



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ORTAÖĞRETİM

Salgın Hastalık (Covid-19)
NORMALLEŞME ÇALIŞMALARI



Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Ağustos 2020

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı süresince çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmelerine katkı sağlamak amacıyla oluşturulmuştur. Program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayımlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları temelinde gerçekleştirilecek **iki öğrenci oturumu** şeklinde hazırlanmıştır.

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencileri zorlayıcı yaşam olaylarının normal psikolojik etkileri hakkında öğrencileri bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını artırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, iletişimi geliştirmek ve öğrencilerin okul ile bağıını güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini ve kullanmalarını sağlamak.
5. Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemler hakkında bilgi vermek.
6. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilerin öğrenme ve gelişme kapasitelerini artırmak.
8. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
10. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
11. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.

Hazırlayanlar: Dr. Murat AĞAR • Aslıhan İLHAN • Ferit TOPRAK • İsmail YILDIRIM • Yalçın ÇINAR • Asiye DURSUN • Ayşe SOYKUVVET • Bozan DOĞAN • Cevahir AKÇADAĞLI • Cevahir ÇAKIR • Ersin ERDOĞAN • Esra POLATOĞLU • Fatih ARICA • Hayriye ERÇETİN • Mehmet BİÇER • Merve Nur SERTKAYA • Serdar GENÇ • Şenol DEMİRHAN

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

Tasarım: Ümare ALTUN

PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından öğrencilere uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere zorlayıcı yaşam olaylarında ortaya çıkan stres tepkileri ve uygulanacak olan psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Programın uygulanma sürecindeki **görev ve sorumluluklar** aşağıda maddeler hâlinde belirtilmiştir:

1. Okulda psikoeğitim programının planlanması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
3. Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını, sınıf rehber öğretmenleri ise öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
5. Öğrenci oturumlarının ardışık günlerde yapılmaması şartı ile bir hafta içerisinde tamamlanması esastır.
6. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "**gizlilik**" ilkesi dikkate alınmalıdır.
7. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve oturumları uygulayan öğretmenler psikoeğitim programının uygulanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği tespit edilen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı tedbirleri kapsamında, etkinlikler uygulanırken fiziksel mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
2. Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
3. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
4. Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı, asıl amacın duygu ve düşünceleri ifade etmek olduğu belirtilmelidir.
5. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.

ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Öğretmenler, resim çizme ve yazı yazma konusunda öğrencilere yardımcı olmalıdır.
5. Etkinlik uygulamaları sırasında öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek veya gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.
7. Küçük grup çalışması sırasında özel eğitim öğrencilerinin gruplara eşit dağılımı sağlanır.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme süreci süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi etkinlikleri uygulayan öğretmen tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli

ve psikolojik danışman/rehber öğretmene teslim edilmelidir. Psikoeğitim programı oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşmış ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

PROGRAMIN YAPISI

1. Oturum

Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.

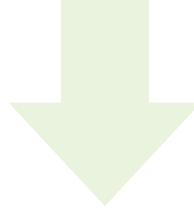
Etkinlik 1: "Kendimi Fark Ediyorum"

Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

Etkinlik 2: "Genç Bilim Kurulu"

Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.

Etkinlik 3: "Güvenli Yer"



2. Oturum

Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.

Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.

Etkinlik 1: "Güvenli Limanlarım"

Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.

Etkinlik 2: "Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim?"

Salgın hastalık dönemlerinde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

Etkinlik 3: "Benim Adımlarım"

ÖĞRENCİ OTURUMLARI

1. OTURUM

AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerinde yaşanan duygu, düşünce ve davranışları fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
3. Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.

SÜRE: İki ders saati



ARAÇ-GEREÇLER

- Tebeşir / Tahta Kalem
- Renkli, yapışkanlı not kâğıtları
- 3 adet büyük boy fon kartonu

KONULAR

- Normalleşme
- Duyguları ifade etme
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Gevşeme yöntemleri

ETKİNLİKLER

1. Kendimi Fark Ediyorum

2. Genç Bilim Kurulu

3. Güvenli Yer

SÜREÇ

"Merhaba sevgili öğrenciler, hepimizin bildiği gibi dünyanın her yerinde insanlar salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye devam ediyor. Yeniden okula başladığımız bu dönemde uyum sürecimize katkı sağlamak için **psikoeğitim** adında bir çalışma gerçekleştireceğiz. Bu program çerçevesinde sizlerle iki oturumdan oluşan birtakim etkinlikler yapacağız. Kimi zaman resimler çizeceğiz, hikâyeler okuyacağız kimi zaman konuşacağız ve bazı konularda yazılar yazacağız. Ancak bunları yaparken birtakim kurallara uymaya özen göstereceğiz. Öncelikle bu çalışmalarımız gönüllülük esasına dayalı olacaktır. Hep birlikte duygu ve

düşüncelerimizi paylaşacağız. Günlük yaşam düzenimizi ve alışkanlıklarımızı değiştiren salgın hastalık sırasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde herkesin duygu ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için çok değerli ve paylaşımlarınız bizim için çok anlamlıdır.

Etkinlik sırasında veya sonrasında kendinizi iyi hissetmezseniz bunu bana ya da psikolojik danışman/rehber öğretmenimize söyleyebilirsiniz.

ETKİNLİK 1 KENDİMİ FARK EDİYORUM

AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerinde yaşanan duygu, düşünce ve davranışları fark eder.

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle **Kendimi Fark Ediyorum** isimli bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikteki amacımız, salgın hastalık dönemlerinde yaşadığımız duygu, düşünce, davranışları fark etmektir."

(Tahta üç bölüme ayrılır, duygu, düşünce ve davranış başlıkları yazılır, daha sonra her bir öğrenciye farklı renklerde üç adet yapışkanlı kâğıt dağıtılır.)

"Şimdi sizlerden salgın hastalık sürecinde neler hissettiğinizi, neler düşündüğünüzü ve neler yaptığınızı hatırlamanızı istiyorum. Bu süreçteki duygu düşünce ve davranışları elinizdeki yapışkanlı kâğıtlara ayrı ayrı yazınız." *(Öğrencilerden önce duygularını, sonra düşüncelerini ve en son davranışlarını kâğıtlara yazması istenir. Öğrenciler yazarken öğretmen tarafından desteklenmelidir.)*

"Şimdi de yazdığınız duygu, düşünce ve davranışları tahtadaki uygun başlıkların altına yapıştırınız." *(Tüm öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilmelidir.)*

(Tahtaya yapıştırılan kâğıtlardaki duygu, düşünce ve davranışlar okunur, ihtiyaç duyulursa öğretmen tarafından eklemeler yapılabilir.)

"Evet, sevgili öğrenciler, salgın hastalık dönemlerinde insanlar sizlerin de yazdığı gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hastalanabileceğini, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içine kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uyku sorunları gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca sürecin yarattığı belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler."

"İster çocuk ister yetişkin olalım salgın hastalık dönemlerinde bu tepkileri göstermiş olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir." *şeklinde ekleme yapılarak etkinlik sonlandırılır.*

ETKİNLİK 2 GENÇ BİLİM KURULU

AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

Etkinlik için önerilen süre: 30 dakika

SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle salgın hastalık dönemlerinde aldığımız ve almaya devam edeceğimiz önlemler ile ilgili yapabileceğimiz hakkında konuşacağız."

"Şimdi sizlerle bir kurul oluşturacağız. Kurulumuzun adı Genç Bilim Kuruludur. Her biriniz salgın hastalıklar konusunda ülkemiz ile ilgili önemli kararlar alarak tavsiyelerde bulunan bu kurulda bir araya geldiniz. Şimdi sınıfı üç gruba ayırarak (*Sınıfın mevcut düzenini bozmayacak şekilde fiziksel mesafe kuralına uyararak gruplar oluşturulmalı*) etkinlik yapacağız."

- 1. Grup:** Salgın hastalıklardan korunmak için evde alınacak önlemler
- 2. Grup:** Salgın hastalıklardan korunmak için okulda alınacak önlemler
- 3. Grup:** Salgın hastalıklardan korunmak için sosyal yaşam alanlarında (market, avm, cadde vb.) alınacak önlemler

"Ülkemizde herkesin güvenli bir yaşam sürmesine katkı sağlamak hepimizin ortak sorumluluğudur. Ülkemizdeki bütün bireylerin uymaları tavsiye edilen kararları yazmanızı istiyorum. Kurul olarak aranızda tartışın, halkımızın salgın hastalıktan korunması için önlemleri/kuralları/tavsiyeleri masanızda bulunan kâğıda (Büyük boy kâğıt kullanılması tavsiye edilir.) yazın ve kurul üyeleri olarak imzalayın. Daha sonra aranızdan seçeceğiniz grup sözcüsü, önerilerinizi okuyarak kurulun onayına sunacak." *denir ve süreç başlatılır.*

(Gruplara, çalışmayı tamamlamaları için 10 dakika süre verilir. Ardından grup sözcüleri karar maddelerini sınıfla paylaşır. Her grup paylaşım yaptıktan sonra, öğrencilere eklemek istedikleri maddeler ile ilgili söz hakkı verilir)

EK-1'den faydalanılarak vurgulanması gereken noktalara değinilir ve etkinlik sonlandırılır.

EK-1 ÖRNEK ÖNLEMLER LİSTESİ

- Maske kullanmak.
- Alınan ürünleri dezenfekte etmek.
- Kıyafetlerinizi düzenli olarak yıkamak.
- Bulduğunuz ortamı sık sık havalandırmak.
- Tüm ortamlarda fiziksel mesafeye dikkat etmek.
- Gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmamak.
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınmak.
- Elleri sabunla 20 saniye koşulu ile düzenli olarak yıkamak.
- Sabun ve su bulunmadığı durumda dezenfektan/kolonya kullanmak.
- Bol su tüketmek, dengeli beslenmek ve uyku düzenine dikkat etmek.
- Kapı kolları, lavabolar gibi sık kullandığınız yerleri su ve deterjanla düzenli olarak temizlemek.
- Kendinizi kötü hissettiğinizde sağlık kuruluşlarına başvurmak.

Yukarıdaki maddelere benzer öneriler ile öğrencilerin paylaşımları desteklenebilir.

ETKİNLİK 3 GÜVENLİ YER

AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.

Etkinlik için önerilen süre: 30 dakika

SÜREÇ

"Kendimizi güvende, mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. Şimdi kendimizi rahatlatmak için **Güvenli Yer** adında bir etkinlik yapacağız.

(Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane okuyun. Etkinlik sırasında gözlerini kapatmakta sorun yaşayan öğrenciler çalışmaya gözleri açık katılabilirler. Etkinlik teneffüs saatine denk gelmeyecek şekilde planlanmalı ve ortamın sessiz olmasına özen gösterilmelidir.)

"Şimdi sıranızda rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekte var olan gidip gördüğünüz bir yer de olabilir, kendi hayalinizde yarattığınız bir yer de... Önemli olan orada kendinizi rahat ve güvende hissetmeniz. Kendinizi orada düşünün. Hayalinizde çevrenize bakın, etrafınızda olanları ayrıntılarıyla canlandırmaya çalışın. Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Güvenli yerinizde istediğiniz her şeyi görebilir ve yapabilirsiniz. Etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Hayalinizde gördüklerinize dokunabilir, onları koklayabilir ve hoş sesler duyabilirsiniz. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz."

“Şimdi de, sizin için değerli birinin ya da birilerinin güvenli yerinizde olduğunu hayal edin. Bu kişi çok sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Onunla birlikte güzel zaman geçiriyorsunuz, kendinizi mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Şimdi değer verdiğiniz kişinin yanınızdan yavaş yavaş ayrıldığını hayal edin. Değer verdiğiniz kişi size destek olmak için ne zaman isterseniz yanınızda olacak. Kendinizi ne zaman sakin, güvenli ve huzurlu hissetmek isterseniz güvenli yerinizde olduğunuzu hayal edebilirsiniz.”

“Biraz sonra güvenli yerinizden ayrılacaksınız. İstedığınız zaman güvenli yerinize gidebileceğinizi unutmayın. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

- “Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum”.
(Öğrencilere 15 dakika zaman verilir. Resimlerin vaktinde bitirilebilmesi için sürenin bitimine 5 dakika kala hatırlatma yapılır. Yetiştiremeyen öğrencilere resimlerini daha sonra tamamlayabilecekleri söylenir.)

- “Sevgili öğrenciler, çizdiği resmi kimler paylaşmak ister?” denir ve öğrencilerin paylaşımları alınarak etkinlik sonlandırılır.

2. OTURUM

AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.
3. Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
4. Salgın hastalık dönemlerinde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.



ARAÇ-GEREÇLER

- Tebeşir / Tahta kalemi
- Öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı

KONULAR

- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı

SÜRE: İki ders saati

ETKİNLİKLER

1. Güvenli Limanlarım

2. Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim

3. Benim Adımlarım

SÜREÇ

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen oturumda salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlar ile salgından korunmak için alacağımız önlemlerden bahsetmiştik. Sonrasında güvenli yer etkinliğini gerçekleştirerek oturumu tamamlamıştık."

- "Geçen oturumla ilgili aklınızda neler kaldı?" (Öğrencilerden yanıtlar alınır.)
"Evet, sevgili öğrenciler sizlerin de söylediği gibi zorlayıcı olaylar karşısında tüm bunları hissediyor, düşünür ve yaparız." (Öğrencilerin söylediklerini özetleyin). Hepsi anormal bir olaya karşı gösterdiğimiz normal tepkilerdi" denir ve etkinliğe giriş yapılır.

ETKİNLİK 1 GÜVENLİ LİMANLARIM

AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.

Etkinlik için önerilen süre: 30 dakika

SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle '**Güvenli Limanlarım**' adında bir etkinlik yapacağız. Salgın hastalık sürecinde olduğu gibi hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı yöntemler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabiliyor. İşte bugün, zorlayıcı yaşam olaylarında bizleri güçlü tutan yöntemlerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp keyifli bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Ancak bu yolculuğumuzda bazen zorluklarla karşılaşabiliyoruz. Böyle zamanlarda limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, güçlü yanlarınızı ve anılarınızı yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz."

1- "Şimdi gözlerinizi kapatın... Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı hayal edin... Güneşli bir havada ılık ılık rüzgâr esiyor. Uçsuz bucaksız masmavi bir denizde ilerliyorsunuz. Yolculuğunuz böyle devam ederken havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Limanda size ait olan güçlü yanlarınız, becerileriniz ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz."

- "Sizce güçlü yanlarınız ve olumlu kişilik özellikleriniz nelerdir?" diye sorularak yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmemesi durumunda sorumluluk alma, sakın kalma, yardım isteme vb. örnekler öğretmen tarafından verilebilir.)

2- "Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Limandan ayrılırken yanınızda güçlü yanlarınız ve olumlu kişilik özelliklerinizle birlikte yolculuğa devam ettiğinizi düşünün... Denizin sesini dinleyin ve kokusunu hissedin... Güneşli ve güzel günlerin tadını çıkartırken gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz... Yavaş yavaş yakınınızdaki bir limana gidiyorsunuz. Sığınacağınız ikinci limanda size destek olacak ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Onları düşünün ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın."

- "Kimleri gördünüz?" diye sorularak tüm öğrencilerin katılımı sağlanmaya çalışılır.

3- "Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor. Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize güveninizin arttığını hayal edin. Kendinizi iyi ve mutlu hissediyorsunuz. Dinlenmek istediğiniz limana martıların sesi eşliğinde giderken etrafta yemyeşil vadilerin, alabildiğine uzanan sahillerin olduğunu görüyorsunuz. İsteddiğiniz limana ulaştınız. Güzel anılarınızla birlikte bu limandasınız... Bu anılar gözlerinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz... 'Karşılaştığım bazı güçlülere rağmen güzel anılar yaşandı ve daha güzellerini yaşayabilirim.' diye düşünerek umutlanıyorsunuz... Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz..."

- "Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi?" diye sorularak yanıtlar alınır.

- "Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?" diye sorularak yanıtlar alınır.

"Sevgili öğrenciler; bu etkinliğimizde salgın hastalık dönemlerinde ailemizin, sevdiklerimizin, olumlu kişilik özelliklerimizin, güçlü yanlarımızın ve güzel anılarımızın bize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşamımızda karşılaşacağımız zorlayıcı yaşantılarda bu ve buna benzer güçlü yanlarımız ile destek kaynaklarımızı kullanmak önemlidir." denir ve oturum sonlandırılır.

ETKİNLİK 2 OLUMLU BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİM

AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler şimdi sizlerle başka bir etkinlik yapacağız. Daha önce de bahsettiğimiz gibi dünyanın her yerinde insanlar, salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye devam ediyor. Bu tür zorlayıcı yaşam olaylarıyla zaman zaman karşılaşabiliriz. Bu süreçte kimi zaman üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk, kaygılandık..."

- Peki, yaşadığımız bu olay sonrasında kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Öğrencilerin söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemleri tahtaya yazılır. Yanıt gelmemesi durumunda spor yapmak, müzik dinlemek, sohbet etmek, kitap okumak, film izlemek vb. örnekler verilebilir. Gelen yanıtlar arasında uygun olmayan baş etme yöntemleri yazılmaz ve olumlu yöntemler bulmaları için öğrenciler teşvik edilir.)

Evet, bunların hepsi çok güzel. Gördüğünüz gibi kendinizi iyi hissetmek için çeşitli yöntemler uyguluyorsunuz. Korktuğumuzda, kaygılandığımızda, üzüldüğümüzde veya kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var. (Tahtaya yazılanlar yeniden okunur.)

"Hayatımızda bazen istemediğimiz olaylarla karşılaşabilir ve bunlardan farklı şekillerde etkilenebiliriz. Salgın hastalık da bu olaylardan birisidir. Bu olaylarla baş edebilmek için çeşitli yöntemlere başvuruyoruz. Tahtada bunlara dair örnekleri gördük. Bu ve benzeri örnekler karşılaştığımız zorluklarla baş etmede bizi güçlendirmektedir." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

ETKİNLİK 3 BENİM ADIMLARIM

AMAÇ

1. Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

Etkinlik için önerilen süre: 30 dakika

SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler, salgın hastalık sürecinde neler yaşadığımız ile ilgili duygularımızı düşüncelerimizi paylaştık, bazı etkinlikler yaptık. Şimdi de bu konuyla ilgili son etkinliğimizi yapacağız." (Tüm öğrencilere birer A4 kâğıt dağıtılır.)

• "Şimdi, sizlerden geleceğe yönelik kendinizi iyi hissettirecek hayaller kurmanızı ve bunları dağıttığım kâğıtlara yazmanızı istiyorum. (1 yıl, 5 yıl ya da 10 yıl sonrası gibi) Örneğin "Nerede yaşıyorsun, kimlerle birliktesin, kendini iyi hissettirecek nasıl bir hayatın var? sorusu ile hayallerinizi, beklentilerinizi yazabilirsiniz." denir.

(Yazmaları için öğrencilere 10-15 dakika süre verilir.)

"Evet sevgili öğrenciler, geleceğe yönelik hayallerinizi, beklentilerinizi yazdınız şimdi gönüllü olanlar paylaşımında bulunabilirler." (Paylaşım yapmaları için öğrenciler teşvik edilir ve yapılan paylaşımlara olumlu geri bildirim verilir.)

"Şimdi, yazdıklarınızı isterseniz saklayabilir, isterseniz sevdiğiniz, değer verdiğiniz birisi ile paylaşabilirsiniz."

"Sevgili öğrenciler, her ne kadar olumsuz yaşantılarımız olsa da hepimizin geleceğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Bunların peşinden koşmak, geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve sağlıklı kılar." denir ve etkinlik sonlandırılır.

Sizlerle iki oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; "**Kendimi Fark Ediyorum**" etkinliği ile duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bahsedip yaşadıklarımızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu belirttik. "**Genç Bilim Kurulu**" etkinliği ile virüsten nasıl korunabileceğimiz üzerine konuşup "**Güvenli Yer**" etkinliği ile bazen üzüldüğümüz, korktuğumuz zamanlarda bize iyi gelen bir yeri hayal etmenin rahatlatılabileceğini paylaştık ve bu yerin resmini çizdik.

2. Oturumda; "**Güvenli Limanlarım**" etkinliği ile güçlü yanlarımızı ve kimlerden yardım alabileceğimizi ifade ettik. "**Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim**" etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları karşısında bize nelerin iyi geldiğini konuştuk. Son olarak "**Benim Adımlarım**" etkinliği ile geleceğe ilişkin olumlu bakış açılarımızı paylaştık. Hepiniz çok güzel çalıştınız, resim yaptınız, paylaşımında buldunuz sizlere teşekkür ediyorum." *şeklinde özetleme yapılarak psikoeğitim oturumları tamamlanır.*

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu form programı uygulayan öğretmen tarafından doldurulacaktır)

Okulun adı:

Öğretmenin adı:

Tarih:

Sınıf:

1- Programa katılan öğrencilere ilişkin bilgiler:

| Oturumlar | Oturum Tarihi | Kız | Erkek | Toplam |
|-----------|---------------|-----|-------|--------|
| 1. Oturum | | | | |
| 2. Oturum | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

2- Rehberlik servisine/RAM'a yönlendirilen öğrenci sayısı: Kız: Erkek:

3- Aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

| | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum |
|--|--------------|------------|-------------|
| Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı. | | | |
| Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi. | | | |
| Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi. | | | |
| Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu. | | | |
| Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi. | | | |
| Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum. | | | |

4- Diğer Görüş ve Değerlendirmeler:

PSİKOSOSYAL DESTEK
HİZMETLERİ KAPSAMINDA
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
ORTAÖĞRETİM



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ağustos 2020