

Salgın Hastalık Dönemi ve Psikolojik Sağlık(Sağlamlılık)(COVID-19)

2019'dan bu yana salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayıyla karşı karşıyayız. Salgın hastalık sürecinde çocuklar kadar biz yetişkinler de etkilendik. Çocuklarınıza salgın hastalık sürecinde yardım edebilmek için aileler olarak önce kendi psikolojik sağlamlılığımızı korumamız gerekmektedir.

Uçakla seyahatlerde riskli durumlarda uçakta maskeyi önce kendiniz takar, ardından sevdiğinizlere takarsınız.

Çocuklar herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlılığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir.

Salgın Hastalık Sürecinde Aileler Çocuklarının Psikolojik Sağlamlılığını Nasıl Artırabilir?

1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Sosyal medyayı gerektiğinde ve bilgi kirliliğine sebep olmayacak şekilde kullanın.
2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Uzmanların belirttiği gibi maske+mesafe +kontrollü sosyal hayat kurallarına uyun. Bir salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
3. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
4. Kendinize zaman ayırın, aileniz ile birlikte zaman geçirin. Evde yapabileceğiniz hobiler düşünüp birlikte kararlar alın.



Sağlıkla Kalın.



(0472) 616 26 26



Turgut Özal mahallesi 502. sokak
Patnos/AĞRI



Psikolojik



Sağlamlılık



ve Covid-19

(Anaokulu-İlkokul)

Psikolojik Sağlık Nedir?

Hayatımızda stresli ve zorlu dönemler olabilmektedir.

Kendini güvende hissetmeme
umutsuzluk
çaresizlik
çökkünlük
ne olup bittiğini anlayamama
kendini değersiz hissetme
başkaları tarafından
anlaşılmadığını düşünme gibi
duygusal değişiklikler

Sık sık terleme,
titreme ve ürperme
uykusuzluk, uyku sorunları
iştah bozuklukları gibi
bedensel değişiklikler
yaşanabilir.

- Erken doğum
- Kronik hastalıklar
- Ebeveynlerin boşanması
- Ebeveynlerin ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismar
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik
- Ergenlik döneminde anne olma gibi etkenler psikolojik sağlamlılığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Psikolojik Sağlamlılığı Geliştirmek Neden Önemlidir?
Psikolojik sağlamlılığa sahip bireylerin daha sağlıklı ve uzun yaşadıkları, iş ve okul hayatlarında daha başarılı oldukları, ilişkilerinde daha mutlu oldukları, depresyon risklerinin daha düşük olduğu araştırmalar sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuklarda görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

(https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf)

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlılıklarını desteklemek için yapabileceğiniz en önemli şey çocuklarınızı sevmektir. Çocuklar sevildiklerinde, anlaşıldıklarında, kabul gördüklerinde ve güvende hissettiklerinde ellerinden gelenin en iyisini yaparlar. Sevdiğini ve kabul gördüğünü hisseden çocuk zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmeye çalışır.



Anne babaları ile kurdukları yakın ilişkiler çocukların güvende hissetmelerine yardımcı olmaktadır.

Ebeveynler Olarak Çocuklarımız ile Yakın İlişkiler Kurabilmek ve Psikolojik Sağlamlılıklarını Arttırabilmek için Neler Yapabiliriz?

Çocuklarınızı sevdiğinizi ve çocuklarınıza özen gösterdiğinizi belli etmek

Bol bol gülümseme, kucaklama ve onlarla oyun oynamak çocuklarınıza karşı özen gösterdiğinizi ve onları sevdiğinizi anlamalarına yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızı dinlemek

Gün içinde yaşadıklarını paylaşmaları ve anne baba olarak onları her koşulda dinleyebileceğinizi bilmeleri çocuklarınıza iyi gelecektir.

Çocuklarınızı anlamak, onlarla empati kurmak

Empati bir başkasının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını anlayabilmek anlamına gelmektedir. Çocuklarınızla empati kurmanız, onları anlıyor olmanız psikolojik sağlamlılıklarını geliştirebilmeleri adına onlara yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızın duygularını tanımlarına yardımcı olmak

Çocuklarınızın duygularını tanımlarına yardımcı olun. Diğer insanların çocuklarınızla aynı duyguları yaşayabileceklerini çocuklarınızın yalnız olmadığını gösterin.

Televizyon, telefon internet vb. teknolojiyle geçirilen zamanı kontrol altına almak

Uzmanların belirttiği şekilde ve kullanım sürelerine dikkat edin.

Uzmanlardan yardım alın

Okuldaki Rehberlik ve Psikolojik Danışma servisinden, Rehberlik ve Araştırma Merkezine çalışan Psikolojik Danışmanlardan Psikologlardan bu konuda yardım alabilirsiniz.

