



# SALGIN SÜRECİNDE ÖĞRENCİ REHBERLİĞİ

# HEDEFLER

- Travma Nedir?
- Salgın nedir?
- Salgına verilen doğal tepkiler
- Okula dönüşte neler yapılabilir?
- Psikolojik sağlamlık
- Psikolojik sağlamlığı artırmak için neler yapılabilir?
- Kayıp-Yas
- Yas tepkileri-Yas tutma süreci
- Ergenlik döneminde ölüm kavramı
- Kaybı olan ergenlere nasıl yardımcı olabiliriz?
- Kayıp Sonrası Normal Yaşama Dönmede Okulların Rolü ve Önemi
- Öğretmenlere öneriler
- Süreci Yönetmek
- Öğrencinin yakın çevresinden birinin hastalık tanısı alması durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar
- Hastanın kaybı durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar
- Bu Süreçte Çocuklarda Görülebilecek Olası Tepkiler
- Pandeminin sosyo-ekonomik etkileri
- Öğretmenlere(Kendinize dair) Öneriler

# Travma Nedir?

- Kişinin Psikolojik ve Bedensel bütünlüğünü sarsan, kişiyi örseleyen, yolunda rutin devam eden yaşamı tehdit eden, kesintiye uğratan olağan dışı bir durumdur.
- Birinin ölümü, boşanma, kazalar, depremler, salgın hastalıklar..
- Travmatik bir olaya maruz kalan, tanık olan kişiler korku, çaresizlik, dehşete düşme gibi duygular hissederler.

# SALGIN

- Salgının diğer travma unsurlarından farkı;
- Toplumsal olması
- Süreklilik göstermesi
- Hayatın her alanına etkili olması
- Yaşamda ani ve sürekli değişimler meydana getirmesi
- Doğal ihtiyaçların belirsiz sürelerde kısıtlanmasına neden olması..

# Salgına verilen doğal tepkiler

- Öfke
- Çaresizlik
- Kısıtlanma hissi
- Güçsüzlük ve yetersizlik
- Kaygı
- Suçlama
- Hayal kırıklığı
- Pişmanlık
- Hüzün
- Aşırı stres

# OKULA DÖNÜŞTE NELER YAPILABİLİR

**1-DİNLE:** Salgın sırasında hayatları nasıl etkilendi? Yargılamadan dinleyin ve başa çıkma mekanizmalarını öğrenin. İhtiyaçlarını sorun. Mevcut kaynaklarına ve güçlü yanlarına odaklanın.

**2-KORU:** Güvenli bir ortam sağlayıp diğer stres ve travma kaynaklarını azaltınız.

**3-BAĞLANTI KUR:** Ulaşılır, saygılı, güvenilir bir destek ortamı hazırlayınız. Temasta kalın ve izleyin.

**4-ÖRNEK OL:** Olumlu, sakin ve yapıcı davranışlarla öğrencilere örnek olunmalı.

**5-BİLGİLENDİR:** Travma sonrası verilen doğal olan tepkilere, yapıcı olmayan tepkilere ve başa çıkma mekanizmalarına dair psikososyal destek verilmeli.

**6-RİSKLİ GRUPLARI DEĞERLENDİRME:** Gözlem-Dinleme  
-Yönlendirme

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ne en güçlü olan tür ayakta kalır, ne de en zeki olan, ancak **değişime en çok adapte olabilendir ayakta kalan.**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bireylerin Psikolojik Kaynakları:

- Baş etme tarzı,
- İyimserlik,
- Umut ve
- Psikolojik sağlamlık olarak sıralanır.

Bu faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık, esneklik, stresli durumlardan geri tepme ya da gerileme kapasitesi olarak algılanabileceği anlamına gelen Latin bir sözcükten “resilience”dan gelir. Araştırmacılar uzun yıllardır "Neden bazı insanlar stresli durumdan başarılı duruma geçiş yapıyor iken diğerlerinin mücadele etmeye devam ettikleri" sorusunu yanıtlamaya çalışmaktadırlar.



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır.
- Psikolojik sağlamlık bize, felsefe olarak, bireysel risklerimiz ya da olumsuzluklarımız yerine, **olumlu ve güçlü yönlerimizi vurgulamamız gerektiğini** hatırlatır.

# Psikolojik Olarak Sağlam Bireyler

- Psikolojik sağamlık dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar.
- **Psikolojik sağamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir.**
- Bireyin eğer psikolojik sağamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir.
- Oysaki psikolojik sağamlığı düşük bireyler, stresli durumlara karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.

# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Öğrencilerin Güçlü Yönlerini fark ettirin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönleri yazdırılabilir.
- Güçlü yönlerini analiz edin. En zor zamanlarınızda kendilerini neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığını ve neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin.
- Bununla nasıl başa çıkmıştın sorusunu sorup cevabını buldurun. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin.

**Onun yerine odaklanmanız gereken “Bugün ayakta tutan ne?” sorusunun cevabıdır.**

# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Yalnız kalınan zaman azaltılmalı. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşları, akrabaları, ailesi ve yakın çevresi ile geçirdiği zaman ve onlarla olan paylaşımları psikolojik sağlamlığını artırır.
- Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinler olmalı. İyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunların size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından dır. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.
- Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

# KAYIP

- Her birey ölümün kendisinden ve sevdiklerinden uzak olmasını ister fakat yaşamının farklı dönemlerinde kayıp veya kayıp tehdidi ile karşılaşabilir.
- Sevilen ve güven duyulan kişilerin kaybedilmesi sonucunda bireyin yaşadığı keder, kaygı veya korku gibi yoğun duygular yasın ortaya çıkış biçimleridir.

# YAS

- Bireylerin ölüm sonrasında, yaşadığı kayba uyum sağlama sürecidir.
- Yas tutmak; “herhangi bir yitim ya da değişikliğe verilen psikolojik yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında bir uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşmalar” olarak tanımlanmıştır
- Bu süreçte yas tepkileri, **fiziksel, davranışsal, bilişsel ve duygusal** boyutlarda ortaya çıkabilir.
- Yas süreci **altı ile yirmi dört ay sürer ve zamanla yatıştır.** Bu sürecin daha uzun ve derin yaşanması yası patolojik bir boyuta ulaştırabilir.

# Yas Tepkileri

- Yas süreci kişiye özgü olup her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabilir.
- Kişi kaybı sakin bir şekilde kabul edebileceği gibi bu durumu ciddi bir kriz şeklinde de yaşayabilir.
- Bu tür farklı tepkiler olabileceği gibi bireylerde görülen bazı fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal ortak tepkiler de görülebilir.



- Kayıpla başa çıkmada sağlıklı veya sağlıksız yolların oluşu; ölen kişinin kimliği ve rolü, yas tutan kişinin yaşı ve cinsiyeti, kaybın şekli ve nedenleri, kayıp sonrası ortamın koşulları, yastaki kişinin kaybedilen kişiyle ilişkisi gibi nedenlere bağlı olabilir.

# Normal Yas Tepkileri

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve İnkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Konfüzyon (Zihin Bulanıklığı)	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere aşırı duyarlılık	Ölen kişiyi görme ve/veya sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Enerjisizlik ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnızlık	Sosyal çekinme
İştah artması ya da azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uyku bozukluğu

- Bilişsel belirtiler genellikle kaybı izleyen ilk birkaç hafta içinde görülür.
- Davranışlar ise zaman içinde kendiliğinden ortadan kalkar.
- Bireyler arası farklılıklardan dolayı belirtilerin yoğunluğu değişiklik göstermektedir.

# YAS TUTMA SÜRECİ

## Yas Aşamaları

- **Şok:** Kaybın olduğu/öğrenildiği ilk zamanlarda yaşanır ve kişi ölüm gerçeğiyle kısa bir süre hissizlik yaşar.
- **İnanmama ve inkâr:** Kişi ölümü/kayıp gerçeğini bir süre reddederek hiçbir şey olmamış gibi davranabilir. Alkol, ilaç kötüye kullanımı, kendine zarar verici davranışlar gözlenir. Destek yetersizliğinde kronikleşme görülebilir.

# Yas Aşamaları

- **Arzu etme:** Kaybedilen kişinin geri dñnmesi arzu edilir ve beklenir. Yalnızlık ve öfke gibi duygular bu sürecin önemli bir parçasıdır. Yaşanılan öfkenin en büyük sebeplerinden biri kişinin kendisini “neden ben” diye sorgulamasına bağlı olarak gelişir. Ancak bu öfke çevredekiler tarafından kişisel olarak algılanmamalı, bir çeşit duruma uyum sağlama çabası olarak nitelendirilmelidir.

# Yas Aşamaları

- **Çaresizlik:** Kayıp gerçeğinin kabullenilmesi ve sonuçlarının anlaşılmasıyla hissedilen çaresizlik yas tutma sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamada hissedilen kaygı sonucu iş hayatında ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşanabilir.
- **Kabullenme ve hayatı düzenleme:** Bu dönemde ölüm/kayıp gerçeği artık kabullenilmiştir. Yas tepkilerinin çeşitliliği ve yoğunluğunda azalmalar görülür. Normal yaşam fonksiyonları düzenlenir ve yeni ilişkiler ve projeler için yatırım yapılır.

# Ergenlik Döneminde Ölüm Kavramı

- Ergenlik döneminde benmerkezciliğin oluşu onların ölüme bakışını etkilemektedir.
- Ergenin kendi kişisel biricikliğine olan inancı, kendisinin ölüm ile karşılaşmayacağı inancına dönüşebilmektedir. Buna bağlı olarak, kayıp yaşayan ergenler güçlü inkâr, öfke, suçlanma, üzüntü, sevdiğine kavuşma (intihar fikirleri) gibi duygusal tepkiler verebilmektedir. Olası belirtiler olarak da suça yönelme, ilaç, alkol kullanımı, bedensel yakınmalar, depresyon, intihar davranışları ve okul başarısızlığı gözlenebilmektedir.


- Bu dönemde ölüm kavramı giderek daha soyut hale gelir ve bir kayıp olgusunun uzun vadeli sonuçlarını daha iyi görebilir.
- Cenaze törenlerine ilgi duyarlar, kendi aileleri ve yakın çevreleri için endişelenmeye başlarlar.
- Ölüm korkusunu engellemek için yaşam şekillerinde değişiklik yaparlar.
- Yetişkinlerin bu konudaki görüşlerine ihtiyaç duyarlar, birilerinin onları dinlemesi oldukça önemlidir.
- Ergenlik dönemindeki kayıplar kimlik gelişimi açısından oldukça önemlidir.
- Ergen bu dönemde kendini kabul, benlik saygısı düzeyini belirlerken varoluşunu da sorgulamaktadır.



# Kayıbı Olan Ergenlere Nasıl Yardım Edebiliriz?

- Kayıp durumlarında çocukla açık ve dürüst bir şekilde konuşulmalıdır.
- Çocuğun gelişim dönemi dikkate alınarak kayıp hakkında uygun açıklamalar yapılmalıdır. Örneğin; dedesini kaybeden 4 yaşındaki bir çocuğa bu durum şu şekilde açıklanabilir; «Hatırlıyor musun geçen yaz bir tavşan almıştık ve sonra hastalandığı için ölmüştü. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Onlar da doğar, büyür, yaşlanırlar ve ölürler.»( Hastalığın, grip gibi hastalıklardan farklı olduğu vurgulanmalıdır.)

- Bunun yerine, markete gitti ama gelecek, uzun bir yolculuğa çıktı ya da uyuyor demek oldukça yanlıştır. Bu durumlarda çocuk, anne-babası uyuduğunda ya da yolculuğa çıktığında buna karşı bir korku geliştirebilir.
- Çocuğa kayıp haberi aniden verilmemeli, aşamalı bir şekilde söylenmelidir. (Kaza geçirme, hastaneye yatırılma vs.)

- 
- Çocuğun tepkileri paylaşılmalı ve ona destek olunmalı, sorduğu sorulara sabırla cevap verilmelidir.
  - Verilen cevaplar birbiriyle tutarlı olmalıdır.
  - Hayatta kalanların güvende oldukları söylenmelidir.
  - Çocuğun cenaze törenine katılması ve/veya mezarlık ziyareti yapması kaybın gerçekliğini anlaması için önemlidir.

- Çocuklarla korkuları ve/veya suçluluk duyguları hakkında konuşulmalıdır. Çocuk üzülmesin diye çaba sarf edilmemeli aksine üzüntüsüne ortak olunmalıdır.
- Kaybı takip eden dönemde çocuğun günlük aktivitelerinde bir değişiklik yapılmamalı ve ihtiyaçlarının karşılanmasında tutarlı bir tavır sergilenmelidir.
- Çocuğun kayba tanık olması ve/veya kayıptan kendini sorumlu tutması durumunda psikolojik bir yardım alması gerekebilir.

# Kayıp Sonrası Normal Yaşama Dönmede Okulların Rolü ve Önemi

- Çocukların günlük yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu geçirdikleri okullar, onların zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynayan ortamlardır. Okullar aynı zamanda, ana-babaların, çocuklarının gelişimi hakkında bilgi ve destek aldıkları en önemli birimlerdir.

**Bir kayıp sonrasında, ana-babanın yanı sıra okulların ve öğretmenlerin çocukların yaşamlarında çok önemli bir yeri vardır. ÇÜNKÜ:**

- Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.
- Öğretmenler çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.


- Öğretmenlerin yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenebilir.
- İşte bu nedenlerden dolayı öğretmenler olarak sizler travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem ana-babalara hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirsiniz.

# Ergenlik dönemindeki öğrencilere nasıl yardım edebilirsiniz?

- Aile ve arkadaşlarıyla duygularını paylaşmalarına ve ifade etmelerine yardım edin.
- Kabul, hoşgörü ve destek gösterin.
- Gündelik faaliyetlere katılmalarını ve spor yapmalarını teşvik edin.
- Okul başarılarıyla ilgili beklentilerinizi azaltın.



- Çocukların kaybın nasıl ve neden olduğunu anlamalarına yardım edin.
- Zor durumlar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirin.
- Çocuklarla birlikte onların duygusal olarak iyileşmelerine yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyin.
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre uyarlayarak ve ihtiyacı olan çocuklara daha fazla eğitim desteği verin.

- 
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratın.
  - Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyin.
  - Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirin.

# Süreci Yönetmek

- Yaşadığımız bu alışılmadık süreçte bazı beklenmedik durumlarla karşılaşabilirsiniz.
- Öğrencinizin çevresinden birinin, bir yakınının hastalandığını öğrenebilir ya da kayıp haberini alabilirsiniz.
- Bu süreçte çocuklarla bu konuların nasıl paylaşılacağı büyük önem taşımaktadır.

## **Öğrencinin yakın çevresinden birinin hastalık tanısı alması durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;**

- Öncelikle hastalıkla ilgili kesinleşmiş bir durum olmadan açıklama yapmak belirsizlikle baş etmesini zorlaştıracığından endişe seviyesinin artmasına sebep olabilir. Bu nedenle hastalık tanısı alındıktan sonra paylaşmak önemlidir.
- Çocukların kendilerinden bir şeylerin saklandığını anlamaları uzun sürmez.
- Var olan durumu saklamaya çalışmak çocuğun güven duygusunu sarsabileceği gibi sonrasında öfkesini size yönlendirmesine de sebep olabilir.
- Her dönemde en ihtiyaç duydukları duygu, temel güven duygusudur.

## Uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Olumsuz dahi olsa netliği olan bir şeyi duymak uygun baş etme yolları geliştirmelerini sağlayacaktır.
- Hastalık durumunu paylaşmak için öncelikle bu konuşmayı yapmaya duygusal olarak hazır hissetmeniz öğrencinizin duygularına kapsayıcı biçimde yaklaşmanıza yardımcı olacaktır.
- Açıklama kararı alınmadan mutlaka öğrencinin yaşı, farkındalık düzeyi, duygusal gelişim özellikleri, kişilik özellikleri ve baş etme kapasitesi göz önünde bulundurulmalıdır.

# Uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Uygun zamanı seçip çocuğun güvenli hissettiği bir ve yine güvendiği yetişkin ya da yetişkinler tarafından bu paylaşım sağlanabilir. Bu kişiler mümkünse bakım veren ebeveynler olmalı, eğer mümkün değilse çocuğun güvendiği yakın çevresinden kişiler açıklama yapabilir.
- Açıklama yaparken olabildiğince sade, kısa ve net olmak önemlidir.
- Ebeveyn ya da bakım veren kendisi yakalandıysa kendisinin, yakın çevreden biriye o kişinin hastalık tanısı aldığını, iyileşmenin biraz zaman gerektirdiğini, bu süreçte gerekli her bakım ve müdahalenin doktorların kontrolünde sağlandığını, hastalık süresince bir süre fiziksel temasın olmaması gerektiğini ancak bunun iletişim kurmanıza engel olmadığını söyleyebilirsiniz.

## Uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- İsteddiği zaman merak ettiği şeyleri sorabileceğini ve bu konuda her zaman konuşabileceğinize dair güven vermeniz önemlidir.
- Dünyanın her yerinde çok sayıda bilim insanının şu an bu salgınla ilgili bilimsel çalışmalar yürüttüğüne, hastalığa dair her geçen gün yeni gelişmeler kaydedildiğine, tedaviye yönelik pek çok çalışma yapıldığına dair olumlu gelişmelerden bahsedebilirsiniz.

# Uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- İnsan doğası gereği kendini korumaya programlanmış, uyum kapasitesi yüksek olan bir canlıdır.

Hayatımızdaki değişimler karşısında farklı tepkiler versek de aslında kısa zamanda yeni duruma uyumlanmaya çalışırız.

- Bu dönemde de bedenimiz, zihnimiz ve ruhsallığımız olabilen en kısa sürede yaşananları özümsemeye ve uygun başa çıkma mekanizmaları üretmeye hazır hale gelir.



## Hastanın kaybı durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Bunun için öncelikle kendi duygularınızın ve tepkilerinizin farkında olduktan ve onunla konuşmaya hazır hissettikten sonra bu konuşmayı yapabilirsiniz.
- Çocuğun duygusal güvenliği çok önemlidir. Bu haber kendini güvende hissedeceği bir yerde, evinde, mümkünse ebeveynler, mümkün değilse bakım veren ya da güvendiği bir yakını tarafından paylaşılmalıdır.
- Haberi paylaştıktan sonra eğer konuşursa yalnızca onu dinleyin, ona kendi duygunuzdan da bahsedebilirsiniz.
- Ağlamak, sarılmak, üzüntüyü ifade etmek, paylaşmak çok iyi gelecektir, bunları yapmasına uygun bir ortam oluşturabilirsiniz.

## Hastanın kaybı durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;

- Başlangıçta durumu kabullenmekte zorlanmaları ve farklı tepkiler vermeleri doğaldır. Duygularını içe atma eğiliminde olabilirler.
- Duyguların ifade edilmesine olanak tanıyabilirsiniz, bunu yaparken yorum yapmadan yalnızca onu anladığınızı hissettirmeniz yeterli olacaktır. Yaşadığı duyguların doğal olduğunu söyleyebilirsiniz.
- Var olan baş etme yöntemleri hakkında onunla konuşabilir, yeni baş etme yöntemleri geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Var olanlardan işe yarayanları destekleyebilirsiniz. (bir arkadaşıyla veya yakınıyla konuşmak, kitap okumak, film izlemek, günlük tutmak, spor yapmak gibi).

## **Hastanın kaybı durumunda uygun açıklama ve yaklaşımlar;**

- Ona iyi hissettiren şeyler hakkında konuşabilir, daha önce kendini üzgün hissettiği bir dönemde neler yapmasının iyi hissetmesini sağladığını sorabilirsiniz.
- Şefkatli, kabul edici, dürüst ve tutarlı olmaya çalışmanız kayıpla baş edebilmesini ve sağlıklı bir yas süreci yaşamasını sağlayacaktır.

# Bu Süreçte Çocuklarda Görülebilecek Olası Tepkiler

- Bir yakınının hastalık haberini duyduktan sonra merakı ve endişesi artabilir.
- Bazı çocuklar konuşmak istemeyebilir, içe kapanabilir.
- Göz kontağı kurmama, duygularını paylaşmama eğilimi gösterebilirler. Umursamaz bir tutum benimseyebilir, yaşananlara tepki göstermeyebilir.
- Çocuklar bu dönemde bazı karşıt gelme davranışları gösterebilir, iletişim kurmak zorlaşabilir.
- Uykuya dalmakta zorlanabilir, yalnız uyumak istemeyebilir.
- Kabuslar görebilir ve gece korkuları yaşayabilir.
- Yaşadığı kaygı ve üzüntüyü bedensel belirtilerle yansıtabilir; baş ağrısı, karın ağrısı gibi.
- Gün içindeki enerji seviyesinde düşme görülebilir.

- İŖtahta azalma ya da daha fazla yeme isteği görülebilir.
- Derslere karŖı dikkat ve odaklanma sorunu yaŖayabilir, sorumluluklarını aksatabilir.
- Kolayca üzülüp ağlayabilir. SakinleŖmekte zorlanabilir.
- Küçük yaŖ çocuğu davranıŖlarına geri dönebilir.
- Anne ve babalarının yanından ayrılmasını istemeyebilir, kendisine yardım eden aile bireylerine ve yakınlarına aŖırı bağlanabilir.
- Duygularını ifade etmekte zorlanabilir.
- Söylediği veya yaptığı bir Ŗeyin felakete neden olduğunu dŖnp kendini suçlu hissedebilir.
- Sessiz, sakin olan biriyken hırınlaŖabilir. DıŖa dönük biriyken ie dönük olduğu gözlemlenebilir.

# Pandeminin Sosyo-Ekonomik etkileri

- Pandemi psikolojik etkilerinin yanı sıra ekonomik bir çok etkeni de beraberinde getirdi.
- Zaten varolan eşitsizlik, pandemi süreciyle çocukların kendilerine ve koşullarına özgü farklı ihtiyaçlarını karşılamadaki yetersizliklerle daha görünür oldu.
- Ebeveynin yaşadığı iş kayıpları, beslenme yetersizlikleri gibi yaşanan zorluklar pandeminin çocuklar üzerindeki etkisini daha da artırdı.

- Uzaktan eğitim sürecinin başlaması ile birlikte kimi çocuk bilgisayar, internet gibi imkanlara sahip iken bazıları bu imkanlardan yoksundu.
- Öğrenme farklılıklarının var olması ile birlikte tek tip bir eğitim akışı sunulması öğrenciler üzerinde olumsuz duygular yaratabiliyor.
- Başka bir zorluk ise, eğer evde farklı yaş gruplarından çocuklar varsa derslerin çakışması nedeniyle her çocuk aynı anda eğitimden de faydalanamıyor.

- Bu gibi bir çok olumsuzluk içerirse milli eğitim bakanlığı süreç içerisindeki eşitsizlikleri ortadan kaldırmak adına bir çok konuda çalışma yürütmektedir.
- Uzaktan eğitimin eba.gov.tr adresinden devam etmesi ile birlikte internet imkanı olmayan öğrenciler için eba destek noktaları kurulmuştur.
- EBA destek noktasında öğrencilere dijital eğitim araçları ve geniş bant internet erişimi sunuluyor. Bu alanlar okulların tespit ettiği, evinde bilgisayar ve internet erişimi bulunmayan tüm öğrenciler tarafından kullanılabilir.



- İnternet erişimi bulunmayan, uzaktan eğitim imkanı kısıtlı olan öğrenciler bu destek noktalarına yönlendirilebilmektedir.
- Öğrenciler ve veliler buldukları mahaldeki en yakın EBA destek noktasının bulunduğu yeri, ‘uzaktaneğitim.meb.gov.tr’ adresinden öğrenebilirler.

# Öğretmenlere(Kendinize dair) Öneriler

- Duruşunuz daima dik olmalı. Çünkü kaygı durumunda bedenimizi küçültürüz. Fark ederek, duruşunuzu düzeltin.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri, oldukça önemli. Bunları hayatınıza dahil edin.
- Yapamadıklarınıza değil yapabileceklerinize odaklanın.
- Olumsuz söylemek yerine gerçekçi, durum bildirir ifadeler kullanın.
- Olumlu ya da umut dolu ifadeler daha iyi hissetmenize yardımcı olur.
- Çok kaygılandığınızı hissettiğinizde dikkatinizi farklı yöne yoğunlaştırın, dışarıdan gelen seslere, gördüğünüz objelere, etrafınızda olup bitene odaklanabilirsiniz.

- Sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza ulaşın. Fiziksel olarak birlikte olamasanız da, online buluşmalar planlayın.
- Korkularınızı paylaşmaktan çekinmeyin. Eğer zorlanıyorsanız da yardım talep edin.
- Güne gülümseyerek başlayın. Hatta günün ilk ve son saatlerini sakın geçirin. Gündemi takip etmek yerine ekranlarınızı kapatın, içinizden ne geliyorsa onu yapın.
- Bazen hiçbir şey yapmamak da iyi gelir.
- Zihninize düzen getirebilmek için sakinleşmek, yaşamınıza düzen getirebilmek için de sadeleşmeyi deneyin.
- Kendinize dönün; size ne iyi gelir?