

PSİKOSOSYAL DESTEK

Salgın Hastalık Aile Bilgilendirme Rehberi

75. Yıl Zübeyde Hanım Anaokulu

Rehberlik Servisi

Psikososyal Destek Çalışmalarının Amacı

Salgın hastalıkların hem yetişkinler hem de çocuklar üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Psikososyal destek programının amacı:

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

Program öğretmen, öğrenci ve veli bilgilendirmelerini içermektedir.

Salgın Hastalığın Etkileri

Yetişkinlerde;

Uyku düzensizliği, iştah kaybı, yorgunluk, bağışıklık sisteminin bozulması, korku ve kaygılar, odaklanamama, öfke, gerginlik, umutsuzluk, suçluluk, günlük aktivitelerden zevk alamama, içe kapanma, mesleki sorunlar, kişilerarası ilişki sorunları, maddi kayıplar, alışkanlıkların kaybı vb.

0-5 Yaş Arası Çocuklarda;

Ebeveynin yanından ayrılmak istememe, sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma, huysuz ve sinirli olma, öfke nöbetleri, aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması, parmak emme, alt ıslatma, konuşma zorluğu yaşama vb.

Gösterilen tepkiler olağandışı bir olaya verilen normal tepkilerdir.

Çözüm Önerileri

Kendiniz için;

- Sağlığınıza ihmal etmeyin.
- Günlük yaşantınıza devam etmeye çalışın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin.
- Sizi anladığını düşündüğünüz kişilerle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.
- Medyayı sağlıklı kullanın.

Çocuklarınız için;

- Çocuklarınızı dinleyin.
- Sakin bir şekilde iletişim kurarak duygularını anlamaya çalışın.
- Onu anladığınızı hissettirin.
- Güven verin ve rahatlatın.
- Çocuğun dili oyundur. onunla bulduğunuz her fırsatta oyun oynayın.
- sakin kalarak, umutlu olarak model olun.

Kendiniz veya çocuğunuzda zamanla salgın hastalığa yönelik verilen tepkilerde iyileşme gözlemlenmiyorsa bir uzmandan yardım alın.

Unutmayın!

- 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.

Detaylı bilgi için

Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-destek-egitim-programlari/icerik/1759>