



COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.

Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır. Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

Zorlayıcı yaşam olayları "İçinde yaşadığımız dünyanın güvenli ve adildir. Ben değerliyim." gibi dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.

SALGIN HASTALIK  
SÜRECİNDE  
ÖĞRETMENLERE  
YÖNELİK PSİKOSOSYAL  
DESTEK ÇALIŞMASI

**Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler**

**0-2 yaş arası** küçük çocuklar, anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya başlayabilirler.

**3-5 yaş arası**ndaki çocuklar gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

**6-11 yaş arası** çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilediğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler ve yoğun endişe yaşayabilirler.

**12-18 yaş arası**ndaki ergenler, kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe
- 'Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- ✓ **Bilgi edinin:** COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
- ✓ **Dinleyin:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir.
- ✓ **İzin verin:** Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- ✓ **Normalleştirin:** Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların normal ve geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.
- ✓ **Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- ✓ **Rahatlatın:** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
- ✓ **Koruyun:** Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- ✓ **Birlikte vakit geçirin, ona sorumluluk verin ve model olun**
- ❖ **Uzmanla başvurun:** Önerileri uygulamanıza rağmen, aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- ◆ **Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.** COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınınız.
- ◆ **Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.** Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur.
- ◆ **Sağlığınızı önemseyin.** Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.
- ◆ **Düşüncelerinizi gözden geçirin.** Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
- ◆ **Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.**
- ◆ **Kendinize zaman ayırın. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.**
- ◆ **Gerektiğinde uzmanla başvurun.**

## Süreçte Okullar ve Öğretmenlerin Rolü ve Önemi

- **Okullar** normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.
- Okulda bulunmak, oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak çocuklarda, özellikle zorlayıcı yaşantı dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.



- **Öğretmenler** eğitim ve öğretim görevlerinin yanı sıra çocukların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir gelişme ve öğrenme ortamı yaratırlar.
- Zorlu yaşam süreçleriyle ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olur.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasında işbirliğini güçlendirir.

## Yeni Normal Ve Kontrollü Sosyal Hayat

- ✓ Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler olarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- ✓ Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.



Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmalı ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamalıyız.

## Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar

- ◆ Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı tedbirleri kapsamında, etkinlikler uygulanırken **sosyal mesafe ve hijyen** kurallarına dikkat edilmelidir.
- ◆ Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup **ön hazırlıkları** tamamlamalıdır.
- ◆ Etkinlik paylaşımlarında **öğrencilerin gönüllülüğü** esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
- ◆ Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı asıl amacın **duygu ve düşünceleri ifade etmek** olduğu belirtilmelidir.

## Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Ek Bilgiler

- ❖ Etkinlikler, **görseller ve oyuncaklarla** desteklenebilir.
- ❖ Etkinlikleri anlamakta zorlanan öğrenciler **için birden fazla tekrar** yapılabilir.
- ❖ Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda **teşvik** edilmelidir.
- ❖ Öğretmen, resim çizme ve yazı yazma konusunda öğrencilere **yardımcı** olmalıdır.
- ❖ Etkinlik içinde geçen öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
- ❖ Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen **öğrenciler zorlanmaz**.
- ❖ Küçük grup çalışması sırasında öğrencilerin **gruplara eşit dağılımı** sağlanır.

## Psikoeğitim Çalışmasının Konuları

- Normalleşme
- Duyguları ifade etme
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Rahatlama ve gevşeme yöntemleri
- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirme

# YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?



0 312 341 69 06



yeniram.meb.k12.tr



yenimahalleram



yenimahalleram