



T.C.
MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI

-ÖĞRETMEN OTURUMLARI-





Sunum Planı

1. Hedefler
2. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
3. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
4. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
5. Zorlu Hayat Olaylarında Okullar ve Öğretmenlerin Rolü ve Önemi
6. Normal – Kontrollü Sosyal Hayat
7. Psiko eğitim Öğrenci Oturumları



Hedeflerimiz

- Covid-19 salgın hastalığının öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmen, çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak



Salgın	Zaman Dilimi	Tip	Tahmini Ölüm Sayısı
Antonine Salgını	165-180	Çiçek veya Kızamık	5 milyon
Justinian Vebası (1. Veba Salgını)	541-542	Yersinia pestis bakterisi	30-50 milyon
Japonya Çiçek Salgını	735-737	Variola major virüsü	1 milyon
Kara Veba (2. Veba Salgını)	1347-1351	Yersinia pestis bakterisi	200 milyon
Yeni Dünya Çiçek Salgını	1520 ve sonrası	Variola major virus	56 milyon
İtalya Vebası	1629-1631	Yersinia pestis bakterisi	1 milyon
Londra Büyük Vebası	1665	Yersinia pestis bakterisi	100 bin
Kolera Pandemileri (1-6)	1817-1923	V. cholerae bakterisi	1 milyondan fazla
3. Veba Salgını	1885	Yersinia pestis bakterisi	12 milyon
Sarı Humma Salgını	1800'lerin Sonu	Virüs	100-150 bin
Rus Gribi	1889-1890	H2N2 virüs	1 milyon
İspanyol Gribi	1918-1919	H1N1 virüs	40-50 milyon
Asya Gribi	1957-1958	H2N2 virüs	1,1 milyon
Hong Kong Gribi	1968-1970	H3N2 virüs	1 milyon
HIV/AIDS	1981- günümüz	Virüs	25-35 milyon
SARS	2002-2003	Koronavirüs	770
Domuz Gribi	2009-2010	H1N1 virüs	200 bin
Ebola	2014-2016	Ebolavirüs	11 bin
MERS	2015 - günümüz	Koronavirüs	850
COVID-19	2019 - günümüz	Koronavirüs	11.554 (21.03.2020 itibarıyla)

•Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir.

•Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış ,önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin deęişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki deęişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler



Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini deęersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli zgn olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, aresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
- Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. 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.
- Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.
- Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

2. Model olun:

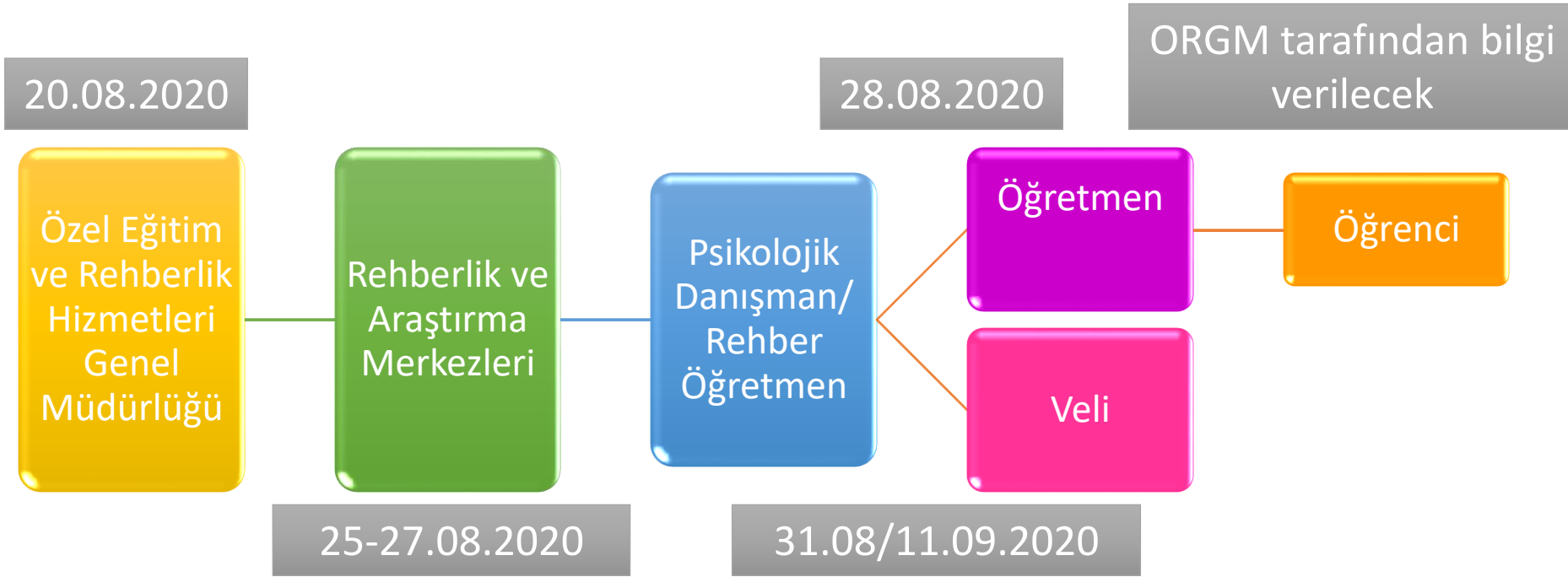
- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

3. Uzmanla başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.



Programın Uygulanması Süreci





Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenin Görev ve Sorumlulukları

- Okuldaki tüm öğretmenler ve yöneticilere psikoeğitim programları hakkında eğitim verilmesi.
- Veli oturumlarının gerçekleştirilmesi.
- Öğrenci uygulamalarında öğretmenlere müşavirlik yapılması.
- Okulda yapılan çalışmaların e-rehberlik sistemine işlenmesi.
- Okulda yapılan çalışmalarla ilgili psikoeğitim programı değerlendirme formlarının dosyalanması.



Öğretmen Görev ve Sorumlulukları

- Okuldaki öğrenci oturumlarının uygulanması.
- Psikoeğitim uygulamaları esnasında daha fazla etkilendiği düşünülen öğrencilerin rehberlik ve servisine yönlendirilmesi.
- Sınıfta yapılan çalışmalarla ilgili psikoeğitim programı değerlendirme formunun doldurularak rehberlik servisine teslim edilmesi.



PSIKOEĞİTİM PROGRAMI TANITIMI



Uygulama Esasları

- 1.** Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- 2.** Programın uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
- 3.** Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
- 4.** Öğrenci oturumlarının ardışık günlerde yapılmaması şartı ile bir hafta içerisinde tamamlanması esastır.



Uygulama Esasları

- 5.** Psikoęitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.
- 6.** Psikolojik danışman/rehber ęretmen, psikoğitim programının uygulanması sırasında zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği tespit edilen ęrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.



Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar

- 1.** Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı tedbirleri kapsamında, etkinlikler uygulanırken sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- 2.** Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- 3.** Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.



PSIKOEĞİTİM ÖĞRENCİ OTURUMLARI



PSİKOEĞİTİM ÖĞRENCİ OTURUMLARI

Okul Öncesi /
İlkokul

Ortaokul

Lise



Konular

- Normalleşme
- Duyguları ifade etme
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Rahatlama ve gevşeme yöntemleri
- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirme



Lise Etkinlikler



1. OTURUM

Kendimi Fark Ediyorum

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder ve normal olduğunu bilir.
- **Süre :** 20 Dakika

Genç Bilim Kurulu

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
- **Süre:**30 Dakika

Güvenli Yer

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.
- **Süre:** 30 Dakika

2. OTURUM

Güvenli Limanlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını, destek kaynaklarını fark eder.
- **Süre:** 30 Dakika

Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
- **Süre:** 20 Dakika

Benim Adımlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.
- **Süre:** 30 Dakika