



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**Psikolojik İyi Oluş  
İçin Psiko eğitim  
Programı**

**2**

**-Veli Oturumu-**

**Isparta-2020**



**ISPARTA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü**

**Anıl KELEŞ**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölüm Başkanı**

**Sultan ŞİMŞEK**

**Psikolojik Danışman-Rehber Öğretmen**

*Isparta 2020*

## Psikolojik İyi Oluş İçin Psikoeğitim Programı -Veli Oturumu-

2019 Aralık ayından itibaren dünyamız koronavirüs sebebiyle ortaya çıkan salgın sürecini ağır bir şekilde yaşamaktadır. Bu süreçte ülkemiz de gerekli tedbirleri almaya gayret etmiş olup, özellikle okullarımızın uzaktan eğitim yoluyla eğitim-öğretimi devam ettirmesi sağlanmıştır. Ekim 2020'ye geldiğimiz bugünlerde okullarımızın yüz yüze eğitime başlaması kararı alınmış olup, Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından “Salgın Hastalık Psiko-sosyal Destek Programları” öğrenci, öğretmen ve veliler için oluşturulmuştur. Isparta Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bu hassas sürecin farkında olarak öğrenci, öğretmen ve ailelerimizi desteklemek ve Genel Müdürlüğümüzün hazırladığı kaynaklara alternatif sağlamak amacıyla **Psikolojik İyi Oluş İçin Öğrenci ve Veli Psikoeğitim Programları** yapılandırılmıştır.

Yapılandırılan psikoeğitim programları temelde kişinin psikolojik iyi oluşuna katkı sunmak ve psikolojik iyi oluşu geliştirici stratejileri kullanabilmesine zemin hazırlamak amacıyla ortaya koyulmuştur. Program iki öğrenci ve tek veli oturumundan meydana gelmekle birlikte; okulların başladığı dönemde yaşanan kaygı ve strese yönelik önleyici içerik oluşturulmasına ağırlık vermektedir. Oturum kapsamının dar tutulmasında iki öncül amaç öne çıkmıştır. İlki MEB tarafından hazırlanan kapsamlı içeriklerin varlığı, ikincisi ise okulların yeni açılmasıyla meydana gelen zaman sorunu ve bu kısıtlı zamanda öğrenci ve velilere dönük pratik ve rahatlatıcı bilgiler verme gerekliliğidir. Ayrıca oluşturulan psikoeğitim programının rehber öğretmen-psikolojik danışman tarafından uygulanması esastır. Bakanlığımızca hazırlanan öğrenci oturumlarının okul öncesi-sınıf ve sınıf rehber öğretmenleri tarafından uygulanacak olması, rehber öğretmen-psikolojik danışmanlar tarafından uygulanacak farklı içerikler yapılandırılmasını önemli hale getirmiştir. Bu ihtiyaç noktasında meslektaşlarımıza katkı sunmak amaçlanmıştır. Diğer yandan gerek veli gerekse öğrenci oturumlarının içeriğinde uygulayıcılara alternatif sunmak ve çeşitliliği artırmak amacıyla sayıca fazla etkinlik yer almaktadır. Grup lideri bu noktada kendi değerlendirmesini yaparak oturumları uygulayabilir.

Herkeseye sağlıklı günler diliyoruz.

# VELİ OTURUMU

## Tema

Grubu yapılandırma ve iletişimi başlatma

## Hedef

- ◇ Pandemi hakkında bilgilendirme
- ◇ Normalleşme sürecini hızlandırma

## Araç-Gereç

Form-1, Form-2, Form-3, Form-4  
Form-5, Form-6, Form-7, Form-8

## Akış

- ◇ Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve grup amacının belirlenmesi.
- ◇ Isınma etkinliği
- ◇ Grup kurallarının belirlenmesi.
- ◇ Virüs hakkında bilgi vererek koronavisürün bulaşmaması için kişinin alınabileceği önlemleri göstermek
- ◇ Etkinlik yapma
- ◇ Değerlendirme



## SÜREÇ



### 1) Isınma Oyunu

#### *Rüzgar Nereden Esiyor?*

**AMAÇ:** Tanışmak ya da grubun enerjisinde bir düşme gözlemlenirse uyandırmak ve hareket sağlamak için oynanabilir.

**MALZEME:** Katılımcı sayısından bir eksik sayıda sandalye.

**SÜRE:** Grubun ihtiyacı ve ilgisi oranında yaklaşık 15 dakika.

**UYGULAMA:** Katılımcıların sayısından bir eksik sayıdaki sandalyeler geniş bir daire şeklinde dizilir. Herkes oturur ve bir kişi açıkta kalır. Açıkta kalan ebe olur. Dairenin ortasında durur. Ortadaki kişi rüzgarın nereden estiğini söyler. Örneğin; “Rüzgar bugün kot pantolon giyenlerden yana esiyor.” der ve grup içinde kot pantolon giyen herkes yer değiştirmek, başka bir sandalyeye oturabilmek için yerinden kalkar. Ebe de bulunduğu boş yere oturur. Sonuç olarak bir kişi yine açıkta kalır ve o yeni ebedir. Yer değiştirirken uyulması gereken kural hemen yanında boşalan sandalyeye oturmamaktır. Çeşitli seçenekler kullanılabilir. Örneğin; “Rüzgar küpe takanlardan yana esiyor.”, “Rüzgar dün akşam iyi uyuyanlardan yana esiyor.”, “Rüzgar çocuğu olanlardan yana esiyor.” vb.

### 2) Grubu Yapılandırma

⇒ *Grup çalışmasına grup liderinin yapacağı açılış konuşması ile başlanır.*

⇒ *Grubun amacından bahsedilir.*

⇒ *“Grup çalışmamızın amacı pandemi sonrası normalleşme sürecini hızlandırmak. Tek oturum birlikte olacağız. Bu çalışmalara koronavirüsün ne olduğunu tanımlayarak başlayacağız. Daha sonra koronavirüsten korunma yollarını öğreneceğiz. Ardından psikolojik iyi oluşumuza katkı sağlayacak stratejiler üzerinde duracağız. Bunları yaparken çeşitli grup etkinliklerinden yararlanacağız. Daha sonra virüs için alınabilecek önlemleri ve önerileri konuşacağız. Bu açıklamalarım ile ilgili aklınıza takılan, sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı?” diye sorulur. Bu sorunun ardından gruptan gelen sorular yanıtlanır.*

⇒ Grup kuralları lideri tarafından açıklanır.

“Grupta şu 3 kural çok önemlidir.”

◇ Grupta güven için gizlilik ilkesi önemlidir.

◇ Grupta yıkıcı eleştiri, yargılama ve yorum yapmanın grup dinamiğini olumsuz etkileyeceğini bilmemiz gerekir.

◇ Grupta saygı, birbirini dinleme önemlidir.

Grup lideri üyelere bu maddelere ek söylemek istedikleri kural var mı diye sorar?

Daha sonra grup paylaşımı ile süreç devam ettirilir.

### **3) Grup paylaşımı**

#### **3.1. Virüs hakkında bilgilendirme**

⇒ Lider Form-1'den yararlanarak koronavirüs ile ilgili bilgilendirme yapar. Daha sonra yaşantı paylaşımı ile süreç devam ettirilir.

#### **3.2. Yaşantı Paylaşımı**

⇒ Aşağıdaki sorular ile duygu ve yaşantı paylaşımı sağlanır. Her katılımcıya sırayla söz hakkı verilir. (Lider yaşantı ve duygu paylaşımını katılımcıları cesaretlendirmek adına önce kendisi yapabilir. Katılımcıların durumları göz önünde bulundurularak her katılımcı yerine gönüllülere söz verilebilir.)

- ◇ Bu virüs sürecinde siz ve aileniz neler yaşadınız?
- ◇ Kendinizi korumak için ne gibi önlemler aldınız?
- ◇ Aile içi iletişiminiz bu süreçte nasıldı?
- ◇ Çocuklarınıza süreç hakkında nasıl bilgilendirmeler yaptınız?
- ◇ Süreç boyunca evde nasıl zaman geçirdiniz?
- ◇ Süreç içinde çocuklarınızın eğitimine ne gibi katkılar sağladınız?
- ◇ Kaliteli zaman geçirme kapsamında neler yaptınız? (Hobi edinme vs.)

⇒ Grup lideri 1. soru haricinde diğer her sorudan sonra olması gerekeni açıklar. Örneğin; kendinizi korumak için ne gibi önlemler aldınız? Sorusunu sorup geri dönütleri aldıktan sonra, kendini koruma yöntemleri hakkında gerekli bilgilendirmeyi yapar.

⇒ Lider soruları grubun yapısına göre çeşitlendirebilir. Yapılan duygu ve yaşantı paylaşımından sonra etkinliklere geçerek süreç devam ettirilir.

#### **4) Etkinlikler**

- ⇒ Süre ve katılımcıların dinamiği de göz önünde bulundurularak Form-2, Form-3, Form-4, Form-5 ve Form-6'dan yararlanarak etkinlikler uygulanır. Lider isterse formlardaki etkinliklerden seçip uygular isterse de kendisi başka bir etkinlik seçip uygulayabilir.
- ⇒ Grup lideri uygulamak istediği etkinlikleri önceden gözden geçirip gerekli materyalleri temin etmelidir.
- ⇒ Etkinliklerin geri bildirimini lider tarafından alındıktan sonra psikolojik iyi oluş konusuna geçilir.

##### **4.1. Psikolojik iyi oluş için alınabilecek tedbirler:**

- ⇒ Lider Form-7'den yararlanarak psikolojik iyi oluşumuza katkı yapacak stratejilerden bahsedilir. Psikolojik sağlamlık için alınabilecek tedbirlere, gerekli vurguyu yapılır ve süreç devam ettirilir.

##### **4.2. Önlemler**

- ⇒ Grup lideri salgının genişlememesi için alınabilecek önlemler hakkında Form-8'den yararlanarak bilgilendirme yapar.
- ⇒ Lider "*Bu önlemlere ek olarak eklemek istediğiniz önlemler var mı?*" diye sorar. Gelen cevapların değerlendirilmesinin ardından öneriler bölümüne geçerek sürece devam edilir.

##### **4.3. Öneriler**

- ⇒ Lider katılımcılara "*Okullarda normalleşme adına neler yapılabilir?*" sorusunu yöneltir. Gelen cevaplar üzerinden konuşulur ve tartışılır. Ardından değerlendirme bölümüne geçilir.

#### **5) Değerlendirme:**

- ⇒ Grup lideri oturumu özetler. Katılımcıların oturuma dair duygu ve düşüncelerini gönüllü olanlardan paylaşmasını ister.
- ⇒ Yapılan duygu ve düşünce paylaşımının ardından katılımcılara katılım ve katkılarından dolayı teşekkür ederek oturum sonlandırılır.

## FORM-1

### KORONAVİRÜS BİLGİLENDİRME FORMU

#### **Koronavirus Nedir? Koronavirus Ne Demek?**

İlk olarak Çin'in Wuhan bölgesinde, 2019 yılı Aralık ayının başında görülüp, bu bölgedeki yetkililer tarafından tanımlandığı için gayri resmi Wuhan koronavirüsü adıyla da bilinen yeni koronavirüs solunum yolu enfeksiyonuna neden olan ve insandan insana geçebilen bulaşıcı bir virüstür. 11 Mart 2020 tarihinde ise virüs pandemi, yani küresel salgın hastalık olarak ilan edilmiştir.

#### **Yeni Koronavirus Nedir? (Covid-19)**

Yeni koronavirüs hastalığı (Covid-19), ilk olarak 13 Ocak 2020 tarihinde Çin'in Wuhan eyaletinde yüksek ateş ve nefes darlığı ile tanımlanan yeni viral solunum yolu hastalığıdır. Hastalığın damlacık ve temas yoluyla bulaştığı bilinmektedir. Oluşturduğu küresel salgın durumundan ötürü pandemi olarak tanımlanmaktadır. Toplumumuzda yıllardır koronavirüsler görülmektedir. Bunların en basitleri ve en sık görüleni nezledir. Burun akıntısıyla birlikte üst solunum yolu enfeksiyonuna neden olan, 20 farklı virüs türünün bir grubu da koronavirüstür. Koronavirüs ailesinden pek çok diğer koronavirüs, yeni koronavirüse göre daha hafif semptomların görüldüğü, daha hafif seyirli hastalıklara neden olmaktadır. Bu nedenle koronavirüsler, konu soğuk algınlığı gibi hastalıklar olduğunda herhangi bir paniğe yol açmamıştır.

#### **Koronavirüs Belirtileri Nelerdir?**

Yeni koronavirüs enfeksiyonu belirtileri arasında ateş, öksürük, nefes darlığı ve solunum güçlüğü bulunur. Daha ağır vakalarda enfeksiyon zatürreye, akut solunum yetmezliğine, böbrek yetmezliğine ve hatta ölüme neden olabilir.

Bütün virüs türleri gibi zaman içinde sürekli evrimleşen koronavirüsler 2002 senesinden itibaren grip benzeri semptomlar gösteren daha ciddi sağlık sorunlarına neden olmaya başlamıştır.

Koronavirüsün belirtileri arasında en sık karşılaşılan semptomlar birkaç gün boyunca devam eden yüksek ateş, baş ağrısı ve kuru öksürük olarak bilinmektedir. Fakat bazı hastalarda aşağıdaki semptomlarda gözlemlenmektedir;

- ◇ Nefes darlığı,
- ◇ Balgamli öksürük,
- ◇ Boğaz ağrısı,
- ◇ Kas ve eklem ağrıları,
- ◇ Mide bulantısı veya kusma,
- ◇ İştahsızlık,
- ◇ Burun akıntısı,
- ◇ Baş ağrısı,
- ◇ Ağır solunum yetmezliği,
- ◇ Böbrek yetmezliği gibi durumlar koronavirüsün belirtileri arasında yer alabilmektedir.

Koronavirüsü belirtileri gösteren kişilerin ilgili sağlık kurumlarına gitmeden önce, çevresindeki kişilere bulaştırmamak için maske takarak önlem alması gerekmektedir.



**FORM-2**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ETKİNLİĞİ**

**ÜÇGEN DENGE**

**HEDEF KİTLE:** Yetişkin

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

**KAZANIMLAR:** Travmatik yaşantıların sonuçları ile başa çıkabilmede psikolojik sağlamlığın önemini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Tahta
- Tahta Kalemi/Tebeşir
- Kâğıt
- Kalem
- Yapışkanlı Not Kâğıdı (Post-it)

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman;

- ⇒ “Değerli veliler/öğretmenler, bugün sizlerle travmatik yaşantıların sonuçları hakkında farkındalığımızı artırmak için bir etkinlik yapacağız. Sahip olduğumuz bir nesne, eşya, evcil hayvanımız ya da yakınımızda bulunan insanları kaybettiğimizde doğal olarak olumsuz birtakım duygular yaşayabilir, normalde olduğundan daha farklı davranışlar sergileyebiliriz. Sevdiğimiz insanların kaybının ardından her birimiz değişken olmakla birlikte normal yas sürecini yaşarız. Bazen sahip olduğumuz şeyleri yitirebiliriz. Örneğin küçük bir eşyamızı kaybettiğimizde bile şöyle bir etrafımıza bakınırız. İnsanız nihayetinde... Doğamız gereği sahip olduğumuz nesnelere kaybettiğimizde dahi süresi değişken olmak üzere “yas” sürecini yaşarız. Tabii ki normal yas sürecini yaşamamız gerekir. Zorlu yaşantılarda, kayıplarda bazen kendimizi tanıma ile ilgili sorgulamalar yaparız. Yoğun sorgulama sürecinde kendimizi suçlayabiliriz, pişmanlıklar yaşayabiliriz. Bunların zaman içerisinde azalmasını bekleriz. Zorlu yaşantılardan önce kendimizi ne kadar iyi tanıyabilirsek sonraki süreç de o kadar kolaylaşacaktır.” der.
- ⇒ Bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir yeri olan psikolojik sağlamlığın (yılmazlık) önemini vurgular. Psikolojik sağlamlığı aşağıdaki üç madde ile değerlendirir. Her bir maddenin eşkenar üçgenin bir kenarı olduğunu, dengenin korunması gerekliliğini vurgular.
- ⇒ Tahtaya bir eşkenar üçgen çizer. Birinci kenara ‘Kendini Tanıma’, ikinci kenara ‘Duyguları Anlamlandırma’, üçüncü kenara ‘Hayatı Anlamlandırma’ (Hedef Belirleme) ifadelerini yazar. “Bu üç olgu sağlıklı işletilmediğinde herhangi bir basamakta yaşanacak olumsuzluk, üçgenin dengesinin bozulmasına neden olacaktır. Bu nedenle bu olguların yaşam içerisinde desteklenerek gelişimlerinin sağlanması çok önemlidir.” der. Süreci aşağıdaki soruları sırasıyla sorarak devam ettirir. Yanıtları sözlü alır. Gerekli geri bildirimlerle cevabı destekleyip katılımcının cevabı netleştirmesini sağladıktan sonra, katılımcının cevabını post-ite yazmasını ve yazı tahtasındaki üçgenin uygun kenarına yapıştırmasını ister. Her basamak için bu işlemi yaptırır.

⇒ **“Kendini Tanıma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?**

Gelen cevapları, bireyin korkularının, yeterli ve geliştirilmesi gereken yönlerinin, sevdiği şeylerin farkında olması çerçevesinde toparlar.

⇒ **“Duyguları Anlamlandırma” ifadesinden ne anlıyorsunuz?**

Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Duyguların ifade edilebilmesi için öncelikle bireyin duygularını tanıması, duyguları birbirinden ayırt edebilmesi ve doğru isimlendirebilmesi gerekir. Duygu ve düşüncelerini bir bütün olarak tanıyabilen bireyler zorlu yaşantılar karşısında hangi duygusunu ne kadar yoğunlukta yaşayabileceğinin farkına varır. Birey bu duygularını yaşarken farkında olduğu için duygularını kontrol etme becerisini de geliştirir.

⇒ **“Hayatı Anlamlandırma (Hedef Belirleme)” ifadesinden ne anlıyorsunuz?**

Gelen cevapları, şu açıklamalar doğrultusunda toparlar: Hayatı anlamlandırma yaşanılan bütün zorluklardan daha güçlü çıkabilme becerisidir. Hayatımız boyunca birçok zorlu yaşantı ile karşılaşabiliriz. Bu durumları yok saymak mümkün değildir. Zorlu yaşantılar ile sağlıklı olarak başa çıkabilmesi için bireyin hayatını anlamlandırması, hayatına anlam yüklemesi yaşamsal hedeflerinin olması önem arz eder. Bunların başarılabilmesi için kendisini ve çevresini mutlu edebilecek uğraşlar ve eylemlerde bulunması, doğaya, çevreye duyarlı olması, kültürel özelliklere sahip çıkması, insanlar ile etkileşerek yaşaması, huzur bulduğu dinî ritüelleri yerine getirmesi önemlidir. Bireyin kendine güveninin desteklenebilmesinde yakın, orta, nihai hedefler belirleyerek ve bu konularda düşüncelerini netleştirerek yaşam planlamasını yapması yarar sağlar.

⇒ **“Değerli öğretmenler/veliler ele aldığımız üç başlığın hayatın dengesi olduğunun ve yaşamımızdaki öneminin farkına vardık. Şimdi ise sizlerle bahsettiğimiz bu üç beceriyi geliştirmek için neler yapabiliriz, bunu konuşacağız.”** der.

⇒ **“Kendimizi doğru ifade edebilmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır.

Söyleyeceklerimizi önceden tasarlamak, duygularımızı tanımak, jest ve mimiklerimizin ifade etmek istediklerimiz ile uyumlu olması doğrultusunda öğrenciden alınan cevapları toparlar.

⇒ **“Kendimizi değerli hissetmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır.

Kendimizi doğru tanımaya çalışmak, güçlü güçsüz yönlerimizin farkında olmak, güçsüz yönlerimizi geliştirmek için çaba harcamak, öz saygı ve kendimize güven ile ilgili becerimizi arttırmak, hayata olumlu bakabilmek, ilgilerimizi, hobilerimizi, yeteneklerimizi, başarılarımızı desteklemek, hayat amacımızı canlı tutmak çerçevesinde katılımcılardan gelen cevapları toparlar.

⇒ **“Yılmazlık (psikolojik sağlamlık) becerisini geliştirmek için neler yapabiliriz?”** diye sorar ve cevapları alır. Hayatımızda yaşadığımız zorlukların beklenmedik ve ani olabileceği, bunları her zaman kontrol edebilme gücümüzün olmadığı, bu nedenle zorlu yaşamlarla mücadelede gücümüzü en üst düzeyde kullanmamız gerektiğini vurgulayarak bu çerçevede gelen cevapları toparlar.

⇒ **“Ulu çamlar fırtınalı diyarlarda yetişir.” (Cemil MERİC) sözünde olduğu gibi zorluklardan güçlenerek çıkmanın önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırır.**

**FORM-3**  
**GÜÇLÜ YANLARINI KEŞFETME ETKİNLİĞİ**

**YARA BANDI**

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

**KAZANIMLAR:** Travmatik yaşantı sonrası bireylerin gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerde güçlü yanlarını keşfeder ve geliştirir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER:** Post-it ve kalem

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

- ⇒ “Sevgili veliler/öğretmenler, hayatımızda kontrolümüz dışında gerçekleşen ve bizlere olumsuz duygular hissettiren yaşantılar vardır. Bu yaşantılar da hayatın bir parçasıdır. Bu yaşantılarla baş etme becerisi geliştirmek, harekete geçmek önemli bir adımdır.” der.
- ⇒ “Vücudumuzda yara olduğunda ne yaparsınız?” diye sorar ve cevapları alır. Daha sonra, yara olan yeri temizleyip mikrop bulaşmasın diye koruma amaçlı olarak yara bandı ile kapattığımızı söyler.
- ⇒ “Yaranın iyileşme süreci nasıldır?” diye sorar ve cevapları alır.
- ⇒ “Yaranın asıl iyileşme sebebi vücudun direnci ve kendini iyileştirme çabasıdır. Vücudumuz bu iyileşmeyi sağlamak için harekete geçer, yaranın bulunduğu yer için yeni hücreler üretir. Tıpkı bunun gibi kendi kontrolü dışında gelişen travmatik yaşantılar ile baş etmek ve iyileşmek için insanlar güçlü yanlarını kullanır. Az önce bahsettiğim vücuttaki bir yarayı mikroplardan korumak amacıyla yara bandı ile kapatmak tıpkı içimizdeki güçlü yanlarımızı harekete geçirmek gibidir. Önemli olan yaranın üstüne yara bandı yapıştırabilmek yani güçlü yanlarımızı keşfedip kullanabilmektir.” der.
- ⇒ “Hayatımızı etkileyen olumsuz olaylarla mücadele ederken hangi güçlü yanlarınızı kullanırsınız?” der ve güçlü yanlar üzerinde durur. Örnek paylaşımı destekler ve güçlü yanları fark ettirecek tepkiler verir.
- ⇒ “Şimdi herkes elindeki post-itlere adını ve güçlü yanlarını, bunu hangi durumla baş etmek için kullandığını yazıp duvara yapıştırsın: Örneğin adım Sinan, benim için işler yolunda gitmediğinde, bunları yazıya dökerek anlatmak en güçlü yanlarımdan biridir veya benim adım Selcan en güçlü özelliğim yardımseverliğimdir.” der ve sınıfa 15 dakika süre verir. Duvara yapıştırılan post-itler katılımcılar tarafından tek tek okunarak güçlü yanlara vurgu yapılır.
- ⇒ “Olumsuz özelliklerini güçlü yanları olarak ifade eden katılımcıların olması durumunda eleştirmeden “Bu özelliklerin yerine etkili ve sağlıklı çözüm ne olabilir?” gibi sorularla olumsuz özellikleri olumlu özelliklere dönüştürür.
- ⇒ “Yara bandı nasıl dışarıdan gelecek mikroplardan koruyup vücudun hücrelerini yenileştirmesini kolaylaştırıyorsa, güçlü yanlarımızı keşfetmek ve kullanmak da bireyin asıl iyileşmesini sağlayan güçtür.” der ve etkinliği sonlandırır.

**FORM-4**  
**KAYIP/YAS ETKİNLİĞİ**

**ANI TOPLAMAK**

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

**KAZANIMLAR:** Ölümün doğal bir süreç olduğunu kavrar.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Karton/Zarf-Kalem, kâğıt
- Boya kalemleri-Yapıştırıcı
- Makas

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman;

- ⇒ “Değerli veliler/öğretmenler, bugün sizlerle “Anı Toplamak” adlı etkinliği yapacağız. Hayatın içinde doğum kadar ölümler de olmaktadır. Pek çoğunuz, aile büyüklerinin, tanıdığı kişilerin ani ya da hastalığa bağlı sebeplerle vefat ettiği haberiyle karşılaşmış olabilir. Sizce insanlar bu gibi durumlarda neler hisseder?” der ve cevapları alır. Cevaplardan sonra;
- ⇒ “Bu gibi zamanlarda pek çok insan şok, şaşkınlık, korku ve kaygı gibi duygular hissetmektedirler. Bugün bu duyguları paylaşarak, birbirimizi dinlemeye ve yaşamın doğal döngüsü olan ölüm olaylarını anlamlandırmaya çalışacağız.” der. “Şimdi vefat eden bir tanıdığınızı düşünün. Onun için anı kutusu/zarfı hazırlayalım.” der.
- ⇒ Katılımcılar karton kutu/zarf, boya kalemleri ve yapıştırıcılar kullanarak bir anı kutusu/zarfı tasarlarlar.
- ⇒ “Anı kutusuna/zarfına koymak üzere o kişiye söylemek istediğiniz sözleri, güzel bir hatıranızı, dileğinizi yazabilirsiniz. Dilediğiniz fotoğraf, resim ya da hatıra içeren materyaller kullanabilirsiniz.” der.
- ⇒ Hazırlanan bütün materyallerin anı kutusuna/zarfına konulmasını sağlar.
- ⇒ “Anı kutusunu/zarfını bizlere anlatmak, tanıtmak isteyen var mı?” diyerek dileyen katılımcıların hazırladıkları, anı kutularını/zarfalarını sınıfta paylaşmalarını sağlar.
- ⇒ “Sizlerin de gördüğü gibi hepimizin hayatında yaşadığı kayıplar vardır. Bu çevremizdeki insanlar gibi bizim de başımıza gelebilir. Bu tür durumlarda üzüntü, acı, özlem, öfke, yalnızlık, terk edilmişlik vb. duygular hissedebiliriz. Yaşadığımız bu duyguların hepsi normaldir. Bütün bunlara rağmen kaybettiğimiz kişi ile ilgili güzel anılarımızı düşünmek bize güç verecektir.” der ve etkinliği sonlandırır.

Not: MEB-ÖRGM. (2019). Psikososyal Önleyici Destek Programı kitabından alınmıştır.

**FORM-5**  
**FİZYOLOJİK, DUYGUSAL VE DÜŞÜNSEL DEĞİŞİMLERİ FARK ETME**  
**ETKİNLİĞİ**

**FARKINDALIK ÇEMBERİ**

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

**KAZANIMLAR:** Fizyolojik, duygusal ve düşünsel değişimleri fark eder ve anlamlandırır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

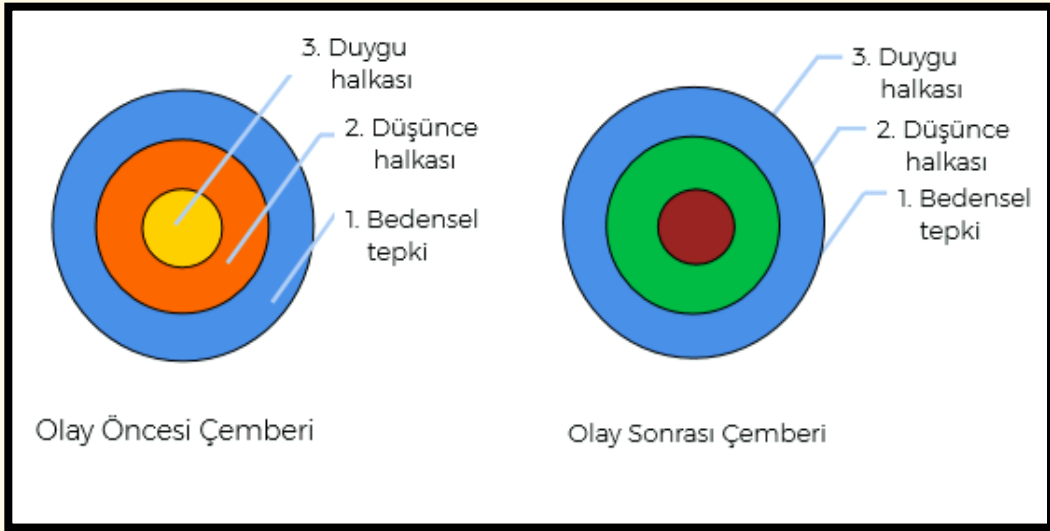
- Tebeşir/Tahta kalem

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

⇒ “Değerli veliler/öğretmenler, bugün sizlerle bir oyun oynayacağız.” diyerek etkinliği başlatır.

⇒ Aşağıdaki şekillerde görüldüğü gibi sınıf zeminine tebeşirle, iç içe geçmiş 3 halkadan oluşan 2 farklı şekil çizer. Bu şekillerden birincisi olay öncesini, ikincisi olay sonrasını sembolize eder. Her bir şekil-deki çemberler merkezden dışarıya doğru sırasıyla vücudumuzun verdiği düşünce, duygu, bedensel tepkileri simgeler.



⇒ “Değerli veliler/öğretmenler; bazen bizi üzen, ne yapabileceğimizi bilmediğimiz zor olaylar yaşarız. Biz de ülke olarak zaman zaman bunları yaşıyoruz. Yakın bir zamanda maruz kaldığımız koronavirüs bunlardan biri ve bizi etkiledi. Böyle zamanlarda ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü ve bedenimizde ne gibi değişikliklerin olduğunu anlamakta güçlük çekeriz. Şimdi her birinizden olay öncesine dönmenizi istiyorum.” der. Sonra “Ne hissediyordunuz? Ne düşünüyordunuz?” diye sorar. Aynı zamanda soruları tahtaya yazar. Katılımcılara düşünmeleri için biraz zaman verir. Gönüllülerden başlayarak sırayla her katılımcının aşağıdaki basamakları uygulamasını sağlar.

- ⇒ Gönüllü bir katılımcı olay öncesi çemberine gelir.
- ⇒ İlk olarak bedensel tepki halkasının içine girerek olay öncesinde vücudunda hissettiklerini anlatır. İkinci olarak düşünce halkasına geçer ve olay öncesindeki düşüncelerini paylaşır. Son olarak duygu halkasına geçer ve olay öncesindeki duygularını paylaşır. Bunu tamamladıktan sonra;
- ⇒ Olay sonrası çemberine geçer. Burada da sırasıyla bedensel tepki halkasından başlayarak düşünce ve duygularını paylaşır.
- ⇒ Tüm katılımcıların paylaşımı tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklamayla etkinliği sonlandırır:
- ⇒ “Değerli veliler/öğretmenler; bizi üzen, günlük hayatımızı kesintiye uğratan travmatik olaylardan sonra sizin de belirttiğiniz tepkiler görülebilir.” (Katılımcıların söylediği tepkiler belirtilir.) “Üzülebiliriz, korkabiliriz, uyumakta güçlük çekebiliriz, yemek yemeyi istemeyebiliriz, önceden yapmaktan keyif aldığımız şeyleri artık yapmak istemeyebiliriz vb. Bu tepkilerin hepsi normal tepkilerdir, herkeste görülebilir ve bir süre devam edebilir. Bu tepkiler sonunda azalarak hafifleyecektir. Bu duygularınızın devam ettiğini fark edip kendinizi kötü hissettiğinizde güvendiğiniz bir yakınınızla paylaşabilirsiniz ya da profesyonel destek alabilirsiniz.

FORM-6  
TEPKİLERİNİ ANLAMA ETKİNLİĞİ

TEPKİLERİMİ ANLIYORUM

**AMACI:** Önleyici

**HEDEF KİTLE:** Yetişkin

**UYGULAYACAK KİŞİ:** Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman

**KAZANIMLAR:** Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Tahta/Pano
- Tahta Kalem/Tebeşir
- 3 Adet Fon Karton
- Bant/Yapıştırıcı
- Kutu
- EK-1 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepki Kartları)
- EK-2 (Duygusal, Düşünsel, Davranışsal Tepkiler ve Başa Çıkma Yöntemleri)

Rehber Öğretmen-Psikolojik Danışman:

⇒ “Değerli öğretmenler/veliler, bugün sizlerle ‘Tepkilerimi Anlıyorum’ adında bir etkinlik yapacağız. Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler (ölüm-yas, intihar) geçirmişizdir. Bu dönemlerden biri de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler olarak gruplandırılabilir. Bir de bunlara ilaveten vücudumuzdaki organlarda bu tepkilere ikincil fizyolojik değişimler ortaya çıkabilir. Örneğin; söz dinlememe davranışsal, güvensiz düşünce düşünsel, panik duygusal bir tepkidir. Korku hissedince ortaya çıkan çarpıntı ise fizyolojik tepkidir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir. Şimdi sizlerle bu tepkilerin neler olduğunu ve bu tepkilerle nasıl başa çıkmamız gerektiğini konuşacağız.” der.

⇒ Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkiler başlıklarında hazırlanan üç adet boş kartonu, bulunduğu ortamın uygun olan bölümüne asar.

⇒ “Şimdi kutudan bir kâğıt seçin ve sesli olarak gruba okuyun. Daha sonra elinizdeki kâğıdı tahtada/kartonda ilgili olduğunu düşündüğünüz başlığın altına yapıştırın.” der. (Doğru bölümde olup olmadığına dair EK-1’den yararlanarak geri bildirimde bulunur.) ve daha sonra;

- ⇒ Öğretmenlerin EK-1’de yer alan tepkilerini yapıştırma işlemi sonlandıktan sonra her bir tepkinin üzerinde tek tek durarak “Bununla nasıl baş edebiliriz?” diye gruba sorar ve gönüllülerden cevapları alır (EK-2’den yararlanarak geri bildirimde bulunur, uygun tepkiyi söyler.).
- ⇒ Tüm kâğıtlar bitip tepkiler ve başa çıkma yöntemleri tahtaya yazıldıktan sonra etkinlik ile ilgili geri bildirim verir. Katılımcıların soruları varsa cevaplandırarak etkinliği sonlandırır.

### **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ◇ Rehber öğretmen, etkinliğe başlamadan önce bir kutu hazırlar. Kutunun içine EK-1’de yer alan tepkileri kesip katlayıp koyar.
- ◇ Rehber öğretmen; Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal-Fizyolojik Tepkilerin neler olduğu ile ilgili kısa açıklamalar yapar. Aynı şekilde bazı tepkilerin birden çok başlık altında olabileceğini yeri geldiğinde ifade eder.
- ◇ EK-2’deki bilgiler, tahtaya yazılmak yerine afiş boyutunda çıktı alınabilir ve tahtaya/ panoya asılabilir.



**EK-1**

<b>DUYGUSAL TEPKİLER</b>	<b>DÜŞÜNSEL TEPKİLER</b>	<b>DAVRANIŞSAL (D) FİZYOLOJİK (F) TEPKİLER</b>
ÇARESİZLİK KENDİNE	SAYGI DUYMAMA	YORGUNLUK, BİTKİNLİK (F)
BOŞLUKTA HİSSETME	HATIRLAMADA GÜÇLÜK	UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI (F)
AŞIRI KORKU	ÖĞRENME BOZUKLUĞU	İŞTAH BOZUKLUKLARI (F)
ÜMİTSİZLİK	ÖZ GÜVEN	DÜŞÜK ÇARPINTI (F)
İÇİNE KAPANMA ANI	MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	İRKİLMELER (F)
YALNIZLIK HİSSİ	İNKÂR	ŞÜPHECİLİK (D)
ÖFKE		KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR (D)
ENDİŞE DUYMA		SALDIRGAN DAVRANIŞLAR (D)

**EK-2**

<b>DUYGUSAL TEPKİLER</b>	<b>BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ</b>
ÇARESİZLİK	Güçlü yönlerini ortaya çıkarma
BOŞLUKTA HİSSETME	Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma
AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI	Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme
ÜMİTSİZLİK	Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak
PANİK	Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, uzmandan yardım alma
İÇİNE KAPANMA	Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma
YALNIZLIK HİSSİ	Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme
ÖFKE	Öfkesini kontrol etmeyi öğrenebilme ve kendini ifade edebilme, öfkeyi doğru ifade edebilmek için uzmandan yardım almak

<b>DÜŞÜNSEL TEPKİLER KENDİNE SAYGI</b>	<b>BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ</b>
DUYMAMA	Kendi güçlü yanlarının farkına varma ve harekete geçirebilme,
HATIRLAMADA GÜÇLÜK	Zihin egzersizleri, tekrar, anlamlandırma ve örgütleme stratejilerini kullanma
ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ	Uzman desteği
DÜŞÜK ÖZ GÜVEN	Kolay işlerden başlayarak zora işlere doğru girişimde bulunmak, kendi kendine telkinde bulunmak,
MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	Hedefler belirleme, öz yeterliliği artırma, yapılacak işin yararlı ve ilgi çekici olduğuna inanma, içsel kaynakları harekete geçirme
DÜŞÜNCELERİ ÇARPITMA	Otomatik düşünceleri fark etme (Örneğin aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme)
İNKÂR	Olayla ve sonuçlarıyla yüzleşme, ölümün doğal bir süreç olduğunu anlama

**EK-3**

<b>DAVRANIŞSAL - FİZYOLOJİK TEPKİLER</b>	<b>BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ</b>
YORGUNLUK, BİTKİNLİK	Sağlıklı beslenme, yeterli uyku
UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI	Uzman desteği
İŞTAH BOZUKLUKLARI	Uzman desteği
ÇARPINTI	Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri
ANİ İRKİLMELER	Uzman desteği
KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR	Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık, Köpek balığı, Tilki, Baykuş Kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme
SALDIRGAN DAVRANIŞLAR	Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme
ŞÜPHECİLİK	İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma

**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**

**Bilişi Yeniden Yapılandırma:** Yeniden yapılandırma ile kastedilen şey, işlevsel olmayan düşüncelerin, daha yapıcı düşünce stilleri ile yer değiştirmesi, bir anlamda düşüncede düzeltme yapılmasıdır. Bizi etkileyen şey olay değil olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır.

**Amaç Belirleme:** Bireylerin yaşamlarını anlamlı kılan en önemli faktörlerden biri, onların yaşam amaçlarıdır. Bireyler, yaşam amaçları sayesinde pek çok alanda motivasyon düzeylerini yükseltmektedirler.

**Hayal Etme:** Hayal kurma, bireyde kontrol duygusu ve gevşeme sağlayan dikkati başka yöne çekme yöntemidir. Hayal etme, değişim için harika bir araç olabilir.

**Benlik Saygısını Yükseltme:** Sağlıklı ve uyumlu bir birey kendini gerçekçi ve olumlu değerlendirme eğiliminde olmalıdır. Kişinin olumlu bir benlik tasarımı geliştirebilmesi ve kendini kabul etmesi gerekir.

**Mizah:** Mizahın, kişiler arası ilişkiler, pozitif etkileşimlerin artması, kendini ifade etmenin kolaylaşması, gerginliğin azaltılması ve sosyal birlikteliklerin oluşmasında kullanılan bir yöntem olarak önemli bir yere sahiptir.

**Sosyal Destek:** İnsan doğası gereği mutluluğu, hüznü, sevinci, dertleri kısaca duygularını paylaşmak ister. Yaşanan travma, depresyon, stres gibi durumlarda sosyal destek, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve sorunlarını çözmelerine katkı sağlamaktadır.

**Beslenme Alışkanlıklarını Düzenleme:** İnsanların hayatta kalabilmelerinin ilk koşullarından biri beslenmedir. Beslenme sadece hayatımızı devam ettirmek için değil aynı zamanda bireyin yaşam kalitesinin artırılmasında, hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasında, hastaliksız geçen yaşam süresinin artırılmasında beslenmenin önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz.

**Spor Yapma:** Sporun insan sağlığına faydalarının başında fiziksel sağlığın korunması, bazı metabolik hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması gelmektedir. Sporun diğer bir faydası psikolojik yapının korunması ve geliştirilmesidir.

**Hobi:** Hobiler, kendinizi ifade etmenin ve gerçekleştirmenin en etkili yollarından biri. İnsan ruhundaki yaratıcılık ve üretme arzusu ancak size en uygun hobinin yardımıyla ortaya çıkabilir, hayatınıza anlam katabilir.

**Nefes Egzersizi ve Gevşeme:** Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir.

**Kaliteli Zaman Geçirme:** Kaliteli zaman genellikle çocuklarla geçirilen zaman olarak karşımıza çıkmaktadır fakat kaliteli zaman için birden fazla kişi olması gerekmez. Kişi kendisi de kaliteli zaman geçirebilir. Kişinin kendi psikolojik iyi oluşa katkı yapacağı etkinlikler de kaliteli zaman kavramı içine girer.

## FORM-8

### SALGININ GENİŞLEMESİ İÇİN ALINABİLECEK TEDBİRLER

#### SALGININ GENİŞLEMESİ İÇİN ALINABİLECEK TEDBİRLER

##### Fiziksel Tedbirler

- ◇ Hijyen kurallarına uymalı
- ◇ Toplu taşıma araçları mümkün olduğunca az kullanılmalı
- ◇ Maske çenenin altında değil burnumuzun üstünde olmalı
- ◇ Sosyal mesafe kuralına dikkat edilmeli
- ◇ Zorunlu olmadıkça seyahat etmemeli
- ◇ Kapalı alanlarda, alışveriş merkezlerinde uzun süre kalınmamalı
- ◇ Hazır gıdalardan uzak durularak, doğal ve taze besin tüketimi ile yararlı bakteriler içeren ev yoğurdu gibi besinlerin tüketimi artırılmalı
- ◇ Tuzlu ılık su ile boğaz gargarası yapılması ve bol ılık su tüketimi virüsün yerleşmesini engelleyebileceği için ara ara gargara yapılmalı
- ◇ Gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayın
- ◇ Öksürürken ve hapşırırken tek kullanımlık mendiller tercih edilmeli, kâğıt mendil bulunamadığı durumlarda dirsek içi kullanılmalı
- ◇ Maske-mesafe-hijyen üçlüsünü hayatımızdan çıkarmamalı

##### Psikolojik Tedbirler

- ◇ Aile içinde koronavirüs konusu konuşulurken çocukların anlayacağı dilde, basit ve korkutmadan bilgi vermeye dikkat etmeliyiz.
- ◇ Aile üyelerinin bu durumdan olumsuz etkilendiğini ve baş edemediğini gözlemliyorsak mutlaka psikolojik destek almasını sağlamalıyız.
- ◇ Sürekli haber kanalları açık tutulmamalı, mümkünse haber izlerken çocuklarımızın yanımızda olmamasına özen göstermeliyiz.
- ◇ Hobi edinme, kaliteli zaman geçirme gibi psikolojik iyi oluşumuza katkı sağlayacak etkinliklere ağırlık verebiliriz.
- ◇ Kalabalık olmayan yerlerde piknik, doğa yürüyüşü vs. düzenleyebilirsiniz.

Not: Sağlık Bakanlığı-Bilimsel Danışma Kurulu Çalışmasından esinlenilmiştir.

## KAYNAKÇA

[http://caycumaram.meb.k12.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/67/05/958536/](http://caycumaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/67/05/958536/)

[dosyalar/2020\\_03/05152741\\_IsYnma\\_OyunlarY.pdf](#) adresine 06.10.2020 tarihinde erişilmiştir.

<https://covid19.saglik.gov.tr/> adresine 06.10.2020 tarihinde erişilmiştir.

Milli Eğitim Bakanlığı-ÖRGM. (2019). Psikososyal Önleyici Destek Programı. Ankara

Sağlık Bakanlığı-Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması. (2020). Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi. Ankara