



ISPARTA
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE
PSİKOSOSYAL DESTEK KILAVUZU**

ISPARTA-2020

HEP BİRLİKTE BAŞARACAĞIZ



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



EVDE KAL ISPARTA

CORONAVIRUS

İÇİNDEKİLER

Koronavirüs Pandemisinin Psikososyal Etkileri.....	4
Salgın Hastalık Dönemlerinde Çocuklarla Sağlıklı İletişim Kurabilmek.....	6
Salgın Hastalıklar İle Psikolojik Olarak Başa Çıkabilme.....	8
Milli Eğitim Bakanlığı Psikososyal Destek Çağrı Merkezi.....	10
Çocuklarımızın Ruh Sağlığını Koronavirüsün(COVID-19) Etkilerinden Koruyabilmek İçin 11 Öneri.....	11
Koronavirüs Salgın Döneminde Ruhsal Sağlığımızı Korumak İçin 14 Kural.....	12
Kaynakça.....	13



"Koronavirüs Alacağınız Tedbirlerden Daha Güçlü Değildir."

ISPARTA İÇİN ISPARTA RAM



Çin'de başlayarak tüm dünyada yayılım gösteren Koronavirüs(Covid-19) ülkemizde de korku unsuru olmuş salgın bir hastalıktır. Her geçen gün dünyada olduğu gibi ülkemizde de vaka sayıları artmakta, bu durum hem yetişkinleri hem de çocukları olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu türden zorlu yaşam olaylarında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik normal bir durumdur. Kaygılanmak ve korkmak son derece insani bir duygu olmakla birlikte hayatımızın devamı için gerekli bir reflekstir. Çünkü bu duygular olumsuz olsa da bizim tedbirli ve dikkatli olmamızı sağlıyor. Eğer bu tür olumsuz duygular karşısında kaygı ve korku yaşamasaydık herhangi bir tedbir almazdık. Buda bizim hastalanmamıza, çevremizdekilere hastalığı bulaştırmamıza ve psikososyal sorunlar yaşamamıza neden olabilirdi. Çocuklara bu tür zorlu yaşam olaylarında yaşanan tepkilerin bir dereceye kadar normal olduğu ve insanın yaşamını devam ettirebilmesi için bir gereklilik olduğu basit, sade ve anlaşılır bir şekilde anlatılmalıdır. Burada anlatılmak istenen orta düzeyde bir kaygının işlevsel olduğudur. Eğer kaygı ve korku çok şiddetliyse kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği gibi kişinin doğru, etkili ve zamanında tepki vermesini de zorlaştırabilir.

Çocuklarımız ve ergenlerimiz gelişimsel özelliklerine bağlı olarak kaygı ve stresi yetişkinlerden daha farklı yaşayabilirler. Çünkü çocuklarımızın doğumun-

dan itibaren gerçekleştirmesi gereken gelişim görevleri vardır. Bu görevler her yaş düzeyi için farklılık göstermektedir. Çocuklarımız bu görevleri tamamlayamadıkları ve henüz yeterince olgunlaşamadıkları için yetişkinler gibi baş etme mekanizmalarını kullanamamaktadır. Bundan dolayı çocuklar ve ergenler zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli problemler yaşayabilmektedirler. Çocuklarımıza zorlu yaşam olayları karşısında yardımcı olabilmek için çocuklarımızın yaş seviyelerine göre gösterebilecekleri tepkileri bilebilmeliyiz.

Okul Öncesi Dönem

Okulöncesi dönemde çocuklar güven duygusu içinde olmak isterler. Her ne kadar dil becerileri yeterince gelişmemiş olsa da anne-babalarının yansıttıkları duyguları sezip bundan etkilenebilirler. İçinden geçtiğimiz şu salgın dönemlerinde bu dönemdeki çocuklar ebeveynlerine yakın olmayı ,ebeveynlerinin de kendilerine yakın olmasını beklerler. Çocuklar stres altında oldukları için daha küçük yaşta yaptıkları davranışlar olan alt ıslatma, parmak emme vb. davranışlara dönebilirler. Bunun yanında tırnak yeme, saldırganlık, öfke nöbetleri, içe kapanma, üzüntü , mutsuzluk ve huzursuzluk, dikkat ve odaklanma problemleri, uyku ve iştah problemleri, çaresizlik, ümitsizlik yada karın ağrısı ,baş ağrısı ,yorgunluk ve enerji kaybı gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

"Koronavirüs Alacağınız Tedbirlerden Daha Güçlü Değildir."



İlkokul Dönemi

Bu dönemde çocukların iletişim becerileri gelişir. Çocukların çevreleri ve yakınları ile sağlıklı iletişim kurabilmeleri onların ruh hali ve psikolojik sağlımları açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple öğrencilerimizin ebeveynleri, arkadaşları ve öğretmenleri ile gerek kitle iletişim araçları ile gerekse online olarak iletişim kurmaları onların bu süreci daha kolay atlattıklarını sağlayabilir. Ebeveynler olarak çocuklara koronavirüs salgını ile ilgili bilgi vermemek, hiçbir şey yokmuş gibi davranmak çocuklarımızın kaygı düzeyini artırabilir. Bu dönemde çocuklarda somut düşünme becerileri geliştiği için etraflarında olan biteni mutlaka algılayacaklardır. Eğer anne-babalar içinden geçen süreç ile ilgili onlara yeterli bilgi vermez, onların korku ve kaygıları ile ilgili konuşmayıp onları rahatlatmazlarsa çocuklarda psikososyal problemler ortaya çıkabilir. Bu dönemdeki çocuklarda strese bağlı olarak korku, kaygı, içe kapanma, üzüntü hali, dikkat ve odaklanma problemleri, normal zamanlara göre daha az yada daha fazla yemek yeme, öfke problemleri, saldırganlık, salgınla ilgili normal dışı beklentiler geliştirme, uyku problemleri ve kabus görme, karın ve baş ağrısı gibi çeşitli tepkiler ortaya çıkabilir.

Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi duygusal değişimlerin yoğun olduğu gelişimsel bir dönemdir. Bu dönemin özelliği olarak gençlerde çelişkili davranışlar ortaya çıkabilir. Kimileri salgını çok küçümserken kimileri de abartılı tepkiler verebilir. Bu tutum ve davranışlar ergenlik döneminin bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynler olarak bu süreçte ergenlik dönemindeki bireyler ile yakın ilişki kurmak onların bu süreci daha kolay ve sağlıklı atlattığında oldukça önemlidir. Ergenlerin sosyal medyayı ve interneti aktif kullandığı gerçeğinden hareketle gençlerimizi internetteki bilgi

kirliliğinin olumsuz etkilerinden uzak tutabilmek oldukça önemlidir. Anne-babalar olarak koronavirüs ile ilgili bilimsel verileri ergenlerle paylaşmak, onların okumalarını sağlamak, kendilerine ayrı bir birey olarak değer verildiğini hissettirerek donların daha uyumlu ve daha uygun tepkiler vermesini sağlayacaktır. Bu dönemde koronavirüs ile ilgili korku ve stresini kontrol edemeyen ergenlerde iletişim problemleri, içe kapanma, alınganlık, öfke ve saldırganlık, uyku problemleri, kabus görme, normale göre az veya çok yeme problemleri, sigara, alkol, madde yada internet bağımlılıkları ortaya çıkabilir.

Özet olarak...

Her 3 dönemde de çocuk ve gençlerimizde koronavirüs salgını sonrasında yaşantılarına bağlı olarak yukarıda ifade edilen psikososyal tepkiler ortaya çıkabilir. Unutulmamalıdır ki bu tepkiler anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Ebeveynler olarak çocuklarımızla kurduğumuz sağlıklı iletişim, onların doğru kaynaklardan bilgi edinmesini sağlayabilmemiz, onlarla yakın ilişkiler kurmamamız onların bu dönemi psikososyal problemler yaşamadan atlattıklarını sağlayacaktır. Öğrencilerimizin içinden geçtiği bu zorlu süreçte uzmanların yönlendirmelerini takip etmek ve gerektiğinde psikolojik yardım almak oldukça önemlidir.

Sosyal medya ve internette koronavirüs ile ilgili bilgi kirliliği çocuklarımızın kaygı ve stres düzeyini arttırmakta , çeşitli psikososyal problemlere neden olabilmektedir.
Bu sebeple doğru bilgiyi güvenilir kaynaklardan takip edelim.





Çocukların kendilerini rahatça ifade edebilmeleri bu süreçte oldukça önemlidir. Bu sebeple onlarla güvene dayalı bir iletişim kuralım. Sağlıklı bir iletişim kurabilmek için sabırlı olun, onları konuşmaya zorlamayın.



Çocuğunuza koronavirüs hakkında doğru ve net bilgiler verin. Yaptığınız açıklamaların onun yaşına uygun ve somut ifadeler olmasına dikkat edelim. Koronavirüs ile ilgili duyduğumuz her şey doğru olmayabilir. Bu sebeple Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı gibi kaynaklardan gelen bilgileri dikkate alalım.

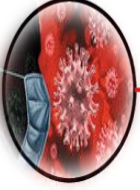


Çocuklarınıza cesaret verin. Yaşadıklarının anormal bir duruma karşı verilen normal tepkiler olduğunu ifade edin. Zaman ilerledikçe her şeyin normale döneceğini ifade edin.



Çocuklarınıza doğru model olmaya çalışın. Çünkü çocuklar ebeveynlerinin davranışlarından ve koronavirüs haberlerine verdiği tepkilerden etkilenirler. Onları olumsuz yönde etkilememek için kendinizi kontrol altında tutmaya çalışın.





Çocukların koronavirüs ile ilgili ölüm haberlerinin ve vaka sayılarının verildiği programları izlemesine sınırlandırma getirin.



Çocuğunuzun akademik gelişimi de bu süreçte önemlidir.
Bu sebeple EBA TV den sınıf seviyesine uygun içerikleri takip edin.



Çocuğunuzla kaliteli vakit geçirmeye çalışın. Boş zamanlarınızı fıkra, hikaye, akıl oyunları, resim, fiziksel egzersiz, eğitici filmler vb. etkinliklerle doldurun.
Bu salgın günlerinin çocuğumuzla kaliteli vakit geçirebileceğiniz eşsiz bir fırsat olduğunu unutmayın.



Tüm çabalarınıza rağmen çocuğunuzun stres ve kaygı durumu ile ilgili bir endişeniz varsa mutlaka psikososyal destek için bir uzmana başvurun.





Salgın karşısında yaşadıklarımızın anormal bir duruma karşı normal tepkiler olduğunu bilelim.

Unutmayalım ki arkadaşlarınız ve çevrenizdeki kişilerde aynı durumda...

Yaşadıklarımızın geçici bir süreyle olduğunu farkında olalım.

Yakın çevremizle ve arkadaşlarımızla iletişimde kalalım. İletişimimizi koparmayalım.



Evde kaldığımız şu günlerde size iyi gelecek kitap okumak, bir müzik enstrümanı çalmak, takı tasarımı yapmak vb. gibi etkinliklere zaman ayırın.

Sosyal medyada ve internette bilgi kirliliği olduğunu unutmayalım. Doğru bilgileri güvenilir kaynaklardan takip edelim.





Fiziksel sağlık ile ruh sağlığı birbiri ile yakından ilişkilidir. Bu sebeple her gün düzenli olarak fiziksel egzersizler yapalım.

Sağlıklı kalabilmek için düzenli beslenin, iyi uyuyun, sigara ve alkolden uzak durun, bol su için.



Bazı şeylerin bizim kontrolümüz dışında olduğunu unutmayalım.

Kendimizi ve çevremizi koruyabilmek için alınan tedbirlere sıkı sıkıya uyalım.

Bu süreçte duygusal problemler yaşayabilir ve problemlerinizi kendi başınıza çözmekte zorlanabilirsiniz. Bu durumlarda uzman kişilerden psikolojik yardım alabilirsiniz.





Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yeni tip koronavirüsün öğrenciler, gençler ve aileler üzerinde yarattığı kaygı ve travmatik etkileri azaltmak amacıyla 81 ilde "Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bilgilendirme Hattı" çağrı merkezi kuruldu.

81 ilde kurulan "Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Bilgilendirme Hattı" çağrı merkezi ile Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM) görevli özel eğitim ve rehberlik öğretmenleri, telefonla öğrenci ve velilere destek olacak.

Vatandaşların aramalarını tek numara üzerinden yapabilmelerini sağlamak için Milli Eğitim Bakanlığı İletişim Merkezi (MEBİM-444 0 632) kullanılacak. Çalışma kapsamında, 81 ilde hizmet veren 242 RAM'da dönüşümlü mesai yapan yöneticiler ile gönüllü birer rehberlik ve özel eğitim öğretmeninden oluşan ekip görev alacak.



Çocuklarımızın ruh sağlığını koronavirüsün (COVID-19) etkilerinden korumak için 11 öneri

1. bilgi edinin



Koronavirüs hakkında yetkili kişi ve kurumların verdikleri bilgileri dikkate alın.

2. dinleyin



Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. izin verin



Çocukların soru sormalarına izin verin. Sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın.

4. normalleştirin



Koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

5. güven verin



Güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin, şüphe ve endişelerini giderin.

6. rahatlatın



Çocuklarınıza her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin.

7. koruyun



Çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine özen gösterin.

8. birlikte vakit geçirin



Birlikte yemek hazırlayın, oyunlar oynayın, resim yapın, şarkı söyleyin, masallar anlatın, film izleyin veya sohbet edin.

9. sorumluluk verin



Çocuklarınızdan ev işlerinde yardımcı olmalarını, kardeşleriyle ilgilenmelerini, kendi kişisel bakımlarını yapmalarını isteyin.

10. model olun



Günlük hayatınızı düzenli olarak devam ettirip koronavirüsle ilgili kaygılardan bahsetmeyin, çocuklarınıza örnek olun.

11. uzmana başvurun



Bu önerileri uygulamanıza rağmen çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
SALGIN DÖNEMİNDE
RUHSAL
SAĞLIĞIMIZI
KORUMAK İÇİN**

14 KURAL

- 1 | Duygularınızın Normal Olduğunu Kabul Edin
- 2 | Güvenilir ve Yeteri Kadar Bilgiye Ulaşın
- 3 | Endişelerinize Meydan Okuyun ve Kendi Gücünüze İnanın
- 4 | Stres ve Duygularınızı Dengeleyin
- 5 | Kendinizi Meşgul Edin
- 6 | Kendinize Şefkatle Bakın
- 7 | Sosyal Bağlarınızı Sürdürün- Sosyal İletişimin Farklı Yollarını Keşfedin
- 8 | Aktif Olun
- 9 | Zorunlulukların İçindeki Keyifleri Keşfedin
- 10 | Mizah İçin Zaman Ayırın
- 11 | Bu Zorlukların Gececeğini Kendinize Hatırlatın
- 12 | Duygularınızı Yararlı Yollarla Yatıştırın
- 13 | Destek Alın
- 14 | Hala Baş Edemiyorsanız Profesyonel Yardım Alın



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

CORONAVIRUS

KAYNAKLAR

- *<https://orgm.meb.gov.tr/> 06.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *<https://www.saglik.gov.tr/> 06.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *<https://www.kizilay.org.tr/corona/> 07.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *<https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf> 07.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf 08.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *<https://ankaraism.saglik.gov.tr/TR,179746/covid-19-psikososyal--destek-hizmeti.html> 08.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- *http://barbarosoo59.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/59/01/700278/icerikler/icerikler/listele_175866_Haberler 08.04.2020 tarihinde erişilmiştir.
- * Ön kapak resmi: https://www.freepik.com/free-vector/people-medical-masks-with-placards-illustrated_12556518.htm adresinden alınmıştır.



Rehberlik Hizmetleri Bölümü
Gökhan AKGÜN



Pirimehmet Mah. 107. Cad. No:25

Merkez/ISPARTA

Telefon: 0 246 218 34 48

Belgegeçer: 0246 232 7585

Web: <http://ispartaram.meb.k12.tr>

Eposta: rehberlik32@meb.gov.tr