

ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI GÜÇLENDİRME

ve

SALGIN HASTALIK PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI

VELİ BİLGİLENDİRME SUNUMU

Kazım Tunç İlkokulu Rehberlik Servisi, 2021-2022



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK
HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



SALGIN HASTALIKLAR

- Salgın hastalıklar **insan hayatının tehdit altında olduğu** ve **önemli sayıda hastanın olduğu** ve **ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır.**
- Salgın hastalıklar **insanlık tarihi kadar eski** olup; hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış veya sonlanmış.
- Salgın zamanında **herkes bu süreçten farklı şekillerde etkilenir:**
 - Bazıları için **ani iş kayıpları** ve belirsizlikten dolayı **ekonomik kayıplar** söz konusu olabilir.
 - Bazıları için **okul ve iş rutinlerinin değişiminden** dolayı günlük yaşamlarında belirsizlikler ve zorluklar ortaya çıkabilir.
 - Karantina önlemlerinden dolayı **öğrenciler okullarına devam edemezken, yetişkinler işlerine düzenli biçimde devam edemeyebilir.**
 - Bu süreç **çocuklar, hastalar ve yaşlılar** için daha çok **stres ve endişeye** neden olabilir.
 - **Enfeksiyon riski** altında olan kişiler ayrıca hastalığı sevdiklerine **bulaştırma** konusunda da çok kaygı yaşamaktadır.



SALGIN DÖNEMİNDE YETİŞKİNLERİN YAŞADIĞI ZORLUKLAR

Çocuğunuza yardımcı olmadan önce unutmayın; sizler de bu süreçte etkilendiniz ve bu süreç sizin için de zorlayıcı olmuş olabilir. Salgın hastalığa bağlı olarak yetişkinlerde görülebilecek tepkiler şunlardır:

- Yorgunluk, bitkinlik,
- Uyku düzensizliği
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)
- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/ anılar
- Kendini suçlama
- İçer kapanma, kendini toplumdaki soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık
- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı
- Dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair inancın kaybı



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Salgın hastalık karşısında insanlar, güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendimize ve sevdiklerimize iyi

gelen etkinlikler, psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Sağlığını ihmal etmeyin: Kendinize bakmaya, düzenli beslenmeye, dinlenmeye, mümkünse spor yapmaya özen gösterin. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Normalden fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar stres ve kaygıyı artırır.

Kendinize zaman verin: Stresli bir dönemden geçtiğiniz için yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Kendinize zaman verin, duygularınızı bastırmayın, güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

Günlük yaşantınıza devam etmeye çalışın: Günlük rutininize dönebilmek için çaba gösterin; aynı saatlerde yemeğinizi yemek, uyumak, okula ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi ,normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

Ailenizle ve arkadaşlarınızla zaman geçirin: Sevdiklerinizle iletişim kurmak, yaşadıklarınız hakkında konuşmak oldukça yararlı ve önemlidir. Bazen yalnız kalmak istesiniz de, kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın: Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz insanlara yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi anlatmak, size iyi gelecektir.

Yaşadıklarınızı yazmayı deneyin: Eğer yaşadıklarınızı konuşmaya hazır değilseniz, bunları yazmak da size iyi gelecektir.

Ani kararlar almayın: Yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Sabırlı olup, sevdiğiniz insanlarla konuşarak koşulları değerlendirin.

Medyayı sağlıklı kullanın: Hastalık haberlerin aşırı şekilde takip etmekten, tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının.

NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

Bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, **psikolojik yardım almak** uygun bir yaklaşım olacaktır. Özellikle;

- Duygusal, fiziksel, bilişsel tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, işinizi ve arkadaşlık ilişkilerinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,

HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.



SALGIN DÖNEMİNDE ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

Salgın hastalık döneminde, çocuklarda yaşlarına ve gelişim özelliklerine göre, farklı tepkiler ortaya çıkabilir:

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Çeşitli uyku problemleri
- Karın, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme



Kazım Tunç İlkokulu Rehberlik Servisi, 2021-2022

12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Salgın hastalık hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ? (I)

DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzun dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak, çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, salgın hastalık sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.



RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ? (II)

TAKDİR EDİN

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe, bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergen yaştaki çocukla daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.



MODEL OLUN

- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.
- Ayrıca yetişkinlerin ergenlere esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.

SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyarak, 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.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Örneğin; odasını düzenli bir alışkanlıkla toplayan çocuğun odasını toplamak istememesi, okul başarısındaki farklılıklar, gelecekle ilgili beklentilerinde farklılıklar, motivasyon eksikliği gibi.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ? (III)

İHMAL ETMEYİN

- Öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın, diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.
- Kişisel bakım ve sağlık tedbirlerini ihmal etmeyin. Elleri yıkamak, maske takmak, kıyafetine özen göstermek, saçını taramak gibi tedbirler basit olsa da çocukların daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak ve bu belirsiz zamanlarda onlara bir kontrol hissi verecektir.

BİLGİ EDİNİN

- Yapabileceklerinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın.
- Çocukların salgını kavramaları (virüs, karantina, mutasyon vb.) ailelerinde, okullarında ve mahallelerinde meydana gelen değişiklikleri anlamaları için temel bilgileri sağlayın.
- Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN

- Çocukların televizyondan, radyodan veya çevrimiçi olarak gördüklerine veya duyduklarına dikkat edin. Bir konu hakkında çok fazla bilgi endişeye (ergen yaştaki çocuklar için gelecek kaygısına) yol açabilir.
- İnternette ve sosyal medyada salgın ile ilgili bazı hikayelerin söylentiye ve yanlış bilgilere dayanabileceği hakkında çocuklarla konuşun. Özellikle ergen yaştaki çocukların bu konu hakkındaki konuşmaya ve tartışmaya daha çok ihtiyaç duyabileceğinin farkında olun.

UZMANA BAŞVURUN

- Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.



ÇOCUKLARIN TOPARLANMA SÜRECİNDE OKULLARIN ÖNEMİ

Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır. Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak; özellikle çocukların ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Salgın hastalık süreciyle ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olurlar.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirir.



Bu sebeple, Milli Eğitim Bakanlığı'nın planlamasıyla, 6-17 Eylül 2021 tarihleri arasında okulumuzda, sınıf öğretmenleri tarafından Psikoeğitim Programı uygulanacak ve öğrencilerin psikolojik sağlamlığını arttırmak için bazı etkinlikler yapılacaktır.

Kazım Tunç İlkokulu Rehberlik Servisi, 2021-2022

Okullarda Öğrencilere Uygulanacak Psikoeğitim Programı'nın Amaçları:

1. Öğrencileri salgın hastalık zamanlarında yaşanabilecek normal psikolojik etkiler hakkında bilgilendirmek ve konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek, tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını, güçlü yanlarını ve olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak.
5. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini ve geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.
6. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek; psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.