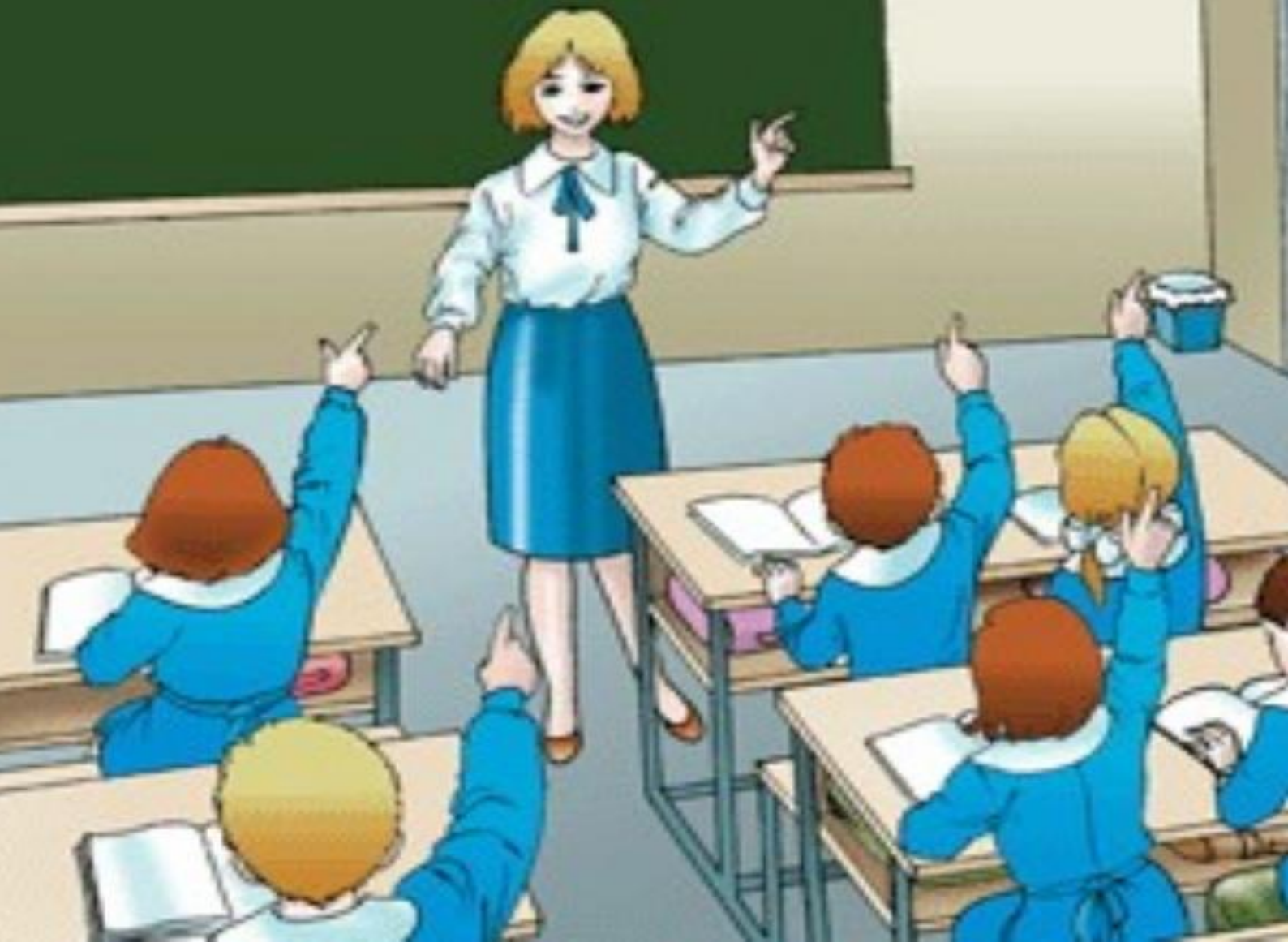




**KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI  
EĞİTİM ORTAK HİZMETLER DAİRESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA ŞUBESİ**



## **COVID 19 SONRASI EĞİTİM**

### **ÖĞRETMEN KILAVUZU**

**ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOLOJİK VE PSİKOSOSYAL DESTEK**

## ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOLOJİK VE PSİKOSOSYAL DESTEK

### ÖĞRETMEN KILAVUZU

COVID 19 salgını nedeniyle hepimiz belirsiz ve stresli bir dönemden geçiyoruz. Okulların açılması ile güvenlik önlemleri yanında öğrencilerin psikolojik olarak da etkinlenme durumunu dikkate alarak eğitime başlamamız gerekmektedir. Özellikle öğretmenlerin bilginin doğru kaynağı olması, öğrencilerin hastalıkla ilgili korku ve endişelerini azaltmaya yardımcı olacaktır.

Tüm dünyada yaşanan salgın nedeniyle hepimizin endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması olağandır. Çocukları bu yaşananların dışında tutumamız mümkün değil ve zorunlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerin stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur.



**“DOĞRU BİLGİ KORUR”**

Bu dönemi en az zararla atlattık için çocuk ve ergenlere hem bilgi verirken hem de onlara karşı tutumlarımız da doğru yaklaşımlar sergilememiz oldukça önemlidir. Özellikle çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri ve kısıtlı tıbbi bilgileri nedeni ile salgın ya da virüs gibi konuları anlamakta zorlanabilirler. Kaygılanmak ve korkmak abartılı ve sürekli olmadığı takdirde ‘normal’ bir durumdur. Ancak özellikle bu gibi durumlarda ruhsal bozukluk riski artmaktadır. Profesyonel destek gerekebilir. Öncelikle okul rehber öğretmeninden destek istenmelidir.

## Çocukların ruh sağlığını korumak için

- Çocukların soruları dürüstçe ve anlayabileceği şekilde cevaplanmalıdır.
- Çocukların soruları tekrar tekrar sorabileceği bilinmelidir.
- Günlük rutinler mümkün olduğunca korunmalıdır.
- Konuşurken göz sevisinde olunmasına dikkat edilmelidir.
- Çocukların stresini arttıracak kelimelerden kaçınılmalıdır.
- Stres altındayken çocukların kendi yaşımdan daha küçük yaş davranışlar gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- Ergenlerle 'yetişkin gibi' iletişim kurulmalı, düşünce ve duygularına saygı duyulmalıdır.



---

## **ÇOCUKLARLA COVID-19 HAKKINDA KONUŞURKEN:**

**ÇOCUĞLARIN GÜVEN DUYGUSUNU ZEDELEMEMEK İÇİN SALGIN SÜRECİ ÇOCUKLARDAN GİZLENMEMELİ, HİÇBİR ŞEY OLMAMIŞ GİBİ YAPILMAMALI.**

**KAYGILI OLMAKTA HAKLI OLDUKLARINI İFADE EDİLMELİ.**

**DÜRÜST, AÇIK VE NET KONUŞULMALI.**

**YAŞ, DİL VE GELİŞİM DÜZEYİNE UYGUN ŞEKİLDE ANLATILMALI.**

**AYNI SORUYA DEFALARCA YANIT VERMEYE HAZIR OLUNMALI.**

**ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İFADE EDİP RAHATÇA SORU SORABİLECEKLERİ ORTAMLAR SAĞLANMALI VE DESTEKLENMELİ.**

**SALGIN KARŞISINDA ÇARESİZLİK HİSSİ YAŞANMAMASI İÇİN EL YIKAMA, MASKE TAKMA, BİRBİRİMİZE ÇOK YAKLAŞMAMA GİBİ ÖNLEMLER SIK SIK TEKRARLANMALI.**

---

---

## COVID -19 SALGIN SONRASI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK DURUMLAR VE YAKLAŞIMLAR

### Okul Öncesi Dönemde:

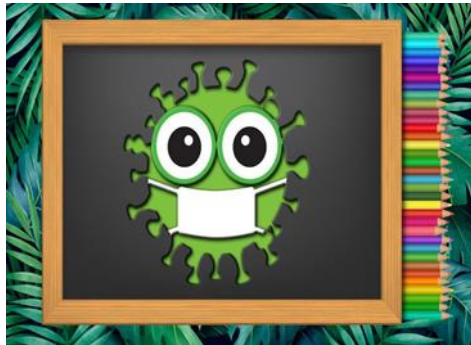
- Davranış ve becerilerinde gerileme
- Anne babaya aşırı yapışma ve ayrılmak istememe
- Huzursuzluk ve sinirli olma
- Korkular
- Yatak ıslatma ve uyuku sorunları
- Etrafa zarar verici davranışlar
- Yabancılardan aşırı korkma
- Nedeni bilinmeyen fiziksel ağrılar
- Konuşma sorunları yaşamaya başlama gibi belirtiler görülebilir.

Bu dönemde çocuklar bakteri mikrop, virüs gibi görünmeyen şeyleri anlamakta ve anlamlandırmakta zorlanabilirler. Bunlar hakkında alayabilecekleri şekilde bilgi verilmesi ve nasıl korunacakları anlatılmalıdır. Yetişkinlerin sakin, somut, içten tutum ve davranışları arttıkça çocuklar kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine daha uyumlu olurlar. Özellikle stres altındayken küçük çocuklar aynı soruları tekrar tekrar sorabilir, belirsizlik kaygılarını arttırabilir. Onlara bizimle rahatça konuşabileceği ve soru sorabileceği ortam sunmalıyız.

## İlkokul dönemi:

- Huzursuzluk
- Dikkatini toplamada güçlük
- Uyku problemleri ve kabus görme
- İçeride kapanma
- Yaşına ve bilişsel düzeyine göre daha küçük yaşta çocukluk davranışları sergileme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama gibi belirtiler görülebilir.

İlkokul döneminde çocuklar için öğretmenleri ile iletişimleri psikolojik gelişimleri ve iyilik halleri için önem taşımaktadır. Her çocuğun stresle baş etme becerileri birbirinden farklıdır. Bazı çocuklar salgınla ilgili konuşmak bazı çocuklar ise hiçbir şey yokmuş gibi davranmak isteyebilir. Bu durumda; sürekli virüsü konuşma isteyen çocuk ile konuyu konuştuğundan sonra dikkatini dağıtmak, konuşmak istemeyen çocukla ise oyun oynarken veya aktivite sırasında bilgi vermek gerekebilir. Çocuklarda stresi azaltmanın bir yolu da günlük rutinlerinin korunmasıdır.



## Ergenlik dönemi:

- **Uyku ve yeme sorunları**
- **Aşırı huzursuzluk ve saldırganlık**
- **Davranış sorunları**
- **Tütün, alkol ya da madde kullanımı gibi riskli davranışlar**
- **Salgın hakkında konuşmaktan kaçınma**
- **Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, yalnız kalma isteği gibi davranışlar görülebilir.**

Bu dönemde ergenler, içinde buldukları gelişim dönemi nedeniyle fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Buna ek olarak salgın dolayısı ile kaygı ve stres düzeyleri artabilir ve bununla baş etmekte zorlanabilirler. Ergenlere, kendilerinin ayrı bir birey olduklarını hissettirmek daha uyumlu tepkiler vermesini sağlayacaktır. Ergeni dinlemek ve onunla tartışmadan süreç hakkında konuşmak daha yararlı olacaktır. Öğrencilerinizde böyle durumlar tespit etmeniz halinde okul rehber öğretmeninden destek alınmalıdır.





**KUZAY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI  
EĞİTİM ORTAK HİZMETLER DAİRESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA ŞUBESİ**

**ÇOCUK VE ERGENLERE YÖNELİK PSİKOLOJİK VE PSİKOSOSYAL DESTEK  
ÖĞRETMEN REHBERİ**