baş edemediğini söyleyebilir. Ya da sık sık baş ağrısı, uyumada zorluk, kolay irite olma veya duygusal patlamalar gibi şeyler fark etmiş olabilirsiniz. Çocuğunuz içine kapanmış ya da fazla yorgun veya huzursuz olabilir. Anksiyete belirtilerine karşı tetikte olmak, sorun derinleşmeden erken destek sağlamanıza yardımcı olabilir.

Stres yaşayan genç bireylere temel olarak iki şekilde yardım edebiliriz:

- anksiyete duygularıyla baş etme yolları bulmalarına yardımcı olmak
- stresin kendisini azaltmanın yollarını bulmak

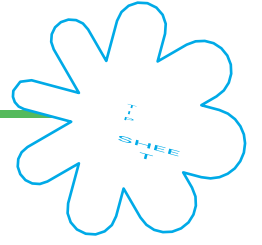
Tüm stres faktörlerinden kaçamayız, ancak bazen azaltabiliriz. Stresle başa çıkma araçlarına ve stratejilerine sahip olmak önemlidir. Böylece biz ve çocuklarımız daha az olumsuz etkilenebiliriz.

## Okula dönecek çocuğunuzu desteklemenin yolları

### Kendinize iyi bakın ki çocuklarınıza en iyi şekilde destek verebilesin

Herkes için çok zor bir süreçten geçiyoruz. Özellikle aylardır bir sürü şeyle uğraşmak zorunda kalan ebeveynler ve aileler için zor bir dönem. Evde çocuklarınızın derslerine yardım ediyorsunuz, bir yandan işinizi yapmaya çalışıyorsunuz, diğer yandan gündelik ev işlerini halletmeye, yaşlı akrabalarınızın bakımıyla da ilgilenmeye uğraşıyorsunuz.





Her gün tamamen kendiniz için sizi iyi ve mutlu hissettiren bir şey yapmaya zaman ayırmaya çalışın. Bunun ne olduğunu en iyi siz bilirsiniz. Belirsizliğin hüküm sürdüğü zor zamanlarda, çocuklarınıza destek olmanızın etkili yollarından biri kendi sağlığınıza ve huzuruza dikkat etmektir.

Ebeveynlerden ve velilerden duyduğumuz şu birkaç fikirle başlayabilirsiniz:

- Temel şeylere zaman ayırmaya çalışın: enerji veren gıdaları tercih edin, sabahları zinde uyanmanızı sağlayan bir uyku rutini uygulayın, temiz hava alın ve egzersiz yapın.
- Stres düzeyinize dikkat edin ve fazla gelmeye başladığında farkına varın. Mola vermek için bunu bir işaret olarak alın. Gün içinde küçük aralar vererek kafa dinlemeye zaman ayırın ya da yapmayı istediğiniz bir şeyle uğraşın.
- Huzursuz hissettiğinizde ya da keyfiniz kaçtığı anda yavaş yavaş birkaç kez derin nefes alın.
- Aklınızdan geçenlere kulak vermeye çalışın; düşüncelerinizi yargılamadan ya da reddetmeden farkına varmayı deneyin. Bu şekilde beş dakika bile sessizce düşünmenin faydasını görebilirsiniz.
- Kendinize şefkatli davranın. Kendinize haksızlık etmeyin; elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz.

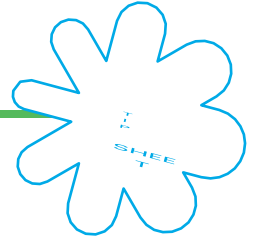
### Okula dönüş hakkında çocuğunuzla konuşun

Okula dönüşün çocuğunuz için nasıl bir şey olabileceğini düşünün ve neler beklemesi gerektiği hakkında onunla konuşun. Çocuklar okula dönüşle ilgili farklı sebeplerle gergin hissedebilir. Çocuğunuzun kaygılarını ifade etmesine izin vermeniz ve bir yandan da okulun en sevdiği ve özlediği yönlerini hatırlamasına yardımcı olmanız önemlidir.

Çocuğunuzla düzenli olarak konuşun çünkü hisleri ve duyguları muhtemelen günden güne ya da haftadan haftaya farklılaşabilir. Duydukları korkuların belirsizliğe karşı normal bir tepki olduğunu onlara gösterebilir, onlara güvence verebilirsiniz. Eskisi gibi bir düzen olmasa da bununla başa çıkabilirler, üstelik okulda onlara yardım edecek yetişkinler de olacak.

Arkadaşlarını yeniden görmek gibi, okula dönmenin olumlu yanlarını çocuğunuza hatırlatmanız faydalı olabilir. Belki de heyecan duydukları şeylerin bir listesini birlikte yapabilirsiniz. Okula dönüş ister tam, ister sanal, ister karma olsun, okullar açıldığında çocuğunuzun destek göreceğini ve güvende olacağını ona hatırlatın.





### Özel değişimlere dikkat edin

Yeni ğrenim yılına girerken başka büyük değişimler yaşamakta olanlar için okula dönüşün özel bir anlamı ve farklı zorlukları vardır.

Örneğin, geçen yıl anaokuluna başlayan kklerimiz, bu yıl yüz yüze öğrenime döndüklerinde farklı bir deneyimle karşılaşacaklar. Nelerin farklı olabileceği hakkında onlarla konuşun; örneğin arkadaşlarıyla oynamak için daha çok fırsat olacağından, öğrendiği Őeylerle ilgili daha çok soru sorma Őansı yakalayacağından bahsedin.

Benzer Şekilde, liseye başlayan ya da yeni bir okula gidecek olan öğrenciler, okulu önceden ziyaret etmek gibi olağan geçiş deneyimlerinden mahrum olacaklarından daha gergin olabilirler. Okul kurulunuz sanal ya da canlı yayında okul açılışı ziyaretleri düzenlerse bunlara mutlaka katılın. Daha büyük çocuklar için, okulun ya da okul kurulunun web sitesine birlikte bakarak ya da eve gönderilen bilgileri birlikte gözden geçirerek daha fazla bilgi edinin. Yeni okulu tanımlarına yardım edecek ilgili birçok yetişkinin okulda olacağı konusunda çocuğunuza güvence verin.

Son olarak, bazı öğrenciler, pandemi nedeniyle tamamlayamadıkları 12. sınıfı bitirmek için okula fazladan bir yıl okumak üzere dönüyor olacak. Çocuğunuz bu gruptaysa, neleri kaybettiklerini ve planlarının nasıl değiştiğini biliyorsunuz. Çocuğunuz daha fazla güvence ve desteğe ihtiyaç duyabilir çünkü muhtemelen okula dönmeyi planlamadılar ve bu beklenmedik dönüşle ilgili çok Şey hissediyor olabilirler.

### Tanıdık rutinler oluşturmaya başlayın

Yaz sona ererken, okul zamanında yaşadığınız rutine yakın bir programı yavaş yavaş devreye sokmaya başlayabilirsiniz. Biraz daha erken yatabilir, daha erken kalkabilir ya da daha düzenli aralıklarla yemek yiyebilirsiniz. Normalde yaptığınız gibi okul malzemelerini toplamaya başlayabilirsiniz.

Küçük ocuklar için okul pratiği yapmak faydalı olabilir. Mesela birlikte yürüyerek okula gidin ya da başkalarıyla birlikte olmaya alişması için küçük bir arkadaş grubuyla ziyaretler düzenleyin.

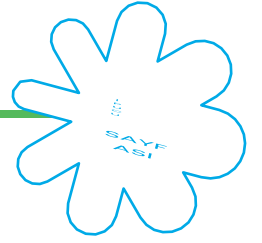
Büyük çocukları rutinlerinin nasıl olacağını öğrenmeleri ve normal rutine dönmeyi planlamaları için teşvik edebilirsiniz.

## Okula dönüş konusunu açma yöntemleri

ocuğunuzla konuşurken Şu soruları sormayı deneyin:

- Okullar açıldığında en çok kiminle tekrar görüşmeye can atıyorsun?
- Bu ğrenim yılında yapmayı en çok istediğin Şey ne?
- Uzaktan ğrenimde gerçekten içine yarayan stratejiler nelerdi? Daha da geliştirebileceğimiz bir Şey var mı?
- Bu ğrenim yılı hakkında neler hissediyorsun?
- Seni en çok heyecanlandıran Şey nedir?
- Seni biraz endişelendiren bir Şey var mı?
- Okulla ilgili rahat hissetmene nasıl yardımcı olabilirim?





### Nasıl daha çok bilgi edinebilirim?

- Neler beklemeniz gerektiğini görmek, son dakika değişikliklerini/bilgilerini öğrenmek için okul kurulunuzun web sitesini kontrol edin.
- Haberleri, kamu sağlığı duyurularını ve talimatlarını takip edin.
- [Kendinize Dikkat Edin İpucu Sayfamızdan](#) z bakımla ilgili fikirler edinin.
- [Günlük akıl sağlığı aktivitelerini](#) deneyin.

Akıl sağlığı ve COVID-19 hakkında daha fazla bilgi için, web sitemizin [COVID-19 / Okula dönüş bölümünü](#) ziyaret edin.

Harika bilgiler içeren şu web sitelerini ziyaret edin:

[Children’s Mental Health Ontario \[Ontario ocuk Akıl Sağlığı\]](#)

[Psychology Foundation of Canada \[Kanada Psikoloji Derneği\]](#)

[Anxiety Canada \[Anksiyete Kanada\]](#)

[Wellness Together Canada \[Birlikte Huzur Kanada\]](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub \[COVID-19 Gen Akıl Sağlığı Kaynakları\]](#)

[Kids Help Phone \[ocuk Yardım Hattı\]](#)

[Parents For Diversity \[Farklılığı Destekleyen Ebeveynler\]](#)

