Corona Virüs

Covid-19 nedeniyle günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi, yeni durumlara uymada yaşanan zorluklar stres ve kaygı oluşturmaktadır. Bu durumlar nedeniyle kaygı yaşıyor olmamız oldukça normal ve olağandır. Aslında bu tür tepkiler anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir. Kişinin kendisine ve sevdiklerine hastalık bulaşma riski doğal olarak kaygıya neden olmaktadır. Ancak bu süreçte alınan önlemlerle ve yapılan tıbbi müdahalelerle salgın sürecinin kontrol altına alınacağını bilmeliyiz ki kaygı seviyemizi normal düzeyde tutabilelim.

Covid-19 gibi zorlu yaşam olayları nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve stres durumlarında yardımcı olacak içerikler Bakanlık tarafından bizlere sunulmuş. Normalleşme süreciyle birlikte sınıf rehber öğretmenlerine ve okul rehber öğretmenlerine düşen görevler bu içeriklerde belirtilmiş. Bu noktada zorlu yaşam olaylarıyla ilgili verilen normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olabilirsiniz. Çocuklarla birlikte destekleyici bir sosyal ortam oluşturarak onların kayıplarla, kaygı ve stres durumlarıyla başa çıkmalarında yardımcı olacak sınıf etkinlikleri düzenleyebilirsiniz. İleri düzeyde psikolojik yardıma gereksinim duyan çocuklar için işbirliği sağlayabilirsiniz. Aşağıdaki slaytı inceleyerek süreçle ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.