



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 VELİLERE 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 arasındaki 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 arasındaki 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 sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
- ✓ **Koruyun:** Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- ✓ **Birlikte vakit geçirin, ona sorumluluk verin ve model olun.**
- ❖ **Uzmana 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 kaçının.

◆ 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.

◆ **Uzmana başvurun:** Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

Yeni Normal Ve Kontrollü Sosyal Hayat

- ✓ Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak 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.

YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİZE NASIL ULAŞABİLİRSİNİZ?



0 312 341 69 06



yeniram.meb.k12.tr



yenimahalleram



yenimahalleram