



PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI

Veli Oturumları





COVID-19 NEDİR?

Covid-19; insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştı.



ABC



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Covid-19 gibi zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.

Salgından dolayı yaşanan ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterilebilmektedir.

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Günlük yaőamdaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni durumlara uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.

Őu anda yaőadığımız salgın süreci de tıpkı önceki salgınlar gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

COVID-19 ETKİLERİ



1

STRES

2

KORKU

3

KAYGI
BELİRSİZLİK

4

TEHDİT ALGISI

5

DAMGALAMA

6

GÜNLÜK RUTİNLERİN
DEĞİŞMESİ



COVID-19 ETKİLERİ



7

DEĞİŞEN SOSYAL
İLİŞKİLER

8

EĞİTİM

9

İŞ VE GELİR
DÜZEYİNDEKİ
DEĞİŞİKLİKLER

10

AKSAYAN
TEDAVİ SÜRECİ

11

KAYIP/YAS

SARSILAN İNANÇLAR

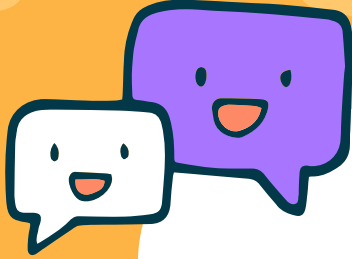


İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.



Bu felaket benim yüzümden oldu

Bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.



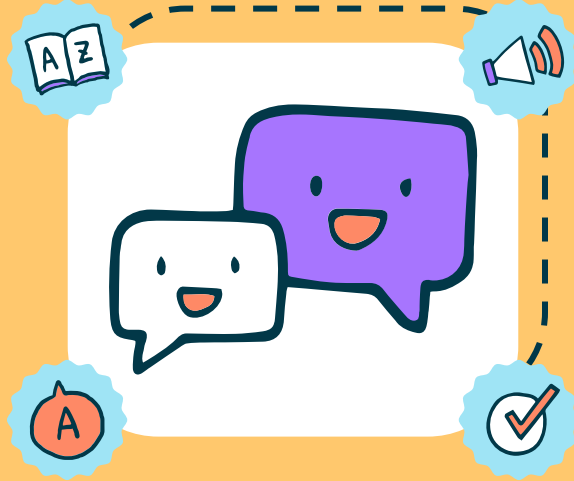
ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER



5 YAŞ ALTI

0-2 YAŞ

Bebekler ve çocuklar dünyada kötü bir şeyin olduğunu henüz anlayamazlar. Ancak anne-baba veya bakıcılarının stres, kaygı ve üzüntülerini algılayabilirler. Bu yüzden bir süre sonra benzer duygusal tepkiler gösterebilirler.

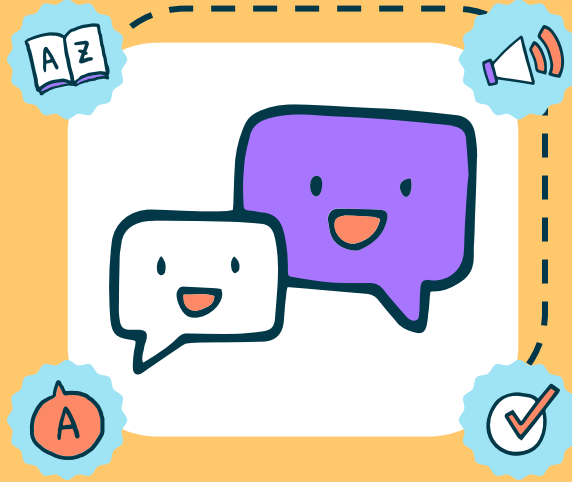


3-5 YAŞ

Bu yaş grubu çocuklar bir salgın olduğunu ve etkilerini algılayabilir. Yaşlarına özgü ben merkezilik ile duyduklarını, yaşadıklarını yada gördüklerini abartabilir ve bu süreçten yoğun şekilde etkilenebilirler.

6-11 YAŞ

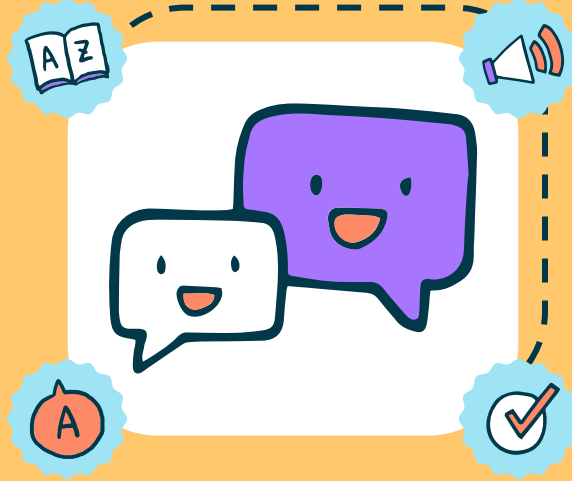
Bu yaş grubu çocuklar salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilediğini somut şekilde algılayabilirler. Bu nedenle dışarı çıkmaktan korkabilir, okula gitmek istemeyebilir yada arkadaşlarıyla eskisi kadar vakit geçirmek istemeyebilirler.



Kendilerinin yada aile üyelerinin zarar görebileceğine yönelik endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmadan öfkelenebilir ve saldırganca davranabilir.

12-18 YAŞ

Ergenler içinde buldukları gelişim döneminden dolayı bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

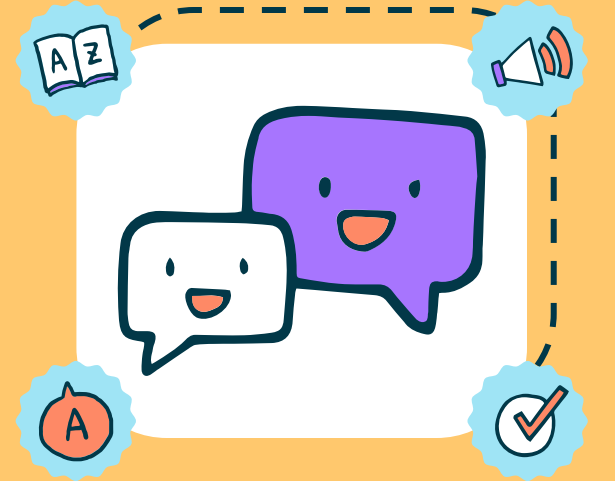


Yaşça büyük olan ergenler ebeveynlerine karşı yaşadıkları kaygı ve stresi göstermeyebilir, kaygı ve stres hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

Genel olarak çocuklar, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında yetişkinler gibi stres tepkileri gösterebilmektedirler.

Ortaya çıkan bu stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise kişilere göre farklılık gösterebilmektedir.

Bu tür tepkiler, **anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.**

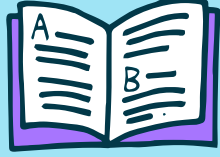




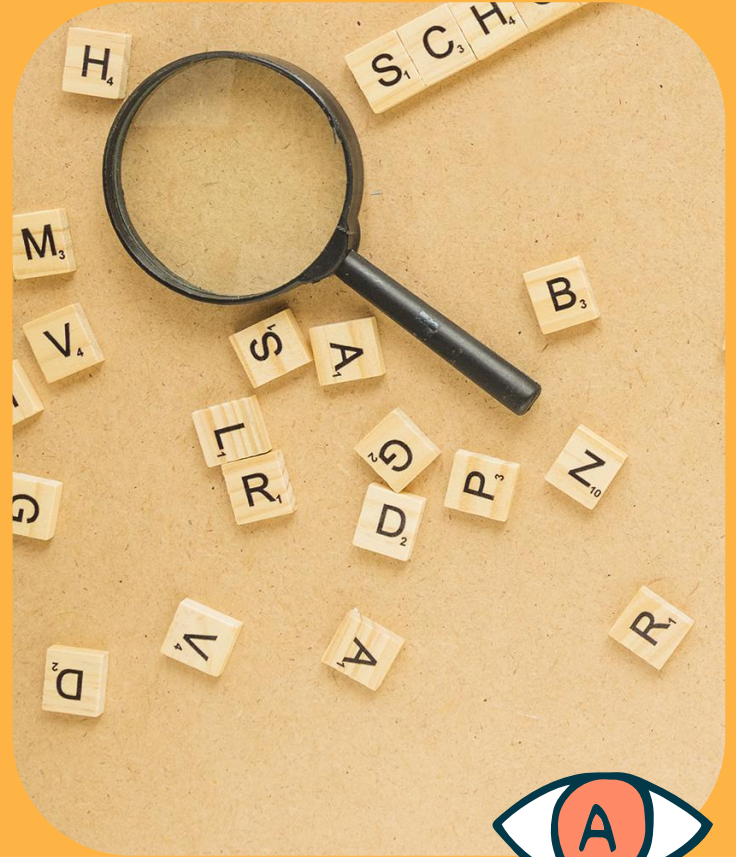
OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞABİLECEK SORUNLAR

- Okula uyum sorunu
- Okula devam etmede sorunlar
- Ders çalışma motivasyonunun düşmesi
- Okulda virüs kapar mıyım endişesi
- Hastalıkla ilgili akran zorbalığına maruz kalma
- Covid-19 ile ilgili gerçek olmayan bilgilere maruz kalma





ÇOCUKLARA
NASIL
YARDIMCI
OLABİLİRSİNİZ?





1

BİLGİ EDİNİN

2

DİNLEYİN

3

İZİN VERİN

4

NORMALLEŞTİRİN

5

GÜVEN VERİN

6

RAHATLATIN





7

KORUYUN

8

BİRLİKTE VAKİT
GEÇİRİN

9

SORUMLULUK
VERİN



10

MODEL OLUN

11

UZMANA
BAŞVURUN

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Medyayı sağlıklı kullanın.



Salgın hastalıktan korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.



Sağlıklı yaşamaya özen gösterin.



Doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.



Kendinize zaman ayırın.



Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.



Stres ve kaygı etkilerinin günlük yaşamınızı etkilediğini düşünüyorsanız uzmana başvurun.



NE ZAMAN DESTEK ALMALISINIZ?



1. Stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
2. Günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
3. Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
4. Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
5. Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

UZMANA BAŞVURUN



HAZIRLANAN İÇERİKLER

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





HAZIRLANAN İÇERİKLER

ÖZELLİKLE;

1. Yetişkinler için bilgilendirme rehberi
2. Aileler için çocuklara yardım rehberi

