

## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?



## Yeni Normal ve Kontrollü Sosyal Hayat

## ÇARŞAMBA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMA SERVİSİ



## COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI



- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler olarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.

•Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.

•Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.

- Maske kullanmak,
- Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
- El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
- Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,

İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZ  
HER AN YANINIZDAYIZ

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin..
- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.
- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda **örnek olun**.
- Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuzda 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.

# COVID-19

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

·Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir. Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir. Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

## Covid-19 salgın hastalığının etkileri

STRES  
KORKU  
KAYGI  
/BELİRSİZLİK  
TEHDİT ALGISI  
DAMGALANMA  
GÜNLÜK  
RUTİNLERİN  
DEĞİŞMESİ

DEĞİŞEN SOSYAL  
İLİŞKİLER  
EĞİTİM/OKUL  
SÜRECİNDEKİ  
DEĞİŞİKLİKLER  
İŞ SÜRECİNDE VE  
GELİR DÜZEYİNDEKİ  
DEĞİŞİKLİKLER  
AKSAYAN TEDAVİ  
SÜRECİ  
KAYIP / YAS



•Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır



**SALGIN HASTALIKLAR  
İNSANLIK TARİHİ KADAR  
ESKİDİR**

## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,  
Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili 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

Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi.  
"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. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)

Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

Bu tür tepkiler 'Anormal bir olaya verilen normal tepkiler' olarak tanımlanabilir