

COVID-19 NEDİR?

Covid-19, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Koronavirüs grubuna giren bu virüsler, soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyonlara neden olabilirler.

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır ve hem yetişkinler hem çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır. Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.

COVID-19 SALGIN HASTALIĞININ ETKİLERİ

Stres

Korku

Kaygı/Belirsizlik

Damgalanma

Günlük Rutinlerin Değişmesi

Değişen Sosyal İlişkiler

Eğitim Sürecindeki Değişiklikler

İş/Gelir Düzeyindeki Değişiklikler

Kayıp/Yas

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

Sürekli tedirgin ya da panik olma
Kendini güvende hissetmeme
Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
İçer kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
Karar verme güçlüğü
Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

Okula uyum problemleri
Sevdiği şeylerden zevk almama
Yaşlılarından daha fazla ya da az yemek
Kabus görme/Uyku problemleri
Sinirli, alıngan ya da kavgacı olma
İçine kapanma

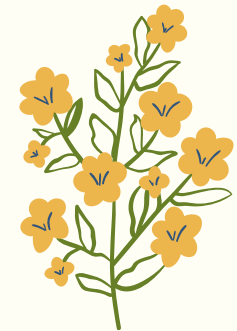


Bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır.



COVID-19 BİLGİLENDİRME REHBERİ

YENİŞEHİR İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ





OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞABİLECEK OLASI SORUNLAR

- * Okula uyum sorunu
- * Ders çalışma motivasyonlarında düşme
- * "Okulda virüs kapar mıyım?" korkusuyla okula gitmek istememe
- * Okulla sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar yaşama
- * Ev ortamının rahatlığına alıştığı için okula başlama/devam etmede sorun yaşama
- * Okul ortamında, Covid-19 hastalığıyla ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması



ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- * Salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın.
- * Yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri dinlemektir, çocuklarınızı dinleyin.
- * Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- * Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin yanlış olmadığını; yaşadıkları duyguların geçici olduğunu ve hayatın bir süre sonra normale döneceğini söyleyin.
- * Gerekli önlemleri aldığınızı ve almaya devam edeceğinizi söyleyerek çocuğunuza güven verin.
- * Kişisel bakımınıza, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek çocuklarınıza model olun.
- * Önerileri uygulamanıza rağmen hala problem yaşıyorsanız Rehberlik Servisi'ne başvurabilirsiniz.

YENİ NORMAL VE KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT

- Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat kavramlarıyla ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır:
- Maske kullanmak
 - Kalabalık ortamlardan uzak durmak
 - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak
 - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek
 - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora gitmek ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak



Aile üyeleriyle ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikayeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektedir.

