



## **Covid-19 salgın hastalığının etkileri**

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin deęişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki deęişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



# İnanç Sistemindeki Değişiklikler

## Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben deęerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)



## Sarsılan İnançlar

- İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.

**Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.**



## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kaldığı 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



## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 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.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 4. Normalleştirin:

- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.
- 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.
- Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.
- Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 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.





## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 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.



## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 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.



## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 10. Model olun:

- 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.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

### 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.



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

**1. 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.



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

### **2. 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 .



## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 3. Sağlığınızı önemseyin.

- Düzeyli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
- Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.
- Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.



## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
- Örneğin, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri alıyorum. Kendim ve sevdiğim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim





## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

### **5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.**

- Başlangıçta ortaya çıkan stres, endişe, kaygı, panik, gibi duygusal tepkiler size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.
- Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.



## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 6. Kendinize zaman ayırın.

- Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin.
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.



## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

**7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.**

- Bu süreçte ailenizle ve sevdiklerinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.
- Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.



## Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 8. Uzmanla başvurun.

- Kendinize destek olmak için yapabilecelerinizi 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.



# Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler



# Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler

## Elif ile Alp

Çocuklar için Psikolojiksel Etkinlikler



## Elif ile Alp

"Benzetme Oyunu"

2



Çocuklar için Psikolojiksel Etkinlikler

## Elif ile Alp

"Piknik Hazırlığı"

3



Çocuklar için Psikolojiksel Etkinlikler



## **Millî Eğitim Bakanlığı**

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sayfasından Psikososyal Destek Hizmetleri sekmesi altında dokümanlar indirilebilir.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>