

ALTAYÇEŞME İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK HİZMETLERİ

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI



Uzunca bir süredir, corona virüs nedeniyle çocuklarımızla birlikte evlerimizde dışardan izole bir hayat sürmeye çalışırken, uzaktan eğitimle öğrenime devam etmeye çalıştık . Bu süreçte hepimizin hayatı değişti ve yeni normale ayak durmaya çalışırken çocuklarımız ve biz ebevenyler çok zorlu bir dönem geçirdik ve halen geçirmeye devam ediyoruz . Hiç bir virüs tarihte geçmemiş değil fakat geçirirken yaşadığımız zamanların etkisi çocuklarımız ve biz ebeveynler üzerinde yoğun etkiler oluşmuşturmuş olabilir. Bu nedenle çocuklarımızın okula uyum süreçleri her zamankinden daha kaygılı olabilir. Çocuğumuza tüm koruma önlemleriyle birlikte , yeni kontrollü hayatı, model olarak öğretmemiz gerekiyor. Tüm bunları sağlamaya çalışırken çocuğumuz ve bizi neler bekliyor bir göz atalım .

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

NELER YAPABİLİRİZ?

- Yaşanan korku ve kaygıları görmezden gelmek ya da hiçbir şey yokmuş gibi davranmak yerine çocuğu zorlamadan konuşmasını sağlamak ve düşüncelerini dinlemek gerekir.
- Güvenilir ve doğru kaynaklardan alınan bilgilerle çocukların yaş ve gelişim özelliklerine göre yeni normale alışması kolaylaştırılmalıdır.

Ailemizden kimse hasta olmayacak demek yerine, hasta olmamak için alınması gereken önlemler konuşulmalıdır.

Corona virüsü ve Okula Uyum

Okula başlama ve okula uyum çocuğun yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Bu nedenle hayatında yeni bir döneme başlayan çocuğun uyması gereken kurallar, yerine getirmesi gereken yeni görevler ve farklı çevre koşullarından kaynaklanan sorumluluklar bulunmaktadır. Covid- 19 salgını ile bu süreç çok daha kritik öneme sahip bir noktaya gelmiş bulunmaktadır. Bu nedenle çocuğunuz hayatında bunca değişiklik biraraya gelmişken net ve istikrarlı davranışlarla uyumunu kolaylaştırmalıyız.

Bu süreçte okula yeni başlayacak çocuğunuz için yapmanız gereken en önemli şey,



Çocuğunuzu okula bırakırken, elinizden geldiğince endişesiz ve mutlu görünmeye çalışın ve vedanızı çok kısa tutun. Bu tutumunuz, onun gözünde normal zamanlardaki gibi her şeyin yolunda olduğunu , öyleyse onun için de bir problem olmayacağı düşüncesini yaratacaktır.

Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Çocuğumuzun psikolojik sağlamlığını geliştirebilmek için öncelikle kendi psikolojik sağlamlığımızı korumalı ve model olmalıyız.

- Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.**
- Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın.**

Mümkünse spor yapın. Gerçek anlamda spora ihtiyacınız olmasa da ruh sağlığınızın iyileşmesine fayda sağlayacaktır.

- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.**



•Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.

•Normal bir dönem yapmaktan zevk aldığınız her ne var ise kendi psikolojik sağlamlığınız ve çocuklarınız için onu yapmaya devam edin.

•Kendinize destek olmak için yapabilecelerinizi 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 başvurabilir, okul psikolojik danışmanınızdan yardım alabilirsiniz.

PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI VELİ BROŞÜRÜ

ALTAYÇEŞME İLKOKULU

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK HİZMETLERİ**