

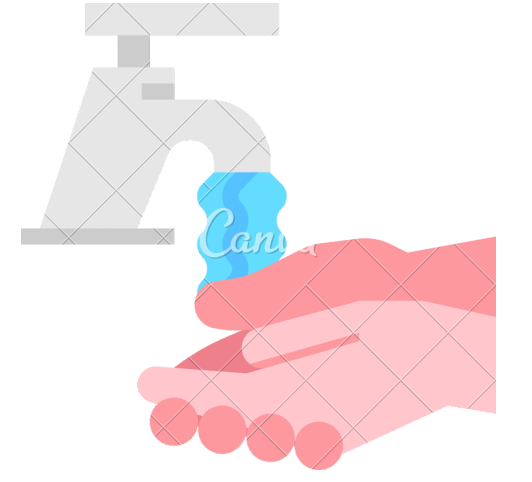
Merhaba!

**MEF Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden
senin için bir mektup var!**

Bir süredir derslerini evde dinliyor ve ailenden, öğretmenlerinden, haberlerden koronavirüs isminde bir virüsten bahsedildiğini duyuyorsun. Koronavirüs dünya genelinde görülen, ülkemizde de görülmeye başlayan yeni bir virüs, yaptığı hastalığa da COVID-19 deniliyor.



Şu anda doktorlar ve bilim insanları ilaç bulmak için çok çalışıyor. Bizler de bu virüsün vücudumuza girmemesi için birçok yol biliyoruz! Bunlardan en önemlisi de evimizde kalmak ve kişisel temizliğimize önem vermek.



Fiziksel olarak kendimizi korumanın yanı sıra, psikolojik olarak da kendimizi korumamız gerekiyor.

Evde okuluna devam ederken bazen derslerine odaklanmakta zorlanıyor olabilirsin.



Okula gitmeyi ve arkadaşlarını özlemiş olabilirsin.

Ya da aklına bu virüsle ilgili birçok soru gelebilir. Bu anlarda kendini sıkılmış, endişeli veya korkmuş hissedebilirsin.

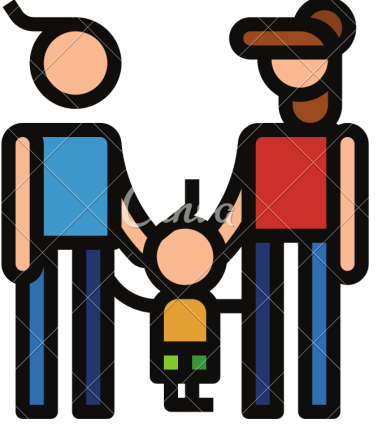


Tüm bunlar, hepimizin zaman zaman deneyimleyebileceği normal tepkiler. Bazen bunları biriyle konuşmak ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceğini keşfetmek şu an içinde bulunduğun süreci rahatlatabilir.

Biz de tam bu nedenle senin için bir çalışma hazırladık!

Çalışmamız, bir psikolojik danışman adayı ile internet üzerinden gerçekleştireceğiniz 4 görüşmeden oluşuyor.

Her biri 30 dakika sürecektir olan bu görüşmelerde, evden çıkmadığınız bu günlerde yaşadığınız duyguları, aklınıza takılan soruları ve seni olumsuz etkileyen duygular ve düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğinizi konuşuyor olacaksınız.



Eğer katılmak istersen, bu isteğini yetişkin bir aile üyesiyle paylaşman yeterli!

Ailen, onlara göndermiş olduğumuz duyuru metni içerisindeki bağlantı linkinde yazan gerekli bilgileri dolduracak.

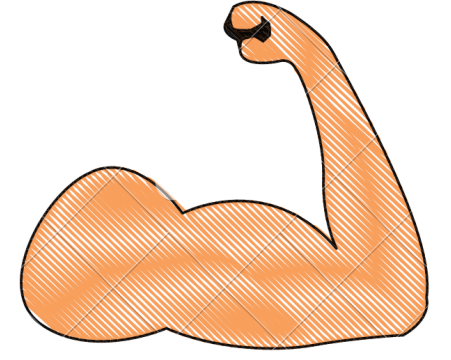


Bilgilerin bize ulaştıktan sonra, en kısa sürede aramızdan bir psikolojik danışman adayı sana mail gönderecek. Bu mailde sana bir link iletacağız. Sana ve danışmanına uyan kararlaştırılmış bir saatte görüşmeyi yapacaksınız.



Aklına bazı sorular gelmiş olabilir

Seninle yapacağımız görüşmeler, bir ders gibi olmayacak. Biz seninle, seni zorlayan duygularla nasıl baş edebileceğini ve senin güçlü yanlarını konuşacağız.



Seninle olan tüm görüşmelerimizde konuşulanlar senin ve danışmanın arasında kalacak. Sonra, eğer istersen, ailenle bu görüşmeyi paylaşabilirsin.



Danışmanın, ailenin bilmesinin gerekli olduğunu düşündüğü bir konu varsa bunu seninle paylaşacak.

Görüşmelerimizde rahat ve sakin bir yerde oturman, bilgisayar/tablet/telefonu ile bağlantı kurman, eğer mümkünse mikrofonlu bir kulaklık kullanman çok güzel olur.



Aklına takılan başka sorular varsa, ilk oturumda danışmanına sorabilirsin. O da sana ilk buluşmanızda görüşmeler ile ilgili daha detaylı bilgi verecek.

Sevgilerimizle! :)