

5. Güven verin: Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın: Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

7. Koruyun: Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

8. Birlikte vakit geçirin: Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

9. Sorumluluk verin: Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

•Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

10. Model olun: Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen korona virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.

11. Uzmana başvurun: Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden 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.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

1. Medyayı sağlıklı kullanın. 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.

2. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve aile üyelerini de bu sürece dahil edin.

3. Bağımsızlığı güçlü tutmak adına düzenli uyku, dengeli beslenme, spor çok önemli unutmayın.

4. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

5. Kendinize zaman ayırın.

6. Stres tepkilerinizde zamanla bir azalma olmuyorsa, yaşadığınız korku ve panik gündelik hayatınızı olumsuz etkilemeye başladıysa, geleceğe dair endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız destek alabileceğinizi unutmayın.



REHBERLİK SERVİSİ



“COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI VELİ BROŞÜRÜ”

COVID-19 NEDİR?

Covid-19; insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Covid-19 gibi zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.

Salgından dolayı yaşanan ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterilebilmektedir.

Günlük yaşamdaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni durumlara uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.

Şu anda yaşadığımız salgın süreci de tıpkı önceki salgınlar gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

COVID-19 UN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Stres
- Korku
- Kaygı
- Tehdit algısı
- Damgalama
- Sosyal ilişkilerin değişmesi
- Günlük rutinlerin değişmesi

- İş ve gelir düzeyinde değişimler
- Eğitim sürecinde değişimler
- Kayıp ve yas durumları

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

6-11 YAŞ: Bu yaş grubu çocuklar salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilediğini somut şekilde algılayabilirler. Bu nedele dışarı çıkmaktan korkabilir, okula gitmek istemeyebilir yada arkadaşlarıyla eskisi kadar vakit geçirmek istemeyebilirler. Kendilerinin yada aile üyelerinin zarar görebileceğine yönelik endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmadan öfkelenebilir ve saldırganca davranabilir.

12-18 YAŞ: Ergenler içinde buldukları gelişim döneminden dolayı bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.

Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça büyük olan ergenler ebeveynlerine karşı yaşadıkları kaygı ve stresi göstermeyebilir, kaygı ve stres hissetmiyormuş gibi davranabilirler.



ÇOCUKLAR TARAFINDAN VERİLEN BU EPKİLERİN TÜMÜ ANORMAL BİR OLAYA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR

OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞABİLECEK SORUNLAR

1. OKULA TEKRAR UYUM SAĞLAMAKTA ZORLANMA
2. OKULA DEVAM ETMEKTE ZORLANMA VE GİTMEK İSTEMEME
3. DERS ÇALIŞMA İSTEĞİNİN AZALMASI
4. OKULDA VİRÜS KAPAR MIYIM ENDİŞESİ
5. HASTALIKLA ALAKALI AKRANLARI TARAFINDAN ZORBALIĞA MARUZ KALMA
6. COVID-19 LA İLGİLİ GERÇEK OLMAYAN BİLGİLERE MARUZ KALMA
7. COVID-19 HASTALIĞINA YAKALANMIŞ BİREYLER İÇİN VİRÜSÜ YAYAN, BAŞKALARINA BULAŞTIRAN GİBİ SUÇLAYICI İFADELERİN KULLANILMASI.

ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

1. **Bilgi edinin:** COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
2. **Dinleyin:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
3. **İzin verin:** Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
4. **Normalleştirin:** Bu noktada çocuklara dikkat ettikleri ve tedbir aldıkları sürece hastalığı daha hızlı atatabildiklerini söyleyin.

Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu herkesin bu duyguları yaşadığını anlatın.

Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.