

PSİKOSOSYAL DESTEK

(Salgın Hastalık)

PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASI
AİLE BİLGİLENDİRME OTURUMU



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI



SUNUM İÇERİĞİ

1. Giriş
2. Travma/Zorlayıcı Yaşam Olayları
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrasında Görülebilecek Tepkiler
4. Ne Zaman Destek Almalıyız?
5. Nerelerden Destek Alabiliriz?
6. Yaş Gruplarına Göre Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler
7. Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Okulun Önemi
8. Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
9. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?



Bu program salgın hastalıklar sonrası çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda oluşturulmuştur.

- Geçtiğimiz iki yüz yıl boyunca çok büyük ve çok küçük ülkeler arasında yapılmış olan savaşların sonuçlarının toplamını hesaplayacağınızı farz edin...Diyelim ki bir tarafın nüfusu ve askeri gücü diğerinden en az on kat fazla...
- **Sizce daha büyük olan taraf ne sıklıkla savaşı kazanmıştır?**



Siyaset bilimci Ivan Arreguin-Toft, 2011 yılında bu hesaplamayı yaptığında bulduğu sonuç yüzde 71.5 idi. Üçte birinin biraz daha altında bir oranda daha zayıf ülke kazanmıştır.

Peki...Zayıf taraf büyük olan tarafın savaşmak istediği gibi savaşmayı reddederek, alışılmadık taktikler kullandığında güçlü ve zayıf arasındaki savaşlarda ne olmuştur?

Cevap: Bu durumlarda zayıf olan tarafın kazanma oranı **28.5**'ten yüzde **63.6**'ya çıkıyor!



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

unicef 

SONUÇ: Olağan mağlupların zaferlerini beklenmedik olaylar olarak düşünürüz. Ama Toft'un vurguladığı nokta aslında hiç te öyle olmadığı.

Neden hep daha küçük, daha yoksul ya da daha az beceri sahibi birinin illa güçsüz konumda olacağını varsayıyoruz?

Oysa insanlar yüzyıllar boyunca zorlukların üstesinden gelen, zorlayıcı yaşam deneyimlerine rağmen hayatta kalan, başarılı olan kahramanlarla dolu masallar, hikâyeler, destanlar anlatmıştır



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

unicet 

KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ

Bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayıp iyi oluşu devam ettirme ve geliştirme kapasitesi.



Kendini Toparlama

Gücü

öğrenilebilen

bir özelliktir.



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

unicef 

Beyin üzerinde durduğu şeyin şeklini alır.

Zihninizi sürekli eleştirme, endişe, şikayet etme, incinme gibi olumsuzluklar üzerinde tutarsanız, o zaman beyniniz daha büyük bir tepkiselliğe, kaygıya, öfkeye, suçluluk gibi duygulara göre şekillenecektir.

POZİTİF DUYGULARI DENEYİMLEMEL İÇİN FIRSAT
YARATMAK GEREKİR



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI



- Kimler hayatta kalır ve sağlıklı bir yaşam sürdürür?
- Nasıl?
- Sağlığı ve pozitif gelişimi desteklemek ve korumak için ne yapmalıyız?”.





Aynı sorunlara sahip olmalarına rağmen diğer insanlardan daha iyi sonuçlar elde eden yöntemler geliştirme...



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI



21.yy'ın başından bu yana doğal ve insan yapımı ciddi travmalara şahit olmaktayız.



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

SALGIN HASTALIK ve ETKİLERİ



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

- Salgın hastalıklar
 - insan hayatının tehdit altında olduğu,
 - önemli sayıda hastanın olduğu ve
 - ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır.
- Bu güne kadar karşılaşılmış olan salgın hastalıklar;
 - önlemler,
 - sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle
 - *kontrol altına alınmış* veya *sonlanmış*



- **İspanyol gribi** Dünya tarihinin en büyük salgınları arasında sayılan İspanyol gribi, 1918-1920 yılları arasında 18 ay boyunca etkisini gösterdi, dünya nüfusunun üçte birini hasta etti ve dünya genelinde 50 milyona yakın insanın ölümüne sebep oldu.
- **1957 Asya Gribi salgını** Çin'de başlayan Influenza-A virüsünün ördeklerde mutasyona uğrayarak insana geçen bir hastalık olduğu düşünülüyor. Asya Gribi olarak adlandırılan hastalık 4 milyona yakın insanın canına mal oldu.
- **Sars** 2002 Kasım ayında Çin'de ortaya çıktı, 2003 sonra vaka görülmedi. 916 kişi öldü.
- **MERS** 2012 Eylül Ayında Başladı 2014 yılından bu yana görülmedi. 471 kişi öldü
- **Domuz gribi** olarak bilinen ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "Geniş çaplı salgın" olarak tanımlanan "Influenza H1N1 «11 yılda 200 bin insan domuz gribi nedeniyle öldü»



SALGIN HASTALIK VE STRES

Salgın dönemlerinde yaşanan stresin üç ana tetikleyicisi bulunmaktadır:

1. Daha önce bir salgın yaşanmamış olmasından kaynaklanan belirsizlik.
2. Salgının hastalığa ve ölüme neden olması ve bu durumun korkuyu artırması.
3. Salgının insanlar için büyük yaşam tarzı değişikliklerini beraberinde getirmesi.

Salgın sırasındaki zorluklardan bazıları şunlarla ilgilidir:

- ✓ Rutinlerindeki değişiklikler (örneğin, aileden, arkadaşlardan fiziksel olarak uzak durma zorunluluğu)
- ✓ Öğrenmenin sürekliliğindeki kırılmalar (ör. Sanal öğrenme ortamları, teknoloji erişimi ve bağlantı sorunları)
- ✓ Sağlık hizmetlerinin sürekliliğindeki kesintiler (örneğin, aşı olma ve hastane kontrollerini erteleme)

SALGIN DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR

- Kaybolan güvenlik ve güvende hissetme eksikliği (örneğin, barınma ve gıda güvensizliği, artan şiddet ve çevrimiçi zararlara maruz kalma, fiziksel hastalık tehdidi ve gelecek için belirsizlik)
- Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı...) ve kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.



**Öğrencilerinize yardımcı olmadan
önce unutmayın:
Sizler de bu süreçte
etkilendiniz ve bu süreç sizin için de
zorlayıcı olmuş olabilir.**



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Salgın Hastalığa Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Tepkiler



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK FİZYOLOJİK TEPKİLER

- Yorgunluk ve bitkinlik
- Uyku düzensizliği
- **Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar**
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)



YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK DUYGUSAL TEPKİLER

- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk ve pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama



YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK BİLİŞSEL TEPKİLER

- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler / anılar
- Kendini suçlama



YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERE ETKİLERİ

- İçe kapanma, kendini toplumdan soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK SOSYAL ETKİLER

- Yer ve düzen deęişiklięi
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı

Temel Varsayımlar

Dünya güvenli bir yerdir.
İnsanlar adildir.
Annem/Babam beni korur (çocuklarda)
Kötü olaylar benim başıma gelmez.
Benimle ilgilenirler (çocuklarda).
Ben değerliyim.

Travma Sonrası

DEĞİLDİR.
DEĞİLDİR.
KORUMAZ
GELİR
İLGİLENMEZLER
DEĞERSİZİM

Gösterilen Tepkiler

**OLAĞANDIŐI BİR
OLAYA VERİLEN**

**NORMAL
TEPKİLERDİR !**



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Salgın hastalık karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde **kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak** psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

- Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. **Düzenli beslenmeye** (mümkün olduğunca) ve **yeterince dinlenmeye** (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse **spor yapın**. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. **Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur**. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. **Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin.** Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

- Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. **Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.**



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

- Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

- Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. **Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.**



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

- Şayet yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

ANİ KARARLAR ALMAYIN

- Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

- Medya ya da sosyal medya üzerinden salgın hastalık sürecinde ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçınınız. Salgın hastalıkla ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.



NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

- Zamanla *bu tepkilerin yoğunluğunun azalması* beklenir.
- Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.



Salgın Hastalığa Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Salgın hastalık hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

ÇOCUKLARIN TOPARLANMA SÜRECİNDE OKULLARIN ÖNEMİ

Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak; özellikle çocukların ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissini oluşmasına yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Salgın hastalık süreciyle ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olurlar.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirir.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinizize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzun dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, salgın hastalık sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza **moral verin**. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

TAKDİR EDİN

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle çocuklarınızın **olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin.** Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergen yaştaki çocukla daha isteksiz görünse de) **yeniden toparlanmaları için** onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

MODEL OLUN

- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve **model olmak için rutinlerinizi koruyun.**



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- 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.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Örneğin;1 odasını düzenli bir alışkanlıkla toplayan çocuğun odasını toplamak istememesi, okul başarısındaki farklılıklar, gelecekle ilgili beklentilerinde farklılıklar , motivasyon eksikliği gibi.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

İHMAL ETMEYİN

- Öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, **gerekirse bir uzmandan yardım** alın.
- Kişisel bakım ve sağlık tedbirlerini ihmal etmeyin. Elleri yıkamak, mask takmak ya da kıyafetine özen göstermek

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

BİLGİ EDİNİN

- Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de **doğru kaynaklardan bilgi almaktır**. Özellikle yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın.
- **Çocukların salgını kavramaları (virüs, karantina, mutasyon vb.) ailelerinde, okullarında ve mahallelerinde meydana gelen değişiklikleri anlamaları için temel bilgiler sağlayın.**



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN

- Çocukların televizyondan, radyodan veya çevrimiçi olarak gördüklerine veya duyduklarına dikkat edin. **Bir konu hakkında çok fazla bilgi endişeye yol açabilir.**
- İnternette ve sosyal medyada salgın ile ilgili bazı hikayelerin söylentiye ve yanlış bilgilere dayanabileceği hakkında çocuklarla konuşun.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

UZMANA BAŞVURUN

- Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program

- salgın hastalıklar sonrası çocukların ve yetişkinlerin **tepkilerini normalleştirmek** ve
- zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların **becerilerini güçlendirmek** amacıyla
- öğrencilerin **gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda** oluşturulmuştur.



SALGIN HASTALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ HEDEFLERİ

- Salgın hastalık sürecinin öğretmenler, çocuklar ve aileleri üzerinde yarattığı **olumsuz etkileri azaltmak**
- Salgın hastalık sonrasında öğretmen, çocuk ve ailelerin **uyum sürecine destek olmak**
- Salgın hastalığı sonrasında ailelerin çocuklarına nasıl destek olacakları **hakkında bilgi vermek**
- Okullarda salgın hastalıkla ilgili psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

- Her şeyden önce, çocuğunuza (ve kendinize!) çok zor bir zamanın ortasında olmamıza rağmen, bu durumun geçeceğini hatırlatın.
- Unutmayın **umut** beslemek bizim için olduğu gibi çocuklar için de önemlidir.

Teşekkürler

