



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

# UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ORTAÖĞRETİM

Salgın Hastalık (Covid-19)  
NORMALLEŞME ÇALIŞMALARI



Özel Eğitim ve Rehberlik  
Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Ağustos 2020

**Hazırlayanlar**

Dr. Murat AĞAR

Aslıhan İLHAN

Ferit TOPRAK

İsmail YILDIRIM

Yalçın ÇINAR

Asiye DURSUN

Ayşe SOYKUVVE

Bozan DOĞAN

Cevahir AKÇADAĞLI

Cevahir ÇAKIR

Ersin ERDOĞAN

Esra POLATOĞLU

Fatih ARICA

Hayriye ERÇETİN

Merve Nur SERTKAYA

Serdar GENÇ

Şenol DEMİRHAN

**Tasarım:** Ümare ALTUN

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı sürecinde çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları temelinde uzaktan eğitim yolu ile uygulanmak üzere **üç öğrenci oturumu** şeklinde hazırlanmıştır.

## PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencileri zorlayıcı yaşam olaylarının normal psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
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, öğrencilerin okul ile iletişimini 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 arttırmak.
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.

## PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından öğrencilere uzaktan eğitim yoluyla 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 psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Programın uygulanması sürecindeki **görev ve sorumluluklar** aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

1. Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
3. Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını, sınıf rehber öğretmeni ise öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
5. Üç öğrenci oturumunun 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 düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

## ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı asıl amacın duygu ve düşünceleri ifade etmek olduğu belirtilmelidir.
4. 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.
5. Uzaktan eğitim yolu ile uygulanan psikoeğitim oturumları esnasında daha fazla etkilendiği düşünülen öğrencileri sınıf rehber öğretmeni; psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşmalı ve "gizlilik" ilkesi çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile işbirliği halinde öğrencinin ailesi bilgilendirilmelidir.

## 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. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

## 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 olup olmadığını 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: "Kendimi Fark Ediyorum"

Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

Etkinlik: "Nefes Egzersizi / Güvendeyim"

## 2. Oturum

Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

Etkinlik: "Genç Bilim Kurulu"

Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.

Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.

Etkinlik: "Güvenli Limanlarım"

## 3. Oturum

Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.

Etkinlik: "Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim"

Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

Etkinlik: "Benim Adımlarım"

# ÖĞRENCİ OTURUMLARI

## AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerinde yaşanan duygu, düşünce ve davranışları fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.
3. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
4. Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.
5. Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.
6. Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
7. Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

## KONULAR

- Normalleşme
- Duyguları ifade etme
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Gevşeme yöntemleri
- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı

## ETKİNLİKLER

1. Kendimi Fark Ediyorum

2. Nefes Egzersizi - Güvendedeyim

3. Genç Bilim Kurulu

4. Güvenli Limanlarım

5. Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim

6. Benim Adımlarım

# 1. OTURUM

*\*(Slayt 1 ekrana yansıtılır)*

"Merhaba sevgili öğrenciler, hepimizin bildiği gibi dünyanın her yerinde insanlar salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye devam ediyor. Bizler de bazı kurallara uyararak önlemler almak zorundayız. Bu önlemlerden biri de sizlerin ve sevdiğinizlerin sağlığını korumak için eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitim yoluyla sürdürülmesidir. Bu dönemde uyum sürecimize katkı sağlamak için **psikoeğitim** adında bir çalışma gerçekleştireceğiz. Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bunları yaparken bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. 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 özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde herkesin duygu ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve paylaşımlarınız bizim için anlamlıdır.

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu bana veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninize 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

#### \*(Slayt 2 ekrana yansıtılır)

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

#### \*(Slayt 3 ekrana yansıtılır)

"İsterseniz etkinlikten önce örnek bir durum üzerinde konuşalım."

Örnek durum	: Arkadaşlarımla doğum günümü kutlaması
Duygu	: Mutluluk, sevinç, heyecan vb.
Düşünce	: Önemsemek, dikkate alınmak vb.
Davranış	: Teşekkür etmek vb.

#### \*(Slayt 4 ekrana yansıtılır)

Biraz önce genel bir örnek durum üzerinde konuştuk. Şimdi sizlerden salgın hastalık sürecinde neler hissettiğinizi, neler düşündüğünüzü ve neler yaptığınızı hatırlamanızı istiyorum. (Öğrencilere düşünmeleri için süre verilir.)

- Bu süreçteki duygu, düşünce ve davranışları kim paylaşmak ister? diye sorulur. (Öğrencilerden önce duygularını, sonra düşüncelerini ve en son davranışlarını ifade etmeleri istenir. Öğrenciler konuşurken öğretmen tarafından desteklenmelidir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilmelidir.)

#### \*(Slayt 5 ekrana yansıtılır)

"Evet, sevgili öğrenciler; insanlar salgın hastalık dönemlerinde sizlerin de söylediği 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 eklemeye yapılarak etkinlik sonlandırılır.

## ETKİNLİK 2 NEFES EGZERSİZİ / GÜVENDEYİM

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

***\*(Slayt 6 ekrana yansıtılır.)***

"Sevgili çocuklar, şimdi sizlerle rahatlama yöntemlerini öğrenmeniz için nefes egzersizi ve güvendeyim isimli etkinlikleri yapacağız."

#### **Nefes Egzersizi:**

"Kendimizi; korkmuş, üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp verirse bedenimizin ve zihnimizin rahatlamasına yardımcı olabiliriz. Şimdi sizlerle böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceğimizle ilgili bir uygulama yapacağız. Burnumuzdan derin derin nefes alıp aldığımız nefesi ağızımızdan yavaş yavaş vereceğiz."

***\*(Slayt 7 ekrana yansıtılır.)***

Etrafınızda güzel kokuların olduğunu hayal edin... (3-4 saniye beklenir.)

Güzel kokuların burnunuza yaklaştığını hayal edin, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes alın...

(3-4 saniye beklenir.)

Şimdi de burnunuzdan aldığımız nefesi ağızınızdan yavaş yavaş verin... (6-8 saniye beklenir.)

(Birkaç kez tekrar yapılarak öğrencilerin evde kendi başlarına yapabilecekleri ifade edilir.)

"Kendimizi iyi hissetmek istediğimiz zamanlarda derin derin burnumuzdan aldığımız nefesi ağızımızdan daha yavaş verdiğimizde bedenimiz ve zihnimiz rahatlar."

**Güvendeyim:**

"Bedenimizi ve zihnimizi rahatlatanın bir başka yolu da kendimizi güvende ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal etmektir. Şimdi bununla ilgili bir etkinlik yapalım."

***\*(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)***

"Rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın. Kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. (3-4 saniye beklenir)"

"Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz." (3-4 saniye beklenir)"

"Hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu fark edin." (3-4 saniye beklenir)"

"Güvenli yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz." (3-4 saniye beklenir)"

"Şimdi de, güvendiğiniz, sevdiğiniz birinin güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Bu kişi sadece size yardım etmek için orada. O yanınızdayken kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz." (3-4 saniye beklenir)"

"Hayalinizde etrafınıza bir kez daha iyice bakın. (3-4 saniye beklenir) Buranın sizin güvenli yeriniz olduğunu, kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi orada olmasını istediğiniz her an yanınızda olacak." (3-4 saniye beklenir)"

"Artık güvenli yerinizden ayrılma vakti geldi. Unutmayın istediğiniz zaman kendinizi güvenli yerinizde hayal edebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahat, sakin ve mutlu hissedeceksiniz." (3-4 saniye beklenir)"

"Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

• "Güvenli yerini bizimle paylaşmak isteyen var mı?" diye sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.

İsterseniz güvenli yerinizin resmini çizerek arkadaşlarınızla, sevdiğiniz birisiyle ya da ailenizle paylaşabilirsiniz. *denir ve birinci oturum tamamlanır.*

## 2. OTURUM

***\*(Slayt 9 ekrana yansıtılır)***

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Bir önceki oturumda duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımızla ilgili bir etkinlik yaptık. Ayrıca nefes egzersizi ve güvendedeyim etkinlikleri ile bedensel ve zihinsel rahatlama yollarını öğrendik."

- "Bir önceki çalışmamızla ilgili aklınızda neler kaldı?" *(Öğretmen salgın hastalık sürecinde ortaya çıkan tepkilerin anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğunu hatırlatarak öğrencilerin yanıtlarını bu çerçevede değerlendirir.)*

"Haydi gelin şimdi de salgın hastalıktan korunmak için almamız gereken önlemleri hatırlamaya yönelik bir etkinlik yapalım" *denir.*

## ETKİNLİK 1 GENÇ BİLİM KURULU

### AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

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

#### *\*(Slayt 10 ekrana yansıtılır.)*

"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."

"Ülkemizde herkesin güvenli bir yaşam sürmesine katkı sağlamak hepimizin ortak sorumluluğudur. Ülkemizdeki bütün bireylerin uymaları tavsiye edilen kararları söylemenizi istiyorum. Kurul olarak aramızda tartışarak halkımızın salgın hastalıktan korunması için önlemleri/kuralları/tavsiyeleri burada konuşup kararlar alalım."

#### *\*(Slayt 11 ekrana yansıtılır.)*

- "Salgın hastalıktan korunmak için **evde** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar nelerdir?" denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)

#### *\*(Slayt 12 ekrana yansıtılır.)*

- "Salgın hastalıktan korunmak için **okulda** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar nelerdir?" denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)

#### *\*(Slayt 13 ekrana yansıtılır.)*

- "Salgın hastalıktan korunmak için **sosyal yaşam alanlarında** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar nelerdir?" denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)

#### *\*(Slayt 14 ekrana yansıtılır.)*

(Evde, okulda ve sosyal yaşam alanlarında alınması gereken önlemler özetlenir.)

## ETKİNLİK 2 GÜVENLİ LİMANLARIM

### AMAÇLAR

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

**\*(Slayt 15 ekrana yansıtılır.)**

"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle **Güvenli Limanlarım** adında bir etkinlik yapacağız."

**\*(Slayt 16 ekrana yansıtılır.)**

"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 verilir.)

**\*(Slayt 17 ekrana yansıtılır.)**

(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)

- 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 ilk limanda size destek olacak ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Onları düşünün ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın."
- "Kimleri gördünüz diye sorularak ?" diye sorularak gelen yanıtlar alınır.

**\*(Slayt 18 ekrana yansıtılır.)**

(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)

- 3- "Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor. Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan 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 öğrencilerin katılımı sağlanır.

**\*(Slayt 19 ekrana yansıtılır.)**

(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)

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

**\*(Slayt 20 ekrana yansıtılır.)**

(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılan duygu ifadeleri ile birleştirilerek özetlenir.)

"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 öğrencilere katılımları için teşekkür edilerek 2. oturum tamamlanır.

## 3. OTURUM

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 3. ve son oturumunu gerçekleştireceğiz. Daha önceki oturumda virüsten korunmak için salgın hastalık döneminde almamız gereken önlemleri ve zorluklarla karşılaştığımızda bizi iyi hissettiren anılarımızı, becerilerimizi ve bize destek olan sevdiğimiz kişileri paylaştık."



## ETKİNLİK 1 OLUMLU BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİM

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

**\*(Slayt 21 ekrana yansıtılır.)**

"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. Salgın hastalık sürecinde kimi zaman üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk, kaygılandık..."

**\*(Slayt 22 ekrana yansıtılır.)**

• "Peki, yaşadığımız bu olay sonrasında iyi hissetmek için neler yaparız?" (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.)

**\*(Slayt 23 ekrana yansıtılır.)**

"Korktuğumuzda, kaygılandığımızda, üzüldüğümüzde veya kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var." denir ve olumlu başa çıkma yöntemleri paylaşılarak etkinlik sonlandırılır.

"Hayatımızda bazen istemediğimiz olaylarla karşılaşabilir ve bunlardan farklı şekillerde etkilenebiliriz. Salgın hastalık da bu olaylardan birisidir. Bu olaylarla nasıl baş edebileceğimize dair paylaşımda bulunduk ve çeşitli yöntemler üzerinde konuştuk. Karşılaştığımız zorluklarla baş etmede örnek verdiğiniz yöntemler bizi güçlendirmektedir." denir ve etkinlik sonlandırılır.

## ETKİNLİK 2 BENİM ADIMLARIM

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

***\*(Slayt 24 ekrana yansıtılır.)***

"Sevgili öğrenciler, salgın hastalık sürecinde neler yaşadığımız ile ilgili bazı etkinlikler yaptık. Şimdi de sizlerle geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirebilmeniz için **Benim Adımlarım** isimli son etkinliğimizi yapacağız."

***\*(Slayt 25 ekrana yansıtılır.)***

"Hepimiz, geleceğe yönelik kendimizi iyi hissettirecek hayaller kuruyoruz. Farklı yerler, farklı yaşlar, belki yeni insanlar ve belki de yeni bir yaşantı yer alıyor hayallerimizde.

Sizlerden geleceğe yönelik kendinizi iyi hissettirecek hayaller kurmanızı ve bunları paylaşmanızı istiyorum. *(1 yıl, 5 yıl ya da 10 yıl sonrası gibi)*

- "Neredesiniz, yanınızda kimler var ve kendinizi iyi hissettiğiniz nasıl bir hayat yaşıyorsunuz?  
*(Öğrenciler paylaşım yapmaları için teşvik edilir ve yapılan paylaşımlara olumlu geri bildirim verilir.)"*

*(Öğrencilere paylaşımları için süre verilir.)*

***\*(Slayt 26 ekrana yansıtılır.)***

"Geleceğe yönelik hayallerinizi, beklentilerinizi paylaştınız. "İsterseniz bugünkü çalışmamız bittikten sonra hayalinizi çizebilir ya da yazabilirsiniz. Resminizi veya 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.*

***\*(Slayt 27 ekrana yansıtılır.)***

Sizlerle üç 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. Sonrasında **Nefes Egzersizi ve Güvendedeyim** etkinliklerini gerçekleştirdik.
2. Oturumda **Genç Bilim Kurulu** etkinliği ile virüsten nasıl korunabileceğimiz üzerine konuşup sonrasında **Güvenli Limanlarım** etkinliği ile güçlü yanlarımız, destek kaynaklarımız ve bizi iyi hissettiren anılarımızı paylaştık.
3. Oturumda (bugünkü son oturumumuzda) **Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim** etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları karşısında bize nelerin iyi geldiğini ve son olarak **Benim Adımlarım** etkinliği ile geleceğe yönelik hayallerimizi paylaştık.

Hepiniz çok güzel çalıştınız, hayaller kurdunuz, duygu ve düşüncelerinizi paylaştınız *denir ve öğrencilere katılımları için teşekkür edilerek 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:



UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA  
PSİKOSOSYAL DESTEK  
HİZMETLERİ KAPSAMINDA  
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI  
ORTAÖĞRETİM



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik  
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ağustos 2020