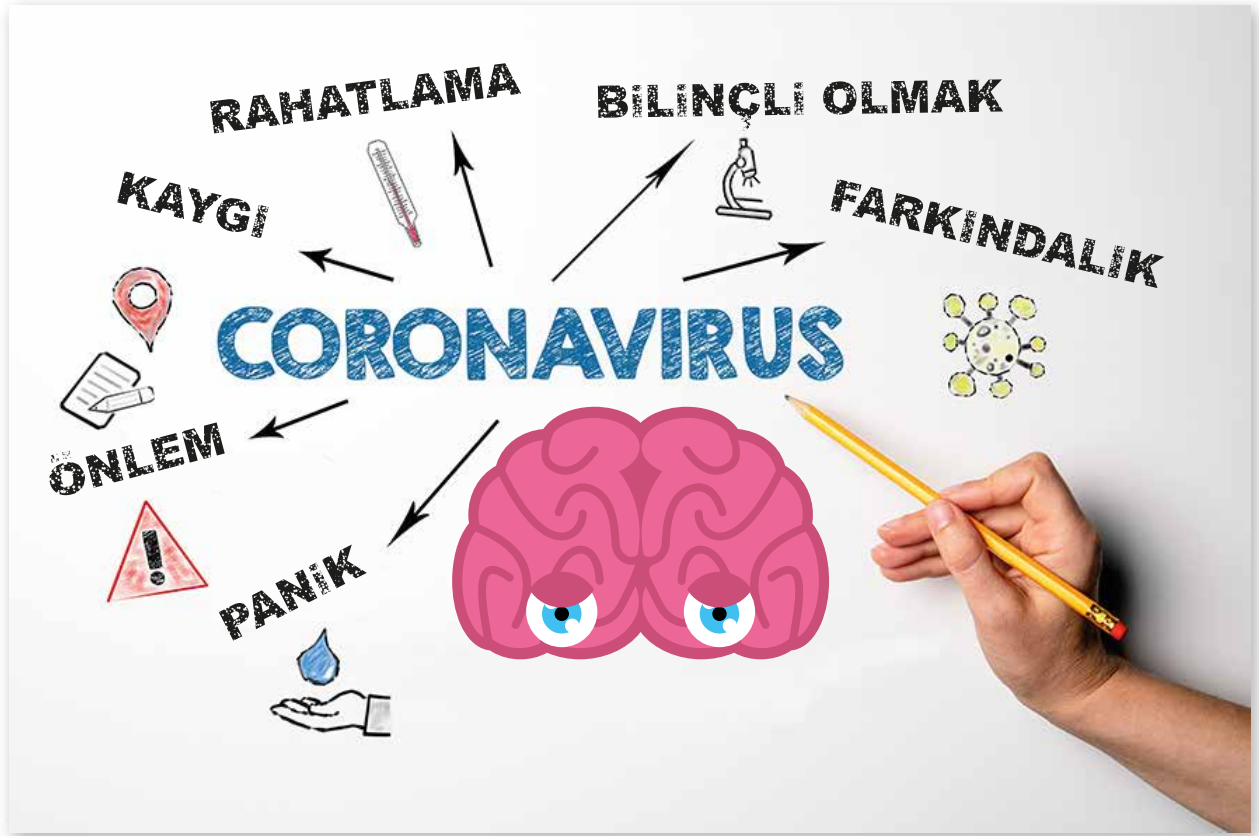




Sevgili Öğrencimiz, Değerli Velimiz,

Sağlık Bakanlığı Korona virüsü ile ilgili ilk teşhisin yapıldığını açıklamıştır. **Okyanus Kolejleri** olarak gerekli önlemleri almış bulunmaktayız. **Milli Eğitim Bakanlığının** almış olduğu kararlar doğrultusunda hareket edilecektir.

Fiziksel sağlık konusunda yetkili kişilerin yapmış olduğu açıklamalara dikkat edilerek gerekli önlemlerin alınması ve bu süreçte hassas davranılması gereklidir. Fiziksel bağışıklığımız kadar psikolojik bağışıklığımızı koruyabilmemiz de çok önemlidir.



Salgın gibi toplumun tümünü ilgilendiren olaylar gelişim çağında olan çocuklarımızı psikolojik olarak etkileyebilir. Kişi sağlık sorununu birebir yaşamasa da şahit olması veya duyması onu yoğun stres yaşamasına neden olabilir. Çünkü güvenliğimizin riskte olduğu düşüncesi sonucu yoğun kaygılar hissetmek olağandır. Bilinmeli ki duygular da bulaşıcıdır. Çocuklar, gençler; ebeveynlerinin duygularından ve düşüncelerinden etkilenir. Özellikle ortaokul ve lise çağındaki gençler gelişim dönemi özelliği olarak akran ilişkilerinden yoğun etkilenir. Bu nedenle hem öğrencilerimiz hem çevrelerindeki yetişkinlerin bu süreçte gereksiz endişelenmeden, panik yapmadan sorumlu ve bilgiye dayalı tutum takınılmalı.

KORONA DEĞİL BEN GÜÇLÜYÜM!

» Her birimizin, korona virüs kavramını anlamaya ve duygu - düşüncelerimizi düzenleyebilmek için bulaşıcı hastalıklar hakkında bilgilenmeye ihtiyacımız var.

» Bu sebeple Sağlık Bakanlığının ve yetkin bilim insanlarının yayınlarını kaynak olarak kullanabiliriz.



» Gündemi '**bulaşıcı hastalıktan korunma**' olan bir aile toplantısı, yuvanızın psikolojik ve duygusal sağlığı açısından da önemlidir. Sağlığınız hakkında ailecek alacağınız önlemleri belirlemek ve ne yapılması gerektiği hakkında karar vermek faydalı ve rahatlatıcı olur.

» Sosyal medya ve pek çok dijital uygulamada kaynağı bilinemeyen, güvenilirliği teyit edilemeyen ileti dolaşmakta. Bilinçli bir ekran kullanıcısı, medya okuyucusu olarak hem kendimizi hem de etkileşim içinde olduğumuz insanları yanlış, hatalı, eksik bilgilerden korumalıyız. Yetkili kişiler tarafından doğrulanmamış haberlere itibar edilmemeli ve bu konuda kaygılandırıcı paylaşımlar yapılmamalıdır.

» Bulaşıcı hastalık konusunda kaygısı, endişesi olan aile üyemize, arkadaşlarımıza karşı anlayış geliştirmeli duygusunu önemseyişimizi hissettirmek ona destek olmak için önemlidir.

» Endişelenen bir insana, "**Korkmana gerek yok, korkacak ne var ki ?**" gibi cümlelerle yaklaşmak yerine, bu duygularını kabullenmeli, düşüncelerinin sonucu yaşadığı endişe duygusunun normal olduğunu, şu anda güvende olduğunu, hastalıktan korunması için neler yapması gerektiğini konuşarak olumsuz duyguları ile baş etmelerini sağlayabilirsiniz.

» Duygularımızı tanımamız ve düzenleyebilmemiz psikolojik sağlığımız için önemlidir. Bu konuda duygularınızı ve düşüncelerinizi okul rehberlik bölümüyle ve öğretmenlerle konuşabilirsiniz.

» Okullarımızda fiziki tedbirler alındı. Temizlik ve hijyen çalışmaları rutinler dışında bulaşıcı hastalığa karşı özel önlemler eklenerek sürdürülmekte. Okul servis araçlarında bu uygulamalar sistemli yapılmakta olduğunu bilmenizde fayda var.



» Çevremizdeki, ailemizdeki çocukların yanında virüs hakkında yaşlarına uygun olmayan bilgiler içeren sohbetler yapılmamalı ve programlar izlenmemelidir. Çünkü çocuklar bu sırada sizi duymuyor, başka şeylerle ilgileniyor gibi gözükse de aslında sizi duyuyordur ve etrafında olan her şeyin farkındadırlar. Rutinler çocuklar için çok önemlidir ve onlara her şeyin normal ve güvende olduğu mesajı verir. Çocukların rutinlerini bozacak eylem ve davranışlarda bulunmadan önlemler alınması gerekir.

» Soğuk algınlığı, öksürük ve ateş gibi belirtileri olan rahatsızlığı olan öğrencilerin ve velilerinin duyarlı davranması, iyileşene kadar sosyal ortamlarda bulunmaması önemli bir tedbirdir.

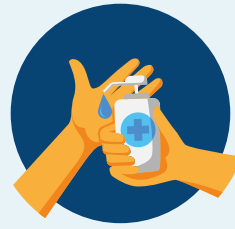
» Sevgili öğrencimiz, eğer bulaşıcı hastalıklar konusunda kendinin ya da ailenin çok kaygılı olduğunu düşünüyorsan ve bu kaygı durumunu düzenlemekte zorluk yaşıyor, günlük işlerini yapmakta ve kaygılı düşüncelerden kurtulmakta zorlanıyorsan; nefes darlığı, terleme gibi fiziksel belirtiler yaşıyorsan **Okul Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bölümüne** başvurarak destek almanı bekliyoruz.



ÖNLEM



TEMİZLİK



HİJYEN



FARKINDALIK

Psikolojik ve duygusal bağışıklığınızın da güçlü olduğu sağlıklı günler dileriz.



- OKYANUS KOLEJLERİ -
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve
REHBERLİK BÖLÜMÜ