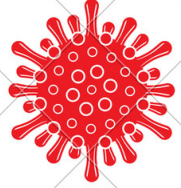


ŞEHR-İ NUH ORTAOKULU



COVID-19
CORONAVIRUS

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

**REHBERLİK
SERVİSİ**



COVID-19 NEDİR?

OKUL SÜRECİNDE
KARŞILAŞABİLECEK SORUNLAR

COVID-19; İNSANDAN İNSANA
BULAŞABİLEN BİR SOLUNUM YOLU
VİRÜSÜDÜR. SALGIN
HASTALIKLAR İNSANLIK TARİHİ
KADAR ESKİDİR. TARİHTE BENZER
SALGIN HASTALIK SÜREÇLERİ
YAŞANMIŞ, ÖNLEMLER VE
SONRASINDA YAPILAN TIBBİ
MÜDAHALELERLE SALGIN
HASTALIKLAR KONTROL ALTINA
ALINMIŞ VE SONLANMIŞTIR.



**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

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 atlatabildiklerini 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.
- 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 sağlamlıklarının 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. Uzmanla 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 kaçının.
2. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve aile üyelerini de bu sürece dahil edin.
3. Bağışıklığı 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.