

# PANDEMİ DÖNEMİNDE PSİKOSOSYAL HİZMETLER

ŞIRNAK REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ  
REHBERLİK HİZMETLERİ

## PANDEMİNİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

E-bülten , Sayı 5

17/08/2020

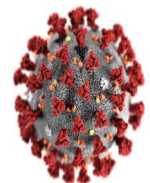
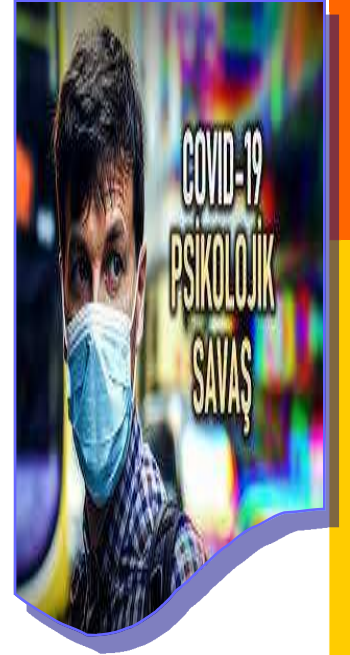
CORONA VİRÜSÜNÜN SAĞLIK BOYUTU, FİZYOLOJİK YÖNÜMÜZÜ ETKİLEMEKLE BERABER PSİKOLOJİK YÖNÜMÜZÜDE BİR HALİ ETKİLEMEDİR.

GLOBAL OLARAK BİR SORUN YARATAN CORONA VİRÜSÜNE KARŞI BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI KORKU, KAYGI BOYUTLARINDA ETKİLENMEKTEDİR. BAZEN İÇİNDE KALDIĞIMIZ DURUMDAN KAYNAKLI YAŞADIĞIMIZ STRES VE KAYGI DURUMLARI ASIL DURUMDAN DAHA BÜYÜK OLABİLİYOR VE BİREYE DAHA BÜYÜK ZARARLAR VEREBİLİYOR. ÖZELLİKLE BİREYLERDE CORONA VİRÜSÜNDE DOLAYI HASTALANMA KORKUSU; PANİK ATAK, FOBİK DURUMLAR, AŞIRI DÜZEYDE STRES, YEME

BOZUKLUKLARI-DÜZENSİZLİKLERİ VE UYKU BOZUKLUKLARI GİBİ BİRÇOK SORUNLA VÜCUT BULMAYA BAŞLAMIŞTIR. AYNI ZAMANDA BU KAYGI BİREYLERİN İŞLEVSELLİKLERİNİ BOZACAK DURUMA GETİRMİŞTİR. HEM CORONA VİRÜSÜNDE KORUNMAK HEMDE KAYGISINI BERTARAF ETMEK BİZİM İÇİN ÖNEMLİ HALE GELMEKTEDİR.

FİZYOLOJİK SAĞLIĞIMIZI DÜŞÜNÜRKEN PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI DA BİR O KADAR ÖNEMSEMİZ GEREKEN BİR SÜREC YAŞIYORUZ. BU NEDENLE PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI KORUMAK ADINA YAPACAĞIMIZ İLK ŞEY DURUMU KABULLENMEK VE ÖNLEM ALMAK OLACAKTIR.

BUNDAN DOLAYI CORONA VİRÜSÜ GERÇEĞİNİ KABUL EDİLİP ALINACAK TEDBİRLER VE KORUNMA YOLLARI KONUSUNDA ÖZELLİKLE SAĞLIK BAKANLIĞI KAYNAKLARINA ULAŞMAK, GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN BİLGİ EDİNMEK VE TEDBİRLERİN UYGULANMASI KONUSUNDA HASSAS DAVRANMAK VE BUNLARI YAPARKEN VİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN YAPILDIĞINI BİLMEK KAYGI SEVİYESİNİ DÜŞÜRECEKTİR. BU ÖNLEMLERİ ALDIKÇA PSİKOLOJİK OLARAK BİREY KENDİNİ DAHA RAHAT



## PANDEMİ SONRASI OKULLARIN AÇILMASIYLA ÖĞRETMENLERİMİZİN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

PANDEMİ süreci ve sonrasında öğrencilerimizin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak ve bu sürecin yarattığı olumsuz etkilerin giderilmesi için öğretmenlerimizin özellikle rehber öğretmenlerimizin duygu çalışmalarına ağırlık vermesi gerekmektedir.

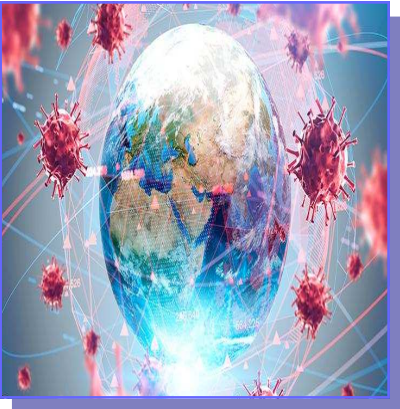
Öte yandan psikososyal alanda güçlendirici çalışmalar yapılmalı ve sürekli ve sürdürülebilir bir şekilde planlama yapılmalıdır.

Bu süreçte ve sonrasında öğrencilerimize karşılaştıkları problemle baş etme becerileri kazandırmada konusunda eğitimler verilmelidir.

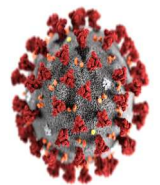
Özellikle pandemi sürecinde corona virüsten dolayı kayıp-ve yas durumu yaşayan öğrenciler tespit edilip görüşme planları oluşturulmalıdır.

Pandemi süreci ve sonrasında yaşanan tüm kaygı ve stres durumları ile ilgili tüm paydaşlara yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.

Böylece paydaşların durumu anlamlandırma ve kendilerini ifade etmesinin önü açılarak psikolojik olarak rahatlamayı sağlayacaktır.



*“PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SADECE CORONAVİRÜSÜ  
DEĞİL TÜM ZORLU SÜREÇLERİ ATLATMAMIZI  
SAĞLAR”*



## PANDEMİ SONRASI PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ

PANDEMİ GİBİ GLOBAL OLARAK TÜM KESİMLERİ ETKİLEYEN VE BİR ANDA YAŞAM BİÇİMLERİMİZİ DEĞİŞTİREN, ALIŞKANLIKLARIMIZA KET VURAN VE STANDARTLAŞMIŞ DÜZENİ DEĞİŞTİREN BU TÜR OLAYLAR SONRASINDA PSİKOSOSYAL ANLAMDA DESTEK HİZMETLERİNİN VERİLMESİNİ ZORUNLU KILMIŞTIR.

BU GİBİ DURUMLAR SONRASINDA BAZI BİREYLERDE TRAVMALAR VE TRAVMALARA DAYALI STRES BOZUKLARI ORTAYA ÇIKMAKTADIR.. BUNUN NEDENİ İSE HER BİREYİN OLAYLARI ANLAMASI VE ANLAMLANDIRMASININ BİRBİRİNDEN FARKLI OLAMASI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN HER BİREYDE



FARKLI OLMASIDIR.

BU NEDENLE PANDEMİ OLARAK ADLANDIRDIĞIMIZ BU SÜREÇTE PANDEMİ ETKİSİNİ OLUMSUZ GÖRDÜĞÜMÜZ HER BİREYE PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETİ VERMEMİZ GEREKİR.

BU HİZMETİN BİREYE KAZANDIRDIKLARI NELERDİR?

- ⇒ *BİREYDE GÖRÜLEN NEGATİF DURGU VE DURUMLARI EN AZA İNDİRMEYİ SAĞLAR.*
- ⇒ *ÇEVREYE VE KENDİNE KARŞI ZARAR GÖRMÜŞ GÜVEN DUYGUSUNU ONARMAYI SAĞLAR.*
- ⇒ *SÜRECİ ANLAMLANDIRMASINI VE KENDİNİ İFADE ETME FIRSATINI*

“PSİKOSOSYAL HİZMETLERİN KAZANDIRDIKLARI NELERDİR?”



**COVID-19**

# PANDEMI

## ÖĞRETMEN VE OKULUN ROLÜ

### 1 OKULLAR

OKULLAR PANDEMI SONRASINDA  
NORMALLİĞİ TEMSİL EDEN VE  
EĞİTİM YOLUYLA NORMAL  
YAŞAMA GERİ DÖNMİYİ  
KOLAYLAŞTIRAN KURUMLARDIR.



### 2 OKULLAR



OKULDA BULUNMAK VE  
ETKİNLİKLERE  
KATILMAK ÇOCUKLARIN  
İHTİYAÇLARINIDAHA KOLAY  
İLETMELERİNE YARDIMCI OLUR.

### 3 ÖĞRETMEN

ÖĞRETMENLER ÇOCUKLARA  
SADECE BİR ŞEY ÖĞRETMEKLE  
KALMAZLAR, AYNI ZAMANDA  
ONLARIN MUTLU VE SAĞLIKLI  
BÜYÜMELERİNE YARDIMCI OLURLAR.



### 4 ÖĞRETMEN

ÖĞRETMENLER ÇOCUKLARLA  
BİRLİKTE OLDUKLARI İÇİN  
ONLARIN İHTİYAÇLARINI  
HERKESTEN DAHA İYİ BİLİR  
VE GEREKTİĞİNDE ONLARA  
YARDIM EDEBİLİRLER.

### 5 ÖĞRETMEN

ÖĞRETMENLERİN YARDIMIYLA  
DAHA İLERİ DÜZEYDE PSİKOLOJİK  
YARDIMA İHTİYACI OLAN  
ÇOCUKLAR BELİRLENEBİLİR.



# PANDEMİ SÜRECİNDE STRES VE KAYGI DÜZEYİ ARTAN ÇOCUKLARLA İLETİŞİM KURMA

PANDEMİ



SAVUNMAYA  
GEÇMEDEN  
SADECE DİNLEYİN



ÇOCUKLARIN  
KENDİLERİNİ  
İFADE ETMESİ İÇİN  
ONLARI  
CESARETLENDİRİN..



ÇOCUK  
ÇOK ETKİNLENDİĞİNDE  
VEYA  
AĞLAMAYA  
BAŞLADIĞINDA  
SAKIN KALIN..

EMPATİK  
YASAM

KONUŞULANLARI  
YARIDA  
KESMEYİN !

YARGILAMAYIN  
VE  
ELEŞTİRMEYİN !

ÇOK FAZLA  
AÇIKLAMADA  
BULUNMAYIN!

E-POSTA: [sirnakram@hotmail.com](mailto:sirnakram@hotmail.com)

TELEFON: 0(486)2164927

WEP ADRESİ: <http://sirnakram.meb.k12.tr>