

## Yeni Normal = Kontrollü Sosyal Hayat

### COVID-19 Öğretmen & Ebeveyn Bilgilendirme Broşürü



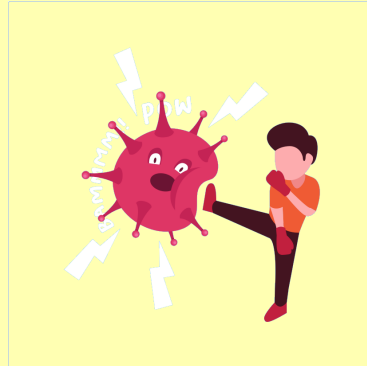
Covid-19 salgını küresel anlamda tüm insanlığı etkileyen bir afet durumundadır. İnsanın var oluşunu doğrudan ya da dolaylı olarak tehdit eden, yaşam alışkanlıklarını bozan, korku, kaygı, çaresizlik gibi duygular hissetmemize neden olan bu salgın bireylerin ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu etkilenmenin düzeyi kişinin yaşına, cinsiyetine, kişilik özelliklerine, farklı koşullara uyum sağlama yeteneğine, sosyal kaynaklarına, psikolojik sağlamlığına göre değişmektedir.

Ortaya çıkan psikolojik etkilerin büyük nedenlerinden biri de bireylerin olaylara yükledikleri anlamlar, kurdukları yanlış bilişsel bağıntılardan kaynaklanmaktadır. Şimdi bu olumsuz psikolojik etkiler neler olabilir bakalım:

•Salgına yönelik bir tedavinin olmayışı, kendimizi korumanın güç olduğunun düşünülmesi gibi belirsizlikler nedeni ile yoğun kaygı ve korkular ortaya çıkabilir.

•Alıştığımız sosyal yaşamdan mecburi uzak kalmış olmak, arkadaşlarımızla yüz yüze görüşmemek, birlikte vakit geçirememek engellenmişlik duygusunu artırarak öfke, yalnızlık gibi duyguları da beraberinde getirebilir.

•İçinde bulunduğumuz pandemi döneminin tedavi ve süre açısından ne zaman son bulacağına belirsiz olması, elimizden bir şey gelmiyor gibi düşünülmesi bizde çaresizlik, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları ortaya çıkartabilir.



•Çocukların psikolojik etkilenme durumları yetişkinlere göre daha hızlı olmaktadır. Yakın çevresinden kayıp yaşayan okul çağındaki bir çocuğun gelişimi yüksek oranda olumsuz etkilenir. Özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarda böyle travmatik durumlardan sonra saldırganlık, okuldan kaçma, çalma, madde kullanımı gibi antisosyal davranışlar görülmektedir.



•Koronavirüse yakalanmış birey damgalanmış olduğunu düşünerek toplumdan dışlanma korkusu yaşayabilir.

•Bireylerde konsantrasyon güçlüğü, karar verme de güçlük, tepkisel davranışlar görülebilir.

•Günlük aktivitelerden zevk alamama, içe kapanma, ilişkilerde çatışmaların artma durumları gözlemlenebilir.

•İlerleyen psikolojik durumlarda iştah bozuklukları, baş ve karın ağrısı gibi somatik yakınmalar, terleme, ürperme, vücut kaslarının sürekli gergin olması, uyku problemleri gibi durumlar görülmektedir.

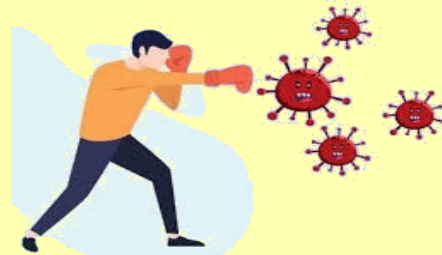
## Ebeveynler Çocukların Psikolojik Sağlamlığını nasıl artırabilir?

- Öncelikle anne babalar olarak pandemi dönemine yönelik **baş edemediğiniz** kaygı problemleri yaşıyorsanız, bir uzmandan yardım alarak çocuğunuzu da olası olumsuz etkilerden koruyarak işe başlayabilirsiniz.
- Koronavirüse dair güvenilir kaynaklardan **bilgi edinin**. Medyayı doğru kullanarak doğru bilinen yanlışlarınızı düzelterek çocuklarınızı sağlıklı bilgilendirin.
- Çocukların korku ve kaygılarını dile getirmesine izin verin çünkü çocuklar onları endişelendiren şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu saygı göstererek **dinlemek** onun sizinle olan paylaşımlarını artırarak bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatmasına yardımcı olur.

•Çocuğunuzun merak ettiği her şeyi size sormasına **izin verin**. Bu sorulara gerçekçi, somut, içten ve detaylı olmayan kısa cevaplar verin. Sorduğu sorunun cevabını bilememeniz durumunda “bunu öğrenip sana anlatacağım” gibi şeffaf bir tepki vererek daha sonra sorusu hakkında bilgilendirin. Çocuğunuzu soru sorması için zorlamayın, merak ettiği her şeyi size sorabileceğini söyleyin.

•Koronavirüse yakalanma riskine yönelik kaygı ve korku yaşamalarının **normal** olduğunu, çocukların yetişkinlere göre koronavirüse yakalanma ihtimallerinin düşük olduğunu ve bu dönemin geçici olduğunu çocuklarınıza ifade edin.

•Çocuklarınıza koronavirüsten korunmak için gerekli tüm önlemleri aldığınızı gerçekçi ve samimi bir şekilde anlatın, **güvende olduklarını hissettirin**.



•Çocuklar değerli olduklarını, sevildiklerini, korunduklarını hissetmek isterler bu duygular onları rahatlatır. Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını artırmak için her zamankinden **daha çok ilginizi, sevginizi gösterin ve ifade edin**.



•Pandemi nedeniyle günlük rutinlerinin bozulması çocuklara daha çok endişe verebilir. Çocuklarınızla evde her gün yaptığınız **aktiviteleri devam ettirin**.

•Çocuklarınızla **birlikte kaliteli zaman** geçirin. Kitap okuma saatleri yapın, yemekleri birlikte hazırlayın, oyun oynayın, enstrüman öğrenin, şarkı söyleyin vs. krizi fırsata çevirerek birlikte yeni şeyler öğrenebilirsiniz.



**Kurum Adı:** Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
**Adres:** İnönü, Aydın Doğan Cd. No:44, 29000 Merkez/Gümüşhane  
**Telefon:** (0456) 213 43 47  
**Fax:** (0456)2132573  
**E-Posta:** 254496@meb.k12.tr