



REHBERLİK GAZETESİ



Merhaba

Yeni eğitim öğretim yılına, tüm öğrenci ve velilerimize "Merhaba". İsterdik ki yüz yüze buluşalım sizlerle ve kucaklaşalım öğrencilerimizle. Ancak bir müddet daha eğitim öğretim faaliyetlerini uzaktan ama yan yana devam ettireceğiz. Ve bir gün hep birlikte okullarımızı açacağız.

Okullar uzaktan da olsa açıldı. Dersler başladı. Eba Tv ve Eba canlı ders sizler için programlanıyor. Peki sizler hazırlıklarınız yaptınız mı? Uzaktan eğitimde yapmanız ve dikkat etmeniz gerekenler neler? (Haberin devamı 2. sayfada)



Nedir?

Yeni tip koronavirüs (COVID-19), yeni keşfedilen bir koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı hastalıktır.

Salgınla mücadelede en önemli noktalardan biri doğru bilgileri doğru kaynaktan edinmektir. (Haberin devamı 3. sayfada)

Tüm dünya olağandışı bir süreçten geçmekte ve yeni tip koronavirüs (covid 19) salgın hastalığı tüm yaşantımızda, alışkanlıklarımızda değişikliklere sebep olmakta. "Yeni normal" ve "kontrollü sosyal hayat" vb kavramlar hayatımıza ışık hızıyla girdi.

Doğal olarak duygu durumumuzu yönetmek ve psikolojik sağlamlığımızı korumak bu süreçte oldukça önemli.

Kendimize ve çocuklarımıza psikososyal açıdan destek olabilmek için neler yapmalıyız? 4. sayfada okuyabilirsiniz.

Bu sayıda:

Uzaktan Eğitimde Dikkat Edilmesi Gerekenler 2

Covid-19 İle İlgili Genel Bilgiler 3

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 4

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 5

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 6

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 7

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 8

Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlık 9



UZAKTAN EĞİTİM

Sizlerin de bildiği gibi bir pandemi sürecinden geçmekteyiz. Ülkemizde ilk vakaların görülmeye başladığı Mart ayından itibaren, alınan tedbirler doğrultusunda eğitimimize “uzaktan” kavramını ekledik.

Uzaktan eğitim mecburi ve hızlı bir şekilde hayatımıza girmişken ve bir süre daha devam edecekken bu yeni duruma alışmada işinize yarayacak bazı bilgileri sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Öğrenciler İçin Uzaktan Eğitimde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

1) Kişisel

- Uyku düzeninizi dikkat ediniz. Erken yatıp erken kalkma alışkanlığı edinip/bozmayın.
- Beslenmenize dikkat ediniz. Dengeli ve düzenli beslenme sağlık için şarttır. Sağlığınıza en çok dikkat etmemiz gereken bir süreçteyiz unutmayalım.
- Kahvaltı ediniz. Hemen her gün canlı derslere katılıyor ve yeni bilgiler öğreniyoruz. Kahvaltının en önemli öğünü olduğunu ve öğrenmenizi üzerinde doğrudan etkilere sahip olduğunu hatırlatmak isteriz.
- Özellikle ders çalışırken/canlı derse katılırken; ev kıyafetlerini değiştirmek, okula gidiyormuş gibi hazırlanmak sizi daha çok motive edecektir. Düşünün pijamayla, yatakta ders çalışırken mi yoksa hazırlanmış bir şekilde ve çalışma alanı olarak ayarlanmış bir masada mı daha odaklanmış hissedersiz?
- Evimizin konforu bizi bir çok alışkanlıktan uzaklaştırıyor mu?

Kişisel bakımınızı ihmal etmeyin. Dişlerinizi düzenli fırçalamak, saçlarınızın bakımını yapmak vb...

- Ve imkanlar dahilinde egzersizler yapmak hem motivasyonunuzu artırır, hem de psikolojik sağlamlığımızı arttırmada yardımcı olur. Hafif egzersizler hormonların düzgün çalışmasına dolayısıyla kaygı, stres gibi olumsuz duygu durumlarıyla daha kolay başa çıkmamızı sağlar.

2) Akademik

- Sevgili öğrenciler öncelikle evde kendinize bir çalışma alanı oluşturun. Bu alan aydınlık, dikkat edilebileceğiniz, derslerle ilgili materyallere kolay ulaşmanızı sağlayacak şekilde düzenlenmiş bir alan olmalı.

- Lütfen yatarak ya da yatağınızda ders çalışmayın. Uykuyu çağıracağınızdan kısa sürede dikkatiniz dağılır. Uzun süre yatağınızda ders çalışsanız bu kez uykü kaliteniz bozulur. Sonuç her türlü olumsuz olur.

- Kullandığımız eba, zoom vb programların özelliklerini iyice öğrenin. Ne kadar bilgi sahibi olursanız programlara o kadar hakim olursunuz. Bu da yaşanabilecek bazı aksilikleri engeller.

- Planlı olun. Bu sizin “Şimdi ne yapmalıyım? Ya da “Ne çalışayım, ne zaman çalışayım?” sorularını çok sık sormanızı dolayısıyla karar verene kadar çalışmaktan vazgeçmenizi engeller.

- Derste neler öğreneceğinizi önceden araştırın. Yani derse hazırlıklı gelin. İşlenecek konunun ders kitabından bir kez okunması gibi.

- Veee geldik en önemli detaya... “TEKRAR”

Tekrar tekrar söylüyorum: Tekrar edilmeyen bilgi unutulmaya mahkumdur. Tüm uzmanların en belirgin ortak fikri; öğrenmede tekrarın ne kadar önemli olduğudur. Tekrar yaparak “ezber” gibi etkisiz çalışma yöntemlerinden kurtulursunuz. Düzenli tekrarlar sayesinde

konularla ilgili eksiklik hissetmemeye başlarsınız.

Tekrarlarınızı not alarak yaparsanız etkisini arttırmış olursunuz. Yapılacak tekrarlar 10 dk sürecektir. Bu 10 dk’lık tekrardan sonra hala anlayamamış hissediyorsanız, bu o dersin iyi öğrenilemediği anlamına gelir. Bunun için öğretmenlerinden yardım alabilirsin.

- Yeni öğrenilen bir konuyu hemen birilerine anlatmak da o bilginin kalıcılığını artırır.

Sevgili gençler: Tüm bunlar; sorumluluklarımızı bilmek, kendimizi doğru bir şekilde yönetmek yani öz disiplinimiz sayesinde olur. Kendinize iyi davranın. Anne babanızın ya da bir başkasının size sorumluluklarınızı hatırlatmasına gerek yok. Siz bunları gayet iyi bilmektesiniz. Bu nedenle “ders çalış” cümlesinden hoşlanmıyorsunuz. O halde harekete geçin.

(Prof. Dr. Sinan Canan’ın konu ile ilgili videosundan esinlenilmiştir.)

Veliler İçin Uzaktan Eğitimde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

Değerli velilerimiz; yaşanan sürecin zorluklarıyla birlikte, çocuklarınızın eğitimi ve geleceği ile ilgili kaygılarınızın arttığını biliyoruz.

Her şeyin başı sağlık diyerek, önceliğimizin sağlığını korumak olduğunu, bunun yanı sıra çocuklarımızın eğitimlerine katkı sunmaya da devam etmemiz gerektiğini hatırlatmak isteriz. Bunun için işte sizlere bazı ipuçları: Kıymetli velilerimiz öncelikle pandemiden psikolojik açıdan en çok etkilenebilecek grubun çocukları olduğunu unutmayalım. O nedenle ders çalışmak istememek doğal bir sonuçtur. Aşırı tepkiler vermek yerine onunla konuşmak duygularını ifade etmesine yardımcı olmak, onları rahatlatmak önceliğimiz olmalı.

- Evde çocuklar için uygun çalışma ortamı sağlamak sizlerin görevidir. Ayrı odası ya da çalışma masası olmayabilir ancak çalışmaya uygun bir ortam oluşturmak gerekir. Birlikte hazırlayacağınız uzaktan eğitim/ ders çalışma köşesi öğrencinizi motive edecektir.

- İyi bir yol gösterici olmamız gerekir. Çocuklar bazen neyi nasıl yapacaklarını bilemeyebilirler. Onlara yardımcı olmak ya da nerelerden/kimlerden yardım alabilecekleri konusunda yol göstermek sizlerin görevidir. Özellikle şimdiye kadar düzenli çalışmamış ya da derslerini tek başına yapmamış öğrencileri birden bire yalnız bırakmak doğru olmayacaktır.

“Sürekli hatırlatmazsam hiçbir şey yapmaz, o nedenle her zaman söylerim ve ders çalışırken de müdahale ederim!” ile “Ne desem ikna edemiyorum ben de kendi haline bıraktım, hiçbir şeyine karışmıyorum!” arasında denge kurabilmek gerekir. Yani bıktırmadan küçük hatırlatmalar yapıp, sorumluluğunu almasını teşvik etmeliyiz. Bunu da “Git odana ders çalış” diyerek asla sağlayamayız. “Ders çalış” komutu yerine, birlikte hem sorumluluklara hem de çocukların eğlenebileceği aktivitelere yer verdiğiniz bir plan hazırlayarak düzen oluşturmaya çalışabilir, bu plana göre örneğin “ödevlerini bitirdikten sonra film saatimizi yapabiliriz” şeklinde motive edici hatırlatmalar yapabilirsiniz.

- Her şeyden önemlisi bunları yaparken ders/sınav başarısının, ödevlerin çocuğunuzun önüne geçmemesi. Yani tüm bunları sağlayabilmek için çocuğumuza kötü davranmak, kıyaslama yapmak, onu yok saymak anlamına gelir ki çocukta: “Onlar için ben değil dersler önemli/ben değersizim” gibi düşünceler oluşmaya başlar. Bu nedenle iletişiminizi bozmadan ve sabırla destek olmaya devam etmeliyiz.

Sağlıklı günler dileriz...

*“Başarı,
her gün tekrarlanan
küçük çabaların
toplamdır.”*



COVID-19 NEDİR ?

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19), ilk olarak Çin'in Vuhan Eyaleti'nde Aralık ayının sonlarında solunum yolu belirtileri (ateş, öksürük, nefes darlığı) gelişen bir grup hastada yapılan araştırmalar sonucunda 13 Ocak 2020'de tanımlanan bir virüsdür. Salgın başlangıçta bu bölgedeki deniz ürünleri ve hayvan pazarlarında bulunanlarda tespit edilmiştir. Daha sonra insandan insana bulaşarak Vuhan başta olmak üzere Hubei eyaletindeki diğer şehirlere ve Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve diğer dünya ülkelerine yayılmıştır. Koronavirüsler, hayvanlarda veya insanlarda hastalığa neden olabilecek büyük bir virüs ailesidir. İnsanlarda, birkaç koronavirüsün soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu bilinmektedir. Yeni Koronavirüs Hastalığına SAR-CoV-2 virüsü neden olur.

Belirtileri Nelerdir?

Belirtisiz olgular olabileceği bildirilmekle birlikte, bunların oranı bilinmemektedir. En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Şiddetli olgularda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilmektedir.

Nasıl Bulaşır?

Hasta bireylerin öksürmeleri aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin yıkanmadan yüz, göz, burun veya ağıza götürülmesi ile de virüs alınabilir. Kirli ellerle göz, burun veya ağıza temas etmek risklidir.

Kimler Daha Fazla Risk Altında?

COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili şimdiye kadar edinilen bilgiler, bazı insanların daha fazla hastalanma ve ciddi semptomlar geliştirme riski altında olduğunu göstermiştir.

- Vakaların yüzde 80'i hastalığı hafif geçirmektedir.
- Vakaların %20'si hastane koşullarında tedavi edilmektedir.
- Hastalık, genellikle 60 yaş ve üzerindeki kişileri daha fazla etkilemektedir.

Hastalıktan En Çok Etkilenen Kişiler:

- 60 yaş üstü olanlar
- Ciddi kronik tıbbi rahatsızlıkları olan insanlar:
- Kalp hastalığı
- Hipertansiyon
- Diyabet
- Kronik Solunum yolu hastalığı
- Kanser gibi
- Sağlık Çalışanları

Çocuklar Risk Altında mı?

Çocuklarda hastalık nadir ve hafif görünmektedir. Çocuklarda şimdiye kadar ölüm görülmemiştir.

Hamileler Risk Altında mı?

COVID-19 enfeksiyonu gelişen gebe kadınlarda hastalığın ciddiyeti konusunda sınırlı bilimsel kanıt vardır.

Bununla birlikte mevcut kanıtlar COVID-19 enfeksiyonu sonrası hamile kadınlar arasındaki hastalık şiddetinin, hamile olmayan yetişkin COVID-19 vakalarına benzer olduğunu ve hamilelik sırasında COVID-19 ile enfeksiyonun fetüste olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren hiçbir veri olmadığını göstermektedir.

Şu ana kadar COVID-19'un hamilelik sırasında anneden bebeğe bulaştığına dair de bir kanıt bulunmamaktadır.

Tanı Nasıl Konur?

Yeni Koronavirüs tanısı için gerekli moleküler testler ülkemizde mevcuttur. Tanı testi sadece Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ulusal Viroloji Referans Laboratuvarında ve belirlenmiş Halk Sağlığı Laboratuvarlarında yapılmaktadır.

Korunma Yolları Nelerdir?

Mümkün olduğu kadar yurtdışına yolculuk yapılmaması önerilmektedir. Yurtdışına çıkışın zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki kurallara dikkat edilmelidir:

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının genel bulaşma riskini azaltmak için önerilen temel ilkeler Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) için de geçerlidir. Bunlar;

- El temizliğine dikkat edilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol bazlı el antiseptiği kullanılmalıdır. Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Hasta insanlarla temastan kaçınılmalıdır (mümkün ise en az 1 m uzakta bulunulmalı).
- Özellikle hasta insanlarla veya çevreleriyle doğrudan temas ettikten sonra eller sık sık temizlenmelidir
- Hastaların yoğun olarak bulunması nedeniyle mümkün ise sağlık merkezlerine gidilmemeli, sağlık kuruluşuna gidilmesi gereken durumlarda diğer hastalarla temas en aza indirilmelidir.
- Öksürme veya hapşırma sırasında burun ve ağız tek kullanımlık kağıt mendil ile örtülmeli, kağıt mendilin bulunmadığı durumlarda ise dirsek içi kullanılmalı, mümkünse kalabalık yerlere girilmemeli, eğer girmek zorunda kalınıyorsa ağız ve burun kapatılmalı, tıbbi maske kullanılmalıdır.
- Çiğ veya az pişmiş hayvan ürünleri yemekten kaçınılmalıdır. İyi pişmiş yiyecekler tercih edilmelidir.
- Çiftlikler, canlı hayvan pazarları ve hayvanların kesilebileceği alanlar gibi genel enfeksiyonlar açısından yüksek riskli alanlardan kaçınılmalıdır.
- Seyahat sonrası 14 gün içinde herhangi bir solunum yolu semptomu olursa maske takılarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalı, doktora seyahat öyküsü hakkında bilgi verilmelidir.



PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

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



Zorlayıcı Yaşam Olayları

Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır. Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır. Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir. Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan

Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri:

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Değişen sosyal ilişkiler
- Kayıp / yas
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci



Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler:

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Kendini güvende hissetmeme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Takıntılı olma hali



PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Cocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler:

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar:

Dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar:

Bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz 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
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları



6-11 yaş arası çocuklar:

Bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşlılarından daha fazla ya da daha az yemek yeme



12-18 yaş arasındaki ergenler:

İçinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme
- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
- Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.



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

PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar :

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar, •Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama
- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyo-ekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştırın" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

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.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

4. Normalleştirin:

- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.
- Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.
- Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

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 koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmana 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.



PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

- 1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.**
 - 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. Hastalıktan korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.**
 - Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur .
- 3. Sağlığınızı önemseyin.**
 - Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
 - Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.
 - Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.
- 4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.**
 - Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
 - Örneğin, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri alıyorum. Kendim ve sevdiklerim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim.
- 5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.**
 - Başlangıçta ortaya çıkan stres, endişe, kaygı, panik, gibi duygusal tepkiler size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.
 - Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.
- 6. Kendinize zaman ayırın.**
 - Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin.
 - Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.
- 7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.**
 - Bu süreçte ailenizle ve sevdiklerinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.
 - Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.
- 8. Uzmana başvurun.**
 - Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

Ne zaman destek almalısınız?

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



Uzmana başvurun



PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

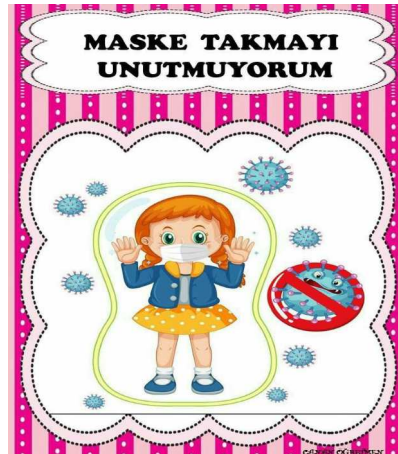
Yeni Normal ve Kontrollü Sosyal Hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.



Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir. Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.

- Zorunlu olmadıkça 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 başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,
- Maske kullanmak,



PANDEMI SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler



Elif ile Alp

Çocuklar için Psikoçesnel Etkinlikler



Elif ile Alp 2

"Benzetme Oyunu"



Elif ile Alp 3

"Piknik Hazırlığı"



Kaynak:

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

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>





HALİTPAŞA İLK ve ORTAOKULU

Enverpaşa Cad. Yusufeli/ARTVİN
Telefon: 0466 8112026
E-posta: 729244@meb.k12.tr

webdeyiz!
halitpasa.meb.k12.tr

Vizyonumuz:Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21. yüzyıl insanını yetiştirmek.

Misyonumuz:Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

Rehberlik Eğitimin Ruhudur...

REHBERLİK SERVİSİNDEN...

Türk Millî Eğitiminin genel amaçları çerçevesinde eğitimde rehberlik hizmetleri; kendini tanıyan, kendisine sunulan eğitsel ve mesleki fırsatları değerlendirebilen, sorumluluk alabilen bireyler yetiştirilmesini ve bireylerin toplum içinde sağlıklı bir birey olarak yaşamlarını sürdürerek kendini gerçekleştirmelerini amaçlar.

Bu amaç doğrultusunda

a) **Eğitsel rehberlik:** Bireyin yetenek, ilgi, ihtiyaç, değer, kişilik özellikleri, imkân ve koşullarıyla uyumlu eğitsel kararlar alması; eğitime ilişkin olumlu tutum geliştirmesi ve hayat boyu öğrenme sürecinde bireyin gelişimine destek olunması amacıyla bireye ve ailesine sunulan hizmettir.

b) **Mesleki rehberlik:** Bireyin kendini ve meslekleri tanıması;

yetenek, ilgi, ihtiyaç, değer ve kişilik özellikleri doğrultusunda mesleğe yönelik seçimler yapması; mesleğe hazırlanması, başlaması, mesleğini sürdürmesi ve hayat boyu öğrenme sürecinde kendini geliştirmesi için birey ve ailesine sunulan hizmettir.

c) **Kişisel/Sosyal rehberlik:** Bireyin bilişsel, sosyal, duygusal, ahlaki ve davranışsal gelişimini desteklemek amacıyla kendini tanıması; karar verme ve problem çözme gibi sosyal beceriler ile yaşam becerilerini geliştirmesi ve sorumluluk sahibi bir birey olarak hayatına devam edebilmesi için bireye ve ailesine sunulan hizmettir.

...alanlarında çalışmalar yapılmaktadır.

Fikir ve önerilerinizi bizimle paylaşmanız bizi mutlu edecektir. Yeni konularla yeni sayılarda görüşmek dileğiyle hoşça kalın...



Bu konularla ilgili her zaman rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Hacer AKYÜREK— Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

Esra AYDIN— Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni