



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

# UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

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

Ayşe SOYKUVVET

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, Milli 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 planlanması 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: "Mikrofon Bende"**

Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.

Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.

**Etkinlik: "Balon Gezisi"**

## 3. Oturum

Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.

**Etkinlik: "Ben Olsam Ne Yapardım?"**

Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

**Etkinlik: "Zamanda Yolculuk"**

# 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. Mikrofon Bende

4. Balon Gezisi

5. Ben Olsam Ne Yapardım?

6. Zamanda Yolculuk

# 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 sevdiklerinizin 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 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

#### ***\*(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:	Önemsenmek, 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? (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 ekleme 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 rahatlmasına 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.)**

"Elinizde, güzel kokulu bir çiçek olduğunu hayal edin... (3-4 saniye beklenir.) Güzel kokulu çiçekleri burnunuza yaklaştırdığınızı hayal edin, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes alın... (3-4 saniye beklenir.)"

**\*(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)**

"Şimdi de önünüzde üzerinde mumların yandığı bir pasta olduğunu hayal edin. Yavaş yavaş üfleterek pastanın üzerindeki bütün mumları söndürün. (6-8 saniye beklenir.)"

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

"Aferin çocuklar, 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 9 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 herşeyi hayal edebilirsiniz." (3-4 saniye beklenir)"

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

"Güvenli yerinizde istediğiniz herşeyi 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 10 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 MİKROFON BENDE

### AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

Etkinlik için önerilen süre: 15 dakika

### SÜREÇ

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle salgın hastalık dönemlerinde aldığımız ve almaya devam edeceğimiz önlemler ile ilgili "**Mikrofon Bende**" isimli bir etkinlik yapacağız."

#### *\*(Slayt 11 ekrana yansıtılır)*

"Herkesin güvenli bir yaşam sürmesine katkı sağlamak ortak sorumluluğumuzdur. Bu etkinliğimizde de sizlere sorumluluk vererek halkımızın salgın hastalıktan korunması için önlemler, kurallar ve tavsiyeler ile ilgili sizlerden destek isteyeceğim.

#### *\*(Slayt 12 ekrana yansıtılır)*

"Evde tüm ailenizin sizi dinlediğini düşünün ve elinizde mikrofon var."

- "Salgın hastalıktan korunmak için **evde** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar ile ilgili nasıl bir duyuru yaptınız?" denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Etkinliğin akıcı olması için öğrencilere "mikrofon sende ...." şeklinde isimle söz hakkı verilir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)

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

"Okulların açıldığını ve tekrar bir arada olduğumuzu düşünün. Okulumuzun ilk günü, elinizde mikrofonunuz var ve tüm öğrenciler sizi dinliyor"

- "Salgın hastalıktan korunmak için **okulda** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar ile ilgili nasıl bir duyuru yaptınız?" denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Etkinliğin akıcı olması için öğrencilere "mikrofon sende ...." şeklinde isimle söz hakkı verilir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)

***\*(Slayt 14 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi de yaşadığınız sosyal alanları düşünün (market, pazar yeri, park, avm, vb.) ve tüm şehir sizi dinliyor. Mikrofonunuzu aldınız."

- Salgın hastalıktan korunmak için **sosyal yaşam alanlarında** alınması gereken önlemler ve konulması gereken kurallar ile ilgili nasıl bir duyuru yapardınız? *denir ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. (Etkinliğin akıcı olması için öğrencilere "mikrofon sende ...." şeklinde isimle söz hakkı verilir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilir.)*

***\*(Slayt 15 ekrana yansıtılır)***

*(Evde, okulda, sosyal yaşam alanlarında alınması gereken önlemler vurgulanır ve etkinlik öğrencilerin katılımı pekiştirilerek sonlandırılır.)*

## ETKİNLİK 2 BALON GEZİSİ

### AMAÇLAR

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

Etkinlik için önerilen süre: 25 dakika

### SÜREÇ

#### ***\*(Slayt 16 ekrana yansıtılır )***

"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle **"Balon Gezisi"** adında bir etkinlik yapacağız. Hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Tıpkı yaşadığımız salgın hastalık süreci gibi. Karşılaştığımız bu durum sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabilir. İşte bugün, zorlayıcı yaşam olaylarında bizleri güçlü tutan koruyucu yöntemlerle ilgili bir etkinlik yapacağız."

#### ***\*(Slayt 17 ekrana yansıtılır)***

"Kendinizi bir balon gezisinde hayal etmenizi isteyeceğim. Gökyüzünde keyifli bir yolculuğa çıkacağız. Ancak bazen gökyüzünde fırtınalar karşımıza çıkabilir. Bu dönemde kendimizi güvende hissetmek adına güçlü yanlarımızı, güvendiğimiz, değer verdiğimiz kişileri, bize iyi hissettiren anılarımızı bembeyaz bulutlardan balonumuza alarak yanımızda götürebiliyoruz."

- 1- "Şimdi gözlerinizi kapatın... Balon ile yavaş yavaş yükseldiğinizi hayal edin. Yemyeşil tarlaların, masmavi denizlerin üzerinden geçiyorsunuz. Güneşli bir havada ılık ılık rüzgâr esiyor. Uçsuz bucaksız masmavi gökyüzünde ilerliyorsunuz. Yolculuğunuz böyle devam ederken havanın bozulmaya başladığını görüyorsunuz ve kendinizi güvende hissetmek için bembeyaz bulutlara doğru gidiyorsunuz. Bulutlarda size ait olan güçlü yanlarınız ve becerileriniz var... Bunları düşünün... Fark etmeye çalışın... Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz."
- "Sizce güçlü yanlarınız ve becerileriniz nelerdir?" diye sorularak öğrencilerden yanıt vermeleri ve gönüllü olanlardan paylaşımları istenir. (Öğrencilerin yanıt bulmakta zorlanması durumunda sorumluluk alma, sakın kalma, yardım isteme vb. örnekler öğretmen tarafından verilerek öğrenciler cesaretlendirilebilir.)

#### ***\*(Slayt 18 ekrana yansıtılır )***

(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)

2- "Şimdi yolculuğa devam etme zamanı, tekrar gözlerinizi kapatın... Bembeyaz bulutlardan ayrılırken balonunuza aldığınız becerileriniz ve güçlü yanlarınız ile birlikte gökyüzünde yol aldığınızı düşünün... Yanınızdan kuşların geçtiğini görüyorsunuz, cıvı cıvı kuş sesleri duyuyorsunuz... Gezintinizin tadını çıkartırken gökyüzünde karabulutlar görünmeye başlıyor... Yavaş yavaş yakınınızdaki bembeyaz bulutlara doğru ilerliyorsunuz. Burada size destek olacak aileniz, akrabalarınız ve arkadaşlarınız var. Onların kimler olduğunu düşünün ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın." *diyerek öğrencilerden yanıt vermeleri ve gönüllü olanlardan paylaşımları istenir.*

**\*(Slayt 19 ekrana yansıtılır )**

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılan örnek güçlü yanlar ile birleştirilerek özetlenir.)*

3- "Tekrar gözlerinizi kapatın... Balonla geziniz kaldığı yerden devam ediyorsunuz. Sevdikleriniz, güçlü yanlarınız ve becerileriniz yanınızda... Bunları hayal ederek kendinize olan güveniniz artıyor. Kendinizi iyi ve mutlu hissediyorsunuz. Balonunuzla birlikte yavaş yavaş aşağıya doğru inerken karşınıza çıkan beyaz bulutta güzel anılarınız sizi bekliyor. Şimdi bu anıların neler olduğunu düşünün. Aklınıza yaşadığınız size iyi hissettiren anıları getirin. Bu anılar gözlerinizin önünden akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz. Güzel anılarınızı da yanınıza alarak gezinize başladığınız yere geri döneceksiniz. Balonunuz aşağıya doğru yol aldıkça burnunuza mis gibi kokular gelmeye başlıyor. Etrafta yemyeşil vadilerin, alabildiğine uzanan sahillerin olduğunu görüyorsunuz... 'Hayatımda karşılaştığım bazı güçlüklerle rağmen güzel anılar yaşadım ve daha güzellerini yaşayabilirim.' diye düşünerek umutlanıyorsunuz. Güzel anılarınızla birlikte yolculuğunuzu tamamladınız... Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz...

- "Hangi güzel anılarınızı hatırladınız?" *diye sorularak öğrencilerden yanıt vermeleri ve gönüllü olanlardan paylaşımları istenir.*



***\*(Slayt 20 ekrana yansıtılır)***

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılan örnek güzel anılar ile birleştirilerek özetlenir.)*

"Sevgili öğrenciler; bu etkinliğimizde salgın hastalık dönemlerinde ailemizin, sevdiklerimizin, güçlü yanlarımızın, becerilerimizin ve güzel anılarımızın bize sağladığı desteğin farkına vardık. İleride karşılaşacağımız zorlayıcı durumlarda bu ve buna benzer güçlü yanlarımız ile destek kaynaklarımız kendimizi iyi hissetmemiz için bize destek olacaktır.

- "Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?" diye sorularak öğrencilerden yanıt vermeleri ve gönüllü olanlardan paylaşımları istenir.

***\*(Slayt 21 ekrana yansıtılır)***

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılan örnek 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 BEN OLSAM NE YAPARDIM?

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

#### *\*(Slayt 22 ekrana yansıtılır)*

"Sevgili öğrenciler şimdi sizlerle **Ben Olsam Ne Yapardım?** isimli bir etkinlik yapacağız. Bir önceki oturumda da bahsettiğimiz gibi dünyanın her yerinde insanlar, salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye de devam ediyor. Bu süreçte kimi zaman üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk, kaygılandık..."

#### *\*(Slayt 23 ekrana yansıtılır)*

"Şimdi sizlerle Umut ve Duru adında iki kardeşin bu süreçte neler yaşadığını paylaşacağım. Umut ve Duru ortaokulda okuyordu ve salgın hastalık döneminde sizler gibi okullarından uzak kaldılar. Artık arkadaşlarıyla eskisi gibi görüşemiyor, dışarıya rahat çıkamıyor ve evde daha uzun süre vakit geçirmek zorunda kalıyorlardı. Okula gidemedikleri için uzaktan eğitim yoluyla derslerini takip ediyorlardı. Bu durum, günlük yaşam rutinlerinin dışında olduğundan canları sıkılıyor, vakitlerini nasıl geçireceklerini bilemiyor ve kendilerini kısıtlanmış hissediyorlardı. Süreç uzadıkça ikisi de zaman zaman belirsizlik, kaygı, üzüntü gibi duygular yaşamaya başladılar. Umut ve Duru sizin en yakın arkadaşınız ve yaşadıkları durumla baş edebilmek için sizlerden fikir almak istiyor."

- "Yaşantılarınızı düşünerek "kendilerini iyi hissedebilmeleri" için onlara neler önerirdiniz?"  
(Öğrencilerden yanıt gelmemesi durumunda spor yapmak, müzik dinlemek, sohbet etmek, kitap okumak, film izlemek vb. örnekler verilebilir. Gelen yanıtlar arasında uygun olmayan baş etme yöntemleri pekiştirilmez olumlu yöntemler bulmaları için öğrenciler teşvik edilir.)

#### *\*(Slayt 24 ekrana yansıtılır)*

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

## ETKİNLİK 2 ZAMANDA YOLCULUK

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

#### ***\*(Slayt 25 ekrana yansıtılır)***

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

#### ***\*(Slayt 26 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 bunları hatırlamanızı istiyorum" *denir ve düşünceleri için öğrencilere zaman verilir.*

#### ***\*(Slayt 27 ekrana yansıtılır)***

"Yanınızda bir zaman makinası olduğunu düşünün. Sizleri istediğiniz şekilde, istediğiniz yere götürebilecek. Şimdi 5 yıl sonraya gittiğinizi hayal edin."

- 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.)*

#### ***\*(Slayt 28 ekrana yansıtılır)***

"Tekrar zamanda yolculuk yapacaksınız. Biraz önce 5 yıl sonraya gitmiştiniz şimdi ise kontrol tamamen sizde. Zaman makinesinin yanındasınız. Geleceğe yönelik iyi hissedeceğiniz bir zamanı ayarlayın ve şimdi kendinizi orada düşünün."

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

"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." *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

***\*(Slayt 29 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 Güvendeyim** etkinliklerini gerçekleştirdik.
2. Oturumda **Mikrofon Bende** etkinliği ile virüsten nasıl korunabileceğimiz üzerine konuşup sonrasında **Balon Gezisi** etkinliği ile güçlü yanlarımız, destek kaynaklarımız ve bizi iyi hissettiren anılarımızı paylaştık.
3. Oturumda (bugünkü son oturumumuzda) **Ben Olsam Ne Yapardım?** etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları karşısında bize nelerin iyi geldiğini ve son olarak **Zamanda Yolculuk** 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  
ORTAOKUL



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik  
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ağustos 2020