

SALGIN SÜRECİNDE ÖĞRENCİ REHBERLİĞİ

Ayşegül GÖNÜLTAŞ
Psikolojik Danışman

SALGIN SÜRECİNİN DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Bu bölümde salgın sürecinde deneyimlenen kaygı, korku, depresyon, stres vb. psikolojik tepkilerle nasıl başa çıkılabileceğine ve öğrencilerin bu tepkilerle baş edebilme becerilerinin geliştirilmesine nasıl yardımcı olunabileceğine ilişkin öneriler yer almaktadır.

PSİKOLOJİK TEPKİLER

- Koronavirüs salgını beklenmedi ve oldukça nadir bir durumdur. Salgın nedeniyle yaşananlar, gündelik hayatın rutinlerini bozan ve süreklilik algısını olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu süreçte her ne kadar fizyolojik problemlere odaklanılsa da salgın ve salgının önlenmesi için uygulanan müdahaleler günlük rutinlerin bozulmasına, sürecin uzaması belirsizliğe ve tüm bunlar birçok insanda stres, kaygı, depresyon, korku gibi psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

STRES

- Stres normalde de hayatımızın bir parçası gibidir. “Zorlanma” ve “gerilim hâli” olarak tanımlayabileceğimiz stres, herkesin yaşantısında olan, yabancısı olmadığımız bir kavramdır. Stres hangi faktörlerin dâhil olduğuna bağlı olarak çoğu zaman kendi kendine gelir ve gider. Sürekli evde kalmak zorunda olma, istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamakta yaşadığınız sınırlılıklar, (olası) hastalık süreçleri ya da hastalanma korkusu, diğer insanlar, yaşadığınız ülke ya da gelecek için duyulan endişe; tüm bu sayılanları içinde bulduğumuz süreçteki stres faktörleri olarak ele almak mümkündür.

KAYGI

- Tanımlanmış ve oldukça gerçek bir tehdide karşı verilen bir tepki olan korkunun aksine belirsiz ya da bilinmeyen bir tehdide verilen tepkidir. Tehlikeli ya da talihsiz bir olayın gerçekleşeceğine inandığımızda ve bunu beklemeye başladığımızda kaygı kendisini göstermeye başlar. Kaygıyı herkes farklı şekillerde ya da yoğunlukta deneyimler. Kaygının nasıl algılandığı kaygının yoğunluğunu da etkiler.

DEPRESYON

- Depresyon en genel tanımıyla halsizlik, cesaretsizlik ve üzüntü durumuna geçiştir. Depresyon çeşitli fiziksel ve psikolojik şekillerde ortaya çıkar ve yoğunluğu kişiden kişiye değişir.

Stres, Kaygı ve Depresyonla İlgili Olası Belirtiler

- Stres, kaygı ve depresyon tepkileri insanlarda çeşitli fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal yollarla dışa vurulabilir. Bu tepkiler kişiden kişiye değişir. Aynı olaya veya duruma her insan farklı şekillerde ve yoğunlukta tepki verebilir. Bu tarz durumlar karşısında verilebilecek tepkilerden bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Fiziksel Belirtiler

- ▶ Baş ağrısı, boyun ağrısı, sindirim sistemi ile ilgili problemler
- ▶ Uyku sorunları
- ▶ İştah kaybı ya da aşırı yeme
- ▶ Enerjinin azalması, yorgunluk vb.

Psikolojik ve Duygusal Belirtiler

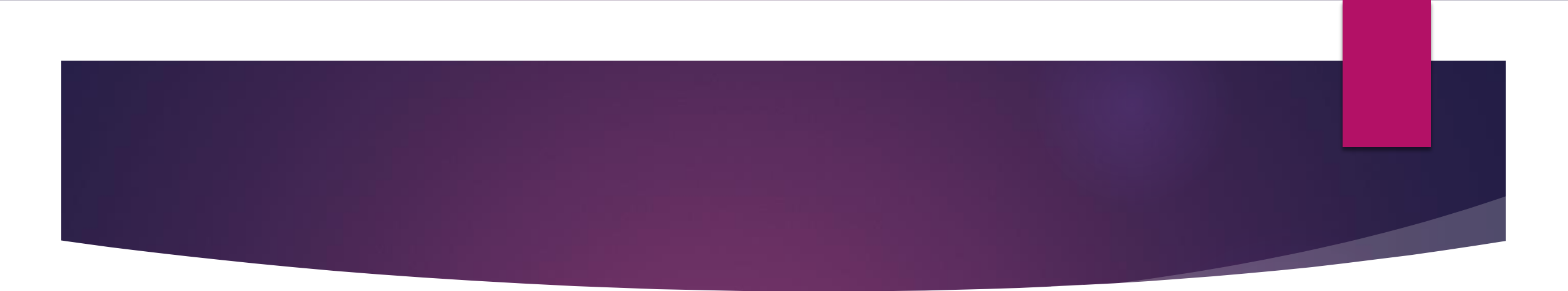
- ▶ Hastalıkla ilgili endişeler ve kendini güvende hissedememe
- ▶ Olaylar karşısında kendini yenik ve güçsüz hissetme
- ▶ Gerçeği yansıtmayan düşünceler ve içsel konuşmalar
- ▶ Günlük olay ya da durumların olumsuz yönlerine odaklanma
- ▶ Güvensizlik, üzüntü, kızgınlık, cesaretsizlik hissi vb.

Davranışsal Belirtiler

- ▶ Konsantre olamama
- ▶ Aşırı duyarlılık, saldırganlık
- ▶ Ağlama
- ▶ İçine kapanma, kendini tecrit etme
- ▶ Karar almada zorlanma vb.

Çocuklarınıza ve Öğrencilerinize Nasıl Destek Olabilirsiniz ?

- Salgın durumunda günlük rutinlerin askıya alınması çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimlerini sekteye uğratabilir. Çocuk ve gençlerde bu süreçte bazı psikolojik ve davranışsal tepkiler görülebilir. Yetişkinlerin de etkilendiği bu zorlu dönemde çocukların iyi oluşlarını güçlü tutabilmek ve kendini toparlama güçlerini desteklemek yararlı olacaktır. Çocuklar ve gençler içinde bulunulan durumu anlamlandırmakta zorlanabilir. Bu zorlanma esnasında onların referans alacakları kişiler etraflarında bulunan yetişkinlerdir. Özellikle anne babanın aşırı kaygılı, aşırı titiz, aşırı koruyucu ve panik hâlindeki tavırları çocukların yaşadığı stres düzeyini artıracaktır.

- 
- ▶ Travmatik olaylara çocuklar tarafından verilen tepkiler hakkında bilgi sahibi olun.
 - ▶ Bu, öğrencilerinize ve çocuklarınıza hangi konularda ve nasıl destek olabileceğinizi belirlemenizde yardımcı olacaktır.

13-18 Yaş Arasında Görülebilecek Tepkiler

- ▶ Dikkat ve konsantrasyon problemleri
- ▶ İştahsızlık, uyku problemleri, uyum problemleri, devamlı yorgun ve bitkin olma
- ▶ Aşırı hareketli, öfkeli ya da alingan olma
- ▶ Kaygı, kızgınlık, çaresizlik, duygusal karmaşa, güçsüzlük, umutsuzluk, gergin hissetme
- ▶ Yalnız kalma isteği, uzaklaşma, karşı gelme, reddetme davranışları
- ▶ Korkularının yerinde olup olmadığı, başkalarının da aynı duygu ve düşünceleri yaşayıp yaşamadığını merak etme
- ▶ Ailesi ve sevdiklerinin hayatına ilişkin endişeler

13-18 Yaş Arasında Görülebilecek Tepkiler

- ▶ Aşırı umursamazlık, tehlikeyi küçümseme, risk alma
- ▶ Uyku ve beslenme düzeninde bozukluklar
- ▶ Nedeni belirsiz ağrılardan yakınma
- ▶ Okula gitmekten kaçınma, akademik başarıda düşüş
- ▶ Sohbetlerinde sürekli salgından bahsetme, doğruluğu ispatlanmamış bilgileri takip etme ve paylaşma eğilimi ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma ve yok sayma
- ▶ Yaşamın anlamı, ölüm ve gelecek gibi konularda yaşı gereği yapılan sorgulamaların artması
- ▶ Dünyanın ve kendisinin geleceği hakkında olumsuz duygu ve düşünceler içinde olma vb.

Bu Durumda Siz

- ▶ Fark edin ve dinleyin.
- ▶ Sözüünü kesmeden, tüm dikkatinizi ona vererek, sorgulamadan ve eleştirmeden sadece dinlemek bile karşınızdaki kişiye iyi gelecektir.

Konuşun

- ▶ Çocuklar bilgilendirilirken öncelikle neyi bildikleri ve nasıl düşündükleri anlaşılmalıdır. Küçük yaş grubundaki çocuklara anlayabilecekleri bir dille bilgi vermek, oyunlar ve hikâyeler kullanmak, resim aracılığıyla duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olmak, duygu ve düşüncelerini anlatmaya zorlamamak, konuşmak istediklerinde dinlemek, yaşadıklarının ve tepkilerinin normal olduğunu anlamalarına yardımcı olmak, evde ve okul içinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak etkinlikler yapmak önemlidir. Çocukların duygu ve düşüncelerini aktarmalarına imkân sağlamak, alınacak kararlara onları da dâhil etmek, uygun bilimsel verileri onlarla paylaşmak, riskli davranışlar karşısında öfke ile tepki vermek yerine dinlemek, tartışmaya neden olmadan bu davranışlar hakkında konuşmak ve dürüst olmak yaşanan süreci atlatmakta onlara destek olacaktır.

Bilgi Verin

- Edindiğiniz bilgileri çocukların yaş grubunun özelliklerini, kapasitesini de gözeterek net bir şekilde aktarın. Çocuklar sorular sorabilir, ayrıntıları merak edebilirler. Korkutmadan ve basitçe sorularını yanıtlayın. Bilemediğiniz sorular olduğunda düşüncelerinizi aktarmak yerine “Bu konuda bir bilgim yok ancak senin için araştırıp öğrenebilirim ya da birlikte araştırabiliriz.” şeklinde yanıtlayın. Bazı çocuklar ise soru sormaz ve merak etmiyormuş gibi görünebilirler. Bu tür durumlarda çocuğu meraklandırmak, soru sormaya teşvik etmek ya da eleştirmek (umursamazlıkla suçlamak gibi) doğru bir yaklaşım değildir. Merak ettiği herhangi bir şey olduğunda onu doğru bilgi kaynaklarına başvurmaya teşvik etmek ya da beraberce sohbet edebileceğinizi, destek olmak için her zaman onun yanında olacağınızı vurgulamak doğru olacaktır.

Doğru ve Güvenilir Bilginin nemine Vurgu Yapın.

- Böylesi zamanlarda doğruluğu onaylanmamış çok fazla bilgi ortada dolaşır ki bu da doğru bilgiye ulaşmayı geciktirir. Bilgi ediniminde seçici olmak ve bilim insanlarının ve resm kaynakların açıklamalarını takip etmek önemlidir.

Tepkilerinizi Kontrol Edin

- Yetişkinlerin sakin, somut, net ve içten tutum ve davranışları arttıkça çocuklar kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler. Kendi olası yılgınlık, yorgunluk ve kaygılarınızı yansıtmamaya; duygularınızı şiddet ve saldırganlık içeren davranışlarla (eşyaları tekmelemek, çığlıklar atmak, duvarlara vurmak vb.) dışa vurmaktan kaçının. Çocuklar sizin tepkilerinizi gözlemleyerek kendi sosyal ilişkilerini düzenlerler. Bu bakımdan mümkün olduğunca olumluya odaklanın; konuşmalarınızda geleceğe yönelik umuda, inanca ve hayallere yer verin.

Sevginizi Daha Sık İfade Edin

- Özellikle küçük yaş grubu çocuklarda dokunmak, sarılmak, güzel sözler söylemek ya da seveceği aktiviteleri beraberce planlamak onlardaki güven duygusunu artıracak ve onları rahatlatacaktır.

Çabalarınızı Önemseyin

- Ebeveyn ve/veya öğretmen olarak çocuklarınızı rahatlatma konusunda kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz. Ancak çabalarınızın başka hiçbir çabayla kıyaslanmayacak kadar değerli ve önemli olduğunu unutmayın.

Ölçeği Büyütün

- ▶ Yaşanan durumun sadece kendisine özgü olmadığını, dünyada pek çok insanın ve çocuğun süreçten etkilendiğini ancak durumun kontrol altına alınabileceğini ona anlatın.

Dayanışma ve Paylaşım Ağlarınızı Güçlendirin

- Hayat ne kadar zor olursa olsun herkesin bir diğeri için yapabileceği bir şeyler vardır. Diğer ailelerle ve/veya meslektaşlarınızla deneyimlerinizi paylaşın. Kendinizi yetersiz hissettiğiniz durumlarda yardım istemekten ve destek almaktan çekinmeyin.

Rutinlerini Korumalarına Rehberlik Edin

- ▶ Her zamanki alışkanlıklarını ya da rutinlerini korumakta onlara yardımcı olun veya yeni rutinler oluşturmalarında onlara rehberlik edin.

Gözlemleyin

- Çocuklarınızı ve öğrencilerinizi yakından gözlemleyin. Rutinlerinde, sosyal ilişkilerinde ya da davranışlarındaki değişimleri erken fark etmeye çalışın ve bu uyarı işaretlerini uzmanlarla paylaşmakta gecikmeyin.

Zorlamayın

- Çocukları travmaya neden olan olay hakkında konuşmaları ya da duygularını ifade etmelerini gerektiren aktivitelere katılmaları için zorlamayın. Bazı çocuklar kendilerinde travmaya neden olan olay ya da durum hakkında rahatlıkla konuşabilirken bazı çocuklar bundan çekinebilir. Hatta bazı çocuklar travmaya neden olan olay/durum hakkındaki konuşmaları dinlerken ya da bununla ilgili görsellere bakarken tekrar olumsuz etkilenebilir ya da strese girebilirler. Onların kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olan bu aktivitelerden uzaklaştırmalarına izin verin ve sergiledikleri stres tepkilerini izleyin.

Uzman Desteğine Başvurun

- Kriz durumlarında ve travmatik olaylarda görülen stres, kaygı ya da depresyon tepkileri normaldir. Bunlar normal olmayan bir duruma verilen normal tepkilerdir. Kişilerin travmatik olaylardan etkilenme düzeyi olayın yapısına, geçmiş yaşantılarına, baş etme becerilerine, desteğe ulaşıp ulaşamadığına ve bu desteğe ne ölçüde karşılık verdiğiyle ilgili olarak değişkenlik gösterebilir. Genellikle stres, kaygı veya depresyon tepkilerinin üstesinden gelmek mümkün olmaktadır. Ancak bu tepkilerden bazıları haftalarca, aylarca devam edebilir ya da daha da kötüye gidebilir. Kişisel kaynaklarınız bunların üstesinden gelmenize yetmeyebilir ve sağlığınızın olumsuz şekilde etkilendiğini hissedebilirsiniz. Siz ve çevrenizdekiler buna benzer belirtileri 2-4 hafta süresince yaşıyorsanız ruh sağlığı uzmanlarından yardım istemelisiniz. Ruh sağlığı uzmanları sizlere bireysel ihtiyaçlarınız doğrultusunda bilgi ve destek vereceklerdir.