



Salgın Hastalık  
Döneminde

*Psikososyal  
Destek*



# Biltek Ailesinin Değerli Üyeleri,

Bu kitapçık; pandemi (küresel salgın) döneminde, çocukların duygularını anlamaları ve ifade etmelerini sağlayarak uyumlarını kolaylaştırmak amacıyla okulumuzda yapacağımız çalışmalar konusunda sizleri bilgilendirmek ve ailelere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.

Tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgın döneminde çocuklar; medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Dolayısıyla çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler.

Çocukların kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması oldukça olağan ve beklendik bir durumdur.

Okulumuzda öğrencilerimizin bu dönemi sağlıklı bir biçimde atlatmaları için rehber öğretmelerimiz tarafından psikoeğitim müdahale görüşmeleri yapılacaktır. Bu görüşmelerde çocukların tepkilerini normalleştirmesine, kaygıları ile baş etmelerini kolaylaştırmaya yönelik çalışmalar yapılacaktır. Küçük gruplarla yapılacak olan çalışmanın çocukların tepkilerini anlamasına ve paylaşımda bulunarak yaşadıklarının doğal olduğunu göstermeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



Okulda yapılacak olan çalışmalara ek olarak velilerimizin de çocuklarının tepkilerini kontrol etmeleri problem olduğunu düşündükleri durumlarda okul rehber öğretmenlerini bilgilendirmeleri oldukça önemlidir. Geliřimsel zelliklerine bağlı olarak çocuklar kaygı ve strese

yetişkinlerden farklı tepkiler verebilirler. Bu nedenle yetişkinler, çocukların ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuklarda görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.



Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe



Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma, huzursuz ve sinirli olma



Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler



Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma



Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)



Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama



Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma



Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları



Dikkatini bir şeye verememe



Herkesten uzaklaşma, içine kapanma



Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri



Sevdiği şeylerden artık zevk almama

# Koronavirüs Riski Sürecinde Çocuklarınıza Yardımcı Olmak İçin Öneriler

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz

psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

## DİNLEYİN



Çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlattıkları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.

## İZİN VERİN

Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin.



## NORMALLEŞTİRİN



Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin, yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

## GÜVEN VERİN



Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın.

## KORUYUN

Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.



## BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN



Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.

## MODEL OLUN

Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.



## REHBER ÖĞRETMENLERİMİZE BAŞVURUN



Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen okul psikolojik danışmanınıza başvurun.



## Notlar



► ÜSKÜDAR ► KURTKÖY ► HALKALI ► ANKARA

☎ 0850 811 77 15 📞 0531 298 59 45

[www.biltekokullari.com](http://www.biltekokullari.com) | [f](https://www.facebook.com/biltekokullari) [i](https://www.instagram.com/biltekokullari) [in](https://www.linkedin.com/company/biltekokullari) [y](https://www.youtube.com/channel/UCBilteKokullari) /biltekokullari