

VAN TÜRK TELEKOM FEN LİSESİ VELİLERİNE YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM ÇALIŞMASI

Pandemi süreci içerisinde birçoğumuz psiko-sosyal alanlarda çeşitli sorunlarla karşılaştığımızdan dolayı bu dönemde yaşanan çeşitli tepkileri ve baş etme yöntemlerini sizler için derledik.

Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiğine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme

Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
3. Sağlığınızı önemseyin.
4. Olumsuz düşüncelerinizi gözden geçirin.
5. Yaşadığınız stres, kaygı ve endişe gibi duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
8. Yaşadığınız problem devam ediyor ve azalma yoksa uzmana başvurun.

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 – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
 - Maske kullanmak,
 - 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

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.
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.
5. **Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
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.
9. **Sorumluluk verin:** Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin.
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 bir uzmana danışınız.

Aile, her türlü iyilik ve kötülüğün öğretildiği bir okuldur. (Wilhelm Stekel)

Suat AKTAN
Uzm. Psik. Danışman

