

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

ORTAOKUL



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
SALGIN HASTALIK

ORTAOKUL

ORTAOKUL

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

Genel Yayın Yönetmeni

Mehmet Nezır GÜL

Yayın Yönetmeni

Ebubekir AYDIN

Editör

Dr.Murat AGAR

Yazar

Doç. Dr. Özlem TAGAY

Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

İsmail YILDIRIM

Yalçın ÇINAR

Tashih

Erdoğan MURATOĞLU

Yayına Hazırlayanlar

Serap ERDEĞER

Murat TANRIKOLOĞLU

Tasarım/Baskı ve Cilt

AFS MEDYA GRUBU

Genel Yayın No:

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No:

ISBN:

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Salgın Hastalık	i
Salgın Dönemlerinde Çocuklarda Ve Ergenlerde Karşılaşılabilecek Belirtiler	iv
Salgın Dönemlerinde Ruh Sağlığı	vi
Salgın Dönemlerinde Okullarda Psikosoyal Eğitim Çalışmaları.....	viii
Salgın Hastalık Ortaokul Psikosoyal Destek Programı	1
Modül 1- Salgını Anlamlandırmak	5
Modül 2 – Duyguları Tanımak Ve İfade Etmek	9
Modül 3 – Duyguları Kontrol Etmek	14
Modül 4 – Duygu-Düşünce ve beden İlişisini Kurmak	19
Modül 5 - Salgınla Başa Çıkma Becerilerini Fark Etmek	23
Modül 6 – Sosyal Destek Kaynaklarını Fark Etmek.....	27
Modül 7 – Benlik Saygısını Artırmak	30
Modül 8 – Salgın Sonrasına İlişkin Planlama Yapmak	34
Kaynaklar.....	38

SALGIN HASTALIK

Salgınlar insan hayatının tehdit altında olduğu, önemli sayıda hastanın bulunduğu ve ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır. Salgın hastalıklar insanlık tarihinin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir ve dönem dönem pek çok sayıda insanın ölümüne neden olmuştur. Bilimsel ilerleme çağında olmamıza rağmen virüsler ya da mikroplar görünmezliği, bilinmezliği ve bulaşıcılığı nedeniyle insanlarda korkuya neden olmaktadır. Örneğin son otuz yılda AIDS Salgını, SARS Salgını ya da kuş gribi salgını halk arasında endişeyi artıran durumlar arasında yer almaktadır (Tomes, 2000).

Hayvan ve insan virüslerinin sirkülasyonu genetik materyalin değişimine sebep olabilir ve bu durum ciddi bir salgına neden olabilecek yeni bir virüs yaratabilir. Belirli bir bölgede belirli bir grup insan arasında ve belirli bir süre içinde beklenenden daha fazla hastalık vakası meydana gelmesi salgın olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Bulaşıcı hastalık salgınlarının etkili bir şekilde kontrol altına alınması küresel anlamda bir sağlık zorunluluğudur. Aksi takdirde yeni virüsler pek çok insanın ölümüne neden olabilir. Örneğin 1918 İspanyol Gribi 20 milyon insanın ölümüne sebep olmuştur.

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19, yüksek bulaşıcılığı ve çeşitli şiddette klinik semptomları olan viral bir solunum hastalığıdır. Kısa sürede pek çok ülkeye yayılan ve pek çok insanı etkileyen bu hastalık Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020 tarihinde salgın hastalık olarak tanımlanmıştır. Ayrıca COVID-19 birçok coğrafi konumda, birçok ülkeden insanı etkilemektedir ve bu hastalık herhangi bir etnik kökene ya da milliyete bağlı değildir (WHO, 2020). COVID-19'un hızlı yayılması, dünya çapında kamu ve özel sağlık hizmetleri sistemlerinin kapasitesi ve dayanıklılığı üzerinde büyük bir yük oluşturmaktadır. Pek çok ülkede buna, vatandaşların önemli süreler boyunca karantinaya alınması gibi günlük yaşamı önemli ölçüde değiştiren ve hem kısa hem de uzun vadeli sonuçları olan halk sağlığı politikalarının uygulanması eşlik etmiştir (Brooks vd., 2020).

Salgın döneminde insanlar işlerini evden yürütmek ve eski sosyal yaşam alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalabilirler. Ayrıca bu dönemde bir süre sonra insanlar sokağa çıkmaktan korkar hâle gelebilir ve "Sürekli hastalık kaparım." endişesi yaşayabilir. Çevreden, arkadaşlarından, sosyal medyadan ya da televizyondan izlenen haberler insanları daha da endişelendirmektedir. Aynı görüntü, yayın ve haberleri izlemesine karşın bazı bireylerin bu süreçten güçlenerek çıktıkları; bazı bireylerin ise bu haber, görüntü ve yayınlardan son derece olumsuz etkilendikleri ve bunun sonucunda da aşırı derecede kaygı belirtileri gösterdikleri görülmektedir.

Salgın döneminde başa çıkma becerileri yetersiz olan kişiler psikolojik açıdan sorun yaşayabilir ve bu durum krize dönüşebilir. Travmatik deneyimlerle birlikte kişilerde bazı psikolojik belirtiler görülebilir ve bazı durumlarda bu kişiler için profesyonel yardım gerekebilir. Bu dönemde bazı bireylerde depresyon ve geçici stres reaksiyonları görülebilirken bazı kişilerde şiddet eğilimi ya da uygunsuz madde kullanımı gözlenebilmektedir. Salgın döneminde sevdiklerini kaybedenlerin yaşadığı depresyon veya karmaşık yas bozukluğu semptomları salgın döneminden sonra bile devam edebilir ve olumsuz sonuçlara neden olabilir (Goldmann ve Galea, 2014).

Salgın zamanında herkes bu süreçten farklı şekillerde etkilenir. Bazıları için ani iş kayıplarından ve belirsizlikten dolayı ekonomik kayıplar söz konusu olabilirken bazıları için okul ve iş rutinlerinin değişiminden dolayı günlük yaşamlarında belirsizlikler ve zorluklar ortaya çıkabilir. Karantina önlemlerinden dolayı öğrenciler okullarına, yetişkinler de işlerine düzenli biçimde devam edemeyebilir. Ayrıca bu süreç çocuklar, hastalar ve yaşlılar için daha çok stres ve endişeye neden olur. Enfeksiyon riski altındaki kişiler hastalığı sevdiklerine bulaştırma konusunda daha çok kaygı yaşamaktadır (IASC, 2020).

Salgın döneminin nasıl devam edeceğinin bilinmez oluşu insanların kendilerini daha tedirgin hissetmelerine neden olur. Bir hastalıkla ilgili duyulan korku ve endişe hem yetişkinlerde hem de çocuklarda güçlü duygulara neden olabilmektedir. Salgın dönemlerinde yaşanan stresin üç ana tetikleyicisi bulunmaktadır (IASC, 2020):

1. Daha önce bir salgın yaşanmamış olmasından kaynaklanan belirsizlik.
2. Salgının hastalığa ve ölüme neden olması ve dolayısıyla bu durumun korkuyu artırması.
3. Salgının insanlar için büyük yaşam tarzı değişikliklerini beraberinde getirmesi.

Salgınlar çocukları ve gençleri doğrudan veya dolaylı etkileyebilir. Hastalanmanın ötesinde, birçok çocuğun ve gencin sosyal, duygusal ve zihinsel sağlığı salgından etkilenebilir. Çocuklar ve gençler stresle baş etmeye çalışırken, sağlıksız yeme veya uyku alışkanlıkları, aktivite düzeyinde değişiklikler, madde kullanımı veya diğer riskli davranışlar, dikkat ve konsantrasyon gücünü sergileyebilirler. Bu gelişim aşamasında karşılaşılan travma, yaşamları boyunca onları etkilemeye devam edebilir. Salgın sırasında çocukların ve gençlerin karşılaştığı zorluklardan bazıları şunlarla ilgilidir:(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>).

- » Rutinlerindeki değişiklikler (örneğin, aileden, arkadaşlardan fiziksel olarak uzak durma zorunluluğu)
- » Öğrenmenin sürekliliğindeki kırılmalar (örneğin, sanal öğrenme ortamları, teknoloji erişimi ve bağlantı sorunları)
- » Sağlık hizmetlerinin sürekliliğindeki kesintiler (örneğin, aşı olma ve hastane kontrollerini erteleme)
- » Kaçırılan önemli yaşam olayları (örneğin, önemli kutlamaları erteleme, tatil ve gezi planlarını iptal etme)
- » Kaybolan güvenlik ve kendini güvende hissetme eksikliği (örneğin, barınma ve gıda güvensizliği, artan şiddet ve çevrim içi zararlara maruz kalma, fiziksel hastalık tehdidi ve gelecek için belirsizlik)

SALGIN DÖNEMLERİNDE ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE KARŞILAŞILABİLECEK BELİRTİLER

Çocuklar salgın döneminde daha savunmasızdır ve onların yetişkinler gibi güçlü destek sistemleri olmayabilir. Salgının neden olduğu korku veya stres zamanla artabilir ve bazı çocuklar aşağıda ifade edilen farklı belirtileri gösterebilir:

- » Uyumakta ve yemek yemede zorlanma
- » Kâbuslar görme
- » Daha agresif, sinirli ve huysuz olma
- » Fiziksel neden olmaksızın mide ve karın ağrısının olması
- » Anneden ya da babadan ayrılmak istememe
- » Bir sebep yokken ağlamak veya sürekli üzgün olmak
- » Altını ıslatma ya da parmak emme davranışı göstermek
- » Farklı korkular geliştirmek (karanlık, yalnızlık gibi) ve aşırı ürkek olmak.

Çocuklar kendileri, aileleri ve arkadaşlarının salgın döneminde hastalanması konusunda endişelenebilir. Bu yaş dönemindeki çocuklar duyduklarını ve gördüklerini abartma eğiliminde olabilir. Söylenen her şeye çok kolay inanabilir. Yaşadıkları durumun ne olduğunu tam olarak anlayamadıklarından abartılara ve yanlış anlatımlara kolaylıkla kanabilir.

Çocuklarla salgın konusunda nasıl konuşulacağı, onlara ne kadar bilgi verileceği gelişim dönemlerinin özelliklerinden dolayı farklılık göstermektedir. Bu yaş grubundaki çocukların salgını anlamaları daha zordur. Bu nedenle evde kalmanın sebepleri, fiziksel mesafenin ne olduğu ve hijyenin önemi anlatılırken okul öncesi çocuklara özgü aktivitelerden faydalanmak uygun olacaktır.

Ergenler ise salgın hastalıklar döneminde rutinlerinin değişmesinden, gezi, tatil gibi önemli yaşam olaylarını kaçırmalarından, okulların kapanması ve sürekli evde kalma zorunluluğundan dolayı öfke, hayal kırıklığı, anksiyete gibi olumsuz duygular yaşayabilirler. Ayrıca evde eğitim sırasında ergenler daha çok konsantrasyon sorunu yaşamaktadır. Ergenlerin bu dönemde daha fazla teknoloji ve sosyal medya kullandıkları ve sosyal çevreden daha çok izole oldukları görülmektedir. Bu süreçte ergenlerin kendisini ifade etmesine izin verilmeli ve yaşadığı duyguların normal olduğu konusunda onlarla konuşulmalıdır.

Ebeveynler, aile üyeleri, okul personeli ve diğer güvenilir yetişkinler ergenlerin kaygı veya korkularını en aza indirecek bir şekilde salgını anlamalarına yardımcı olmada önemli bir rol oynayabilir. Ergenleri, evde kendi başlarına yapabilecekleri öz bakım stratejilerini bulmaları ve uygulamaları için desteklemek, ruh sağlığı ve iyi oluşları için hayati önem taşımaktadır. Kişisel bakım hakkında bilgi vermek, kendilerini biraz daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak ve çok belirsiz bir zamanda onlara bir kontrol hissi verecektir. Sosyal medya ve televizyonlardaki haberler ve bilgilendirmeler zaman zaman ergenlerin kendilerini daha güvensiz hissetmelerine neden olabilir. Kendi gelecekleri konusunda daha da endişelenebilirler. Bu aşamada yetişkinlerin ergenlere esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.

SALGIN DÖNEMLERİNDE RUH SAĞLIĞI

Salgınlar ekonomi, istihdam, finans, ilişkiler, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki belirsizliği artırmakta ve bunun sonucunda sebep oldukları belirsizlik nedeniyle bireyleri daha da zorlamaktadır. İnsanlar kendini güvende hissetmek ve yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmak ister. Korku ve belirsizlik, bireylerin kendilerini stresli, endişeli ve güçsüz hissetmesine neden olabilir. Yaşamdaki belirsizliğe tahammül edebilme konusunda herkes farklıdır. Bazı insanlar risk almaktan ve öngörülemeyen yaşamlar sürdürmekten hoşlanırken, diğerleri yaşamın belirsizliğini derinden üzücü bulur. Bireylerin bu çoklu belirsizlik durumlarında stresi ve korkuyu yönetmeleri daha önemli hâle gelmektedir. Bir olayın ya da durumun sonuçlarının ne olacağını bilememek ya da başka bir deyişle gelecek konusunda netliğin olmaması durumu olan belirsizlik korku ve endişeyi de beraberinde getirir. Bazı insanlar korku ve anksiyete yaşamaya diğerlerinden daha yatkındır. (Karataş ve Tagay, 2020; Freeston vd., 2020).

Salgınların karakteristik bir doğası korkudur. Korku, bulaşma hızı ve ortamı ile doğrudan ilişkilidir. Bu ayrıca damgalama, ayrımcılık ve kayıp gibi diğer psikososyal zorluklara da yol açmaktadır (Li, 2020). Kişilerin çevresinde ve kendi yaşadıkları bölgede salgın vakalarının bulunması da salgından etkilenme derecelerini belirlemektedir. Korku potansiyel tehditle başa çıkmak için enerjiyi harekete geçiren uyarlanabilir bir duygudur. Bununla birlikte korku gerçek tehditle uyumlu olmayacağı gibi bu durumun bireysel ve toplumsal anlamda olumsuz sonuçları da olabilir. Bu korku uyum bozukluğuna ve depresyona da neden olabilmektedir. Hastalığa yakalanmayan kişilerde hastalığa yakalanma korkusuyla beraber mantıksız ve belirsiz düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca bireyler hastalığı başkalarına aktarma riskinden de endişelenmektedirler (Wang vd., 2020).

Salgın hastalık korkusunun yarattığı endişe, olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkma konusunda psikolojik sağlamlığın, umudun ve yaşamda anlamın önemli bileşenler olduğu bilinmektedir. Bireylerin zor durumlarla baş edebilmelerini etkileyen psikolojik sağlamlık aşırı sıkıntı ve stres durumunun üstesinden gelmek için de bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Garmezy, 1991, Masten, 2001). Ayrıca psikolojik sağlamlık zorluklara, sıkıntılara karşı başarılı bir uyum olarak da ele alınmaktadır. Çevresel her

türlü olumsuzluğa rağmen “ayakta kalabilme” ve çevreyle etkileşimlerini başarılı bir biçimde sürdürebilme yeteneğine sahip yılmaz kişiler, stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılmınlığa düşmeyen, aksine kendilerini çabucak toparlayan, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrılabilen kişilerdir (Henderson ve Milstein, 1996; Reich vd., 2010).

Psikolojik sağlamlıkla beraber umudun da uzun süreli stres durumlarıyla başa çıkma konusunda etkili olduğu bilinmektedir. Umut kişinin hedefine ilerleme konusunda kapasitesine güvenmesi, sahip olduğu hedefe yönelik düşünmesi ve ilerlemesi olarak tanımlanmıştır. Daha geniş anlamda umut, iyi bir sonucun öznel bir olasılığı olarak tanımlanabilir. Öznel olasılık, herhangi bir kişi tarafından değerlendirilen bir olayın olasılığının, o kişinin o olayın gerçekleşmesine olan inanç derecesinin bir ifadesi olan zihinsel bir durumdur. Umut düzeyi yüksek kişilerin gelecek beklentileri daha olumludur, zorluklarla başa çıkmaya çalışırlar ve olumlu bir duygusal duruş sergilerler (Folkman, 2010: Snyder 1991). Acı deneyimleri, insanlara zarar veren ve kaynakları zorlayan bir durumdur. Sosyal düzeni tehdit eden unsurlarla başa çıkabilen güçlü insanların daha umutlu olduğu belirtilmektedir. Bu durum ciddi bir psikolojik güçtür. Bu psikolojik güç sayesinde bireyler stresli durumlarla daha kolay başa çıkarlar ve yaşam doyumları da bu durumdan olumlu şekilde etkilenir (Snyder, 1991).

Salgın hastalıklar ve buna bağlı olarak toplumda yaşanan aksaklıkla ruh sağlığı hizmetlerinin sağlanmasında büyük zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Bu zorluklar arasında, psikolojik destek için olası risk gruplarını belirleme ve izleme ihtiyacının yanı sıra hizmet sunmanın yeni yollarını keşfetme de yer almaktadır. Ruh sağlığı desteği için salgın hastalığa müdahale eden sağlık çalışanları; hastalık teşhisi konulan ve sevdiklerine hastalık bulaştırma riskinden dolayı uzun süreli sosyal izolasyonu deneyimleyen kişiler öncelikli olarak düşünülebilir. Mevcut kriz, kitlesel internet destekli iletişim çağındaki ilk küresel krizdir ve bu, çevrim içi olarak yüksek kaliteli psikolojik tedaviler sunmak için fırsatlar ve zorluklar sunmaktadır. Terapide pratik ve teknik düzenlemeler yapılabilir. Bu süreçte teknolojik olarak desteklenen psikoterapinin etkililiği hakkında bir bilgi birikimi oluşturmak ve teknolojik olarak hastalarla çalışma tekniğini paylaşmak önemli olacaktır (Duan ve Zhu, 2020).

SALGIN DÖNEMLERİNDE OKULLARDA PSİKOSOYAL EĞİTİM ÇALIŞMALARI

Acil durumlarda eğitim, çocukların korunmasında önemli bir faktör ve psikososyal bir müdahaledir. Sağlıklı ve uygun şekilde verilen eğitimler öğrencilere güvenli, istikrarlı bir ortam sunabilir ve destekleyici faaliyetler sağlayarak normallik ve umut duygusunu geri kazanmaya yardımcı olabilir. Destekleyici bir ortamda eğitim almak, çocukların entelektüel ve duygusal yeterliliklerini geliştirir, akranları ve eğitimcilerle etkileşimler yoluyla sosyal destek sağlar ve çocukların kontrol ve öz saygı duygusunu güçlendirir. Eğitim aynı zamanda başa çıkma stratejilerini güçlendiren yaşam becerileri sağlayarak toplulukların yeniden inşa edilmesine yardımcı olan temel bir araç olabilir (IASC, 2007; Talbot, 2013).

Psikososyal müdahaleler ve eğitimler hayatta kalma mücadelesi verilen zamanlarda bile bireylerin daha da güçlenmesini destekler. Bunlar zorlu yaşam koşulları ve krizlerden etkilenen çocuk ve ergenler için önemli araçlardır. Eğitim sayesinde çocuklar ve gençler stresi yönetebilir, destekleyici ilişkileri artırır ve okulu bırakma riskinden korunmuş olur (Varela ve diğ, 2013). Kısacası, acil durumlarda eğitime erişim, acil durumun yol açtığı zararı onarmaktan daha fazlasını yapabilir. Bu sayede bireylerin sosyal uyumu artar ve insanları yaşanan sorunlar sonrası yeniden yapılanma ile sosyal ve ekonomik kalkınma için hazırlar (Novelli ve Smith, 2011).

Salgın sürecinde ya da sonrasında, yüz yüze eğitime mi yoksa uzaktan eğitime mi devam edileceği konusunda belirsizlikler olabilir. Nasıl olursa olsun önemli olan bu süreçte bir şekilde çocukların ve gençlerin okulla bağının kopmamasıdır. Öğrencilerin yaş düzeyine ve yaşantılarına bağlı olarak psikolojik anlamda desteğe ihtiyacı olacaktır. Salgın sürecini daha ağır yaşayan ve yakınına kaybeden çocuklar ve gençler için okula dönmek daha zor olabilir. Bu aşamada çocuklarla ve gençlerle planlamalar yapmak ve değişim hakkında konuşmak önemli olabilir. Ayrıca salgın döneminde yakınına kaybeden ya da bu süreçte zorluklar yaşayan çocuklar ya da ergenler bu durumu akranlarıyla ya da öğretmenleriyle konuşmak istemeyebilirler ve bu noktada onların görüşlerine saygı göstermek gerekir.

SALGIN HASTALIK ORTAOKUL PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 1- Salgını Anlamak	“Salgını anlamlandırma biçimlerini fark etmelerine destek olmak”	“Salgına ilişkin yaşadıklarını anlamalarına ve ifade etmelerine destek olmak” “Salgınla ilgili anılarını paylaşmalarını sağlamak” “Salgına ilişkin olumsuz düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak”	World Health Organization (WHO) (2020). Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control / WASH. Tomes N. (2000). The making of a germ panic, then and now. Am J Public Health,90. 191-198.
Modül 2- Duyguları Tanımak ve İfade Etmek	“Öğrencilerin salgına ilişkin duygularını fark etmelerine ve ifade etmelerine destek olmak”	“Salgın konusunda duyguları tanımalarına yardım etmek” “Salgına ilişkin kendi duygularını ifade etmelerine destek olmak” “Herkesin benzer ve farklı duyguları olabileceğini anlamalarına yardımcı olmak”	NASP COVID-19 Resource Center, https://www.nasponline.org/COVID-19

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 3- Duyguları Kontrol Etmek	“Salgına ilişkin duyguların olumsuz etkilerini fark etmelerine, kabul etmelerine ve kontrol etmelerine yardımcı olmak”	“Salgın konusundaki olumsuz duyguları nedenleriyle ifade etmelerini sağlamak” “Salgın sürecindeki duygularının normal olduğunu fark etmelerini desteklemek” “Duyguların işlevini anlamalarına ve bu duyguları kabul etmelerine destek olmak” “Salgına ilişkin duyguların olumsuz etkileri ile baş etmelerine ve bu duyguları kontrol etmelerine destek olmak”	IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic. Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 4- Duygu- Düşünce ve Beden İlişisini Kurmak	“Salgının beden duyumlarını nasıl etkilediğini fark etmelerine ve güçlü yönlerini fark etmelerine yardımcı olmak”	“Salgını düşününce bedenin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak” “Salgının beden duyumlarına olan olumsuz etkisiyle baş etmelerine yardımcı olmak” “Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”	IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic.
Modül 5- Salgınla Başa Çıkma Becerilerini Fark Etmek	“Salgının olumsuz etkileriyle başa çıkma becerilerini fark etmelerine yardımcı olmak”	“Salgının olumsuz etkilerini ifade etmelerini sağlamak” “Salgından bütün insanların olumsuz etkilendiğini fark etmelerine destek olmak” “Salgın süreciyle nasıl başa çıkılacağını fark etmelerini sağlamak” “Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”	Masten, A.S., Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. ADV RES SCI 1, 95-106. doi: 10.1007/s42844-020-00010-w

Modül	Genel Amaç	Alt Amaçlar	Temel Dayanak
Modül 6- Sosyal Destek Kaynaklarını Fark Etmek	“Salgın dönemindeki sosyal destek kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak”	“Salgın durumunda yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak” “Kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak”	IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic.
Modül 7- Benlik Saygısını Artırmak	“Salgın dönemindeki güçlü özellikleri fark etmelerine yardımcı olmak”	“Olumlu özelliklerini fark etmesini sağlamak” “Salgın döneminde etkili olan güçlü yanları keşfetmek”	IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic.
Modül 8- Salgın Sonrasına İlişkin Planlama Yapmak	“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olmak”	“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerini sağlamak” “Salgın sonrasındaki planlarını ifade etmelerini ve paylaşımlarını desteklemek”	IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic.

MODÜL 1- SALGINI ANLAMLANDIRMAK

Etkinliğin Adı: SALGINDA ÖĞRENDİĞİM BİR ŞEY VAR

Süre: Bir ders saati

Amacı

“Salgına ilişkin yaşadıklarını anlamalarına ve ifade etmelerine destek olmak”

“Salgınla ilgili anılarını paylaşmalarını sağlamak”

“Salgına ilişkin olumsuz düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Bilgi verme, Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Her öğrenci için çalışma yaprağı ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Öğrencilerin yaşantılarını rahat paylaşmaları ve ortaklıklara dikkat çekilmesi önemlidir. Salgın döneminde yaşanan olumsuz durumlar, duygular ve düşünceler konusunda öğrencilerin yalnız olmadıklarının vurgulanması etkinliğin etkisini artıracaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, sizlerle beraber özellikle salgın döneminde yaşadığımız olumsuzlukların etkisini azaltmaya yönelik bir çalışma yapacağız. Bu çalışma için bazı kuralları belirleyeceğiz sizinle. Öncelikle ben size grubumuzun kurallarından bahsedeceğim, ardından sizin de aklınıza bir kural gelirse söyleyebilirsiniz.

KURALLARIMIZ:

» Bu çalışmada zaman zaman kendimizle ilgili özel konuları paylaşabiliriz. Burada konuştuklarımızın aramızda kalması önemli. Buna “gizlilik kuralı” diyelim.

» Grup içerisinde arkadaşlarınız paylaşımda bulunduğunda birbirinizi yargılamayın, söylenenlere gülmenizi istemiyorum. Ayrıca söylenenlere yorum da yapmayalım. Buna “saygı kuralı” diyelim.

» Konuşurken birbirimizi dinlemek çok önemli. O yüzden söz alan bir arkadaşımızı mutlaka dinleyelim. Buna da “tek ses kuralı” diyebiliriz.

» Peki sormak ya da eklemek istediğiniz bir şey var mı?

» Hepinize teşekkür ediyorum. Öncelikle bir tanışma ve ısınma etkinliği yapalım isterseniz.

2. TANIŞMA VE ISINMA ÇALIŞMASI: Bütün grup birer metre aralıkla yuvarlak bir halka oluşturur ve herkes ayağa kalkar. Herkesten önce ismini söylemesi ve bir hareket yapması istenir. Uygulayıcı öncelikle bunu kendisi bir örnekle yapabilir. Örneğin benim adım der ve ellerini çırpır. Ardından bütün öğrencilerin sırayla benzer bir şekilde isimlerini bir hareketle söylemesi sağlanır. Bütün öğrenciler söyledikten sonra herkese teşekkür edilir ve etkinliğe devam edilir.

3. Isınma çalışması için önce müzik açılır ve öğrencilerden rahatça sınıfta dolaşması istenir. Müzik bittiğinde herkes karşısına gelen grup arkadaşına merhaba dedikten sonra ondan “sevdiği yemeği” ve “sevdiği rengi” söylemesini ister. Bu şekilde grubun kaynaşması sağlanır.

4. Uygulayıcı öncelikle bütün öğrencilere “Salgından Öğrendiğim Bir Şey Var” isimli formu dağıtır ve öğrencilerle birlikte bu formu inceler.

5. Arkadaşlar herkesin elindeki formu incelemesini istiyorum denir ve formda yazılanlar okunur. Ardından bütün öğrencilerden, salgın döneminde yaşadıklarını düşünerek bu formu doldurmaları istenir ve bunun için 15 dakika süre verilir.

6. Daha sonra sırası ile bütün öğrencilerden formda yazdıklarını paylaşmaları istenir. İsteksiz öğrenciler motive edilir, ancak zorlanmaz. Öğrencilerin öncelikle salgın döneminde yaşadıklarını ve şu an bu durumdan nasıl etkilendiklerini ifade etmesi istenir ve ayrıca öğrencilerin daha olumlu ve umutlu konuşmaları da bu süreçte teşvik edilmelidir.

7. Paylaşımların ardından öğrencilerden o günkü etkinlikle ilgili akıllarında kalan kelimeleri paylaşmaları istenir. Bu kelimeler tahtaya tek tek yazılır ve öğrencilere bu kelimelerden seçecekleri en fazla 8 kelime ile slogan yazmaları istenir. Bunun için öğrencilere 10 dakika süre verilir. Süre dolduğunda, gönüllü öğrencilerden yazdıkları sloganları okuması istenir. Öğrencilere teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin akılda kalan kelimeleri ifade etmeleri ve formu doldurmaları etkinliğe katılımı açısından desteklenmelidir.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Salgın dönemine ilişkin yoğun olumsuz ifadeleri kullanan öğrencilerin tespit edilerek bireysel anlamda yardım alması konusunda desteklenmesi önemli olacaktır.

ÇALIŞMA YAPRAĞI-SALGINDAN ÖĞRENDİĞİM BİR ŞEY VAR

<u>1. Salgın döneminde yaşadıklarım:</u>	<u>2. Salgında döneminde aklımdan geçenler:</u>	<u>3. Şu an salgına ilişkin düşüncelerim:</u>
<u>4. Salgında yaşadığım sorunlar:</u>	<u>5. Salgında bu sorunlarla nasıl başa çıktım?</u>	<u>6. Şu an bununla ilgili ne düşünüyorum? Farklı olarak ne yapabilirdim?</u>

MODÜL 2 – DUYGULARI TANIMAK VE İFADE ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGU ÇARKI

Süre: Bir ders saati

Amacı

“Salgın konusunda duyguları tanımlarına yardım etmek”

“Salgına ilişkin kendi duygularını ifade etmelerine destek olmak”

“Herkesin farklı duyguları olabileceğini anlamalarına yardımcı olmak”

Yöntem: Soru-cevap, Beyin Fırtınası

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Tahtaya asılacak duygu çarkı, top (bulunmazsa buruşturulmuş bir kâğıt)

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

Duygu çarkının kullanılmasının amacı pek çok duygunun olduğunu öğrencilere hatırlatmak ve öğrencilerin zor durumlarda yaşanabilecek duyguları isimlendirebilmelerini sağlamaktır. Duyguları isimlendirmek bireyin duygularını açıklamasına ve yönetmesine yardımcı olacaktır. Duygular hakkında konuşmak bu duygularla nasıl başa çıkılabileceğini fark etmeye fırsat verir.

1. “Merhaba arkadaşlar, geçen çalışmamızda salgın konusunu konuşmuştuk. Bugün duygularımızı konuşmak istiyorum, şimdi size bir duygu çarkı göstermek istiyorum. Hep beraber buradaki duygulara bir bakalım.”

Ekte yer alan duygu çarkında yer alan bütün duyguların isimleri tek tek okunur. Ardından duygu çarkı tahtaya asılır, öğrencilerden ellerine küçük bir top almaları (Top yoksa kâğıttan buruşturularak top da yapılabilir.) ve sıra ile duygu çarkına ellerindeki topu atmaları istenir. Öğrencinin topu hangi duyguya gelirse bu duyguyla ilgili aşağıdaki soruları cevaplaması istenir:

- » duygusu senin için ne anlama geliyor?
- » Daha önce bu duyguyu yaşadın mı? Hayır cevabı gelirse bu duyguyu yaşadığını tahmin ettiğin kimler var?
- » Bu duyguyu benzetmek isteseydin neye benzetirdin?
- » Çok yakın olduğun birisi bu duyguyu yaşasaydı sen kendini nasıl hissederdin?
- » Salgın döneminde bu duyguyu yaşadın mı? Eğer istersen bunu anlatabilir misin?

2. “Evet, sizin de gördüğünüz gibi aslında pek çok duygu ismi var burada. Duygular bizi yaşama bağlar ve hayatta tutar. Duygularımız sayesinde biz ihtiyaçlarımızı karşılarız ve kendimizi duruma hazırlarız. Örneğin korktuğumuz bir duruma karşı önlemler almaya çalışırız. Aynı salgın döneminde yakınlarımızın ve kendimizin güvenliği için önlemler almamız gibi.

3. Şimdi sizlerden dağıttığım formlara salgın döneminde yaşadığınız duyguları nedenleri ile yazmanızı istiyorum. Örneğin “Ben salgın hastalığın ilk ortaya çıktığı dönemde kendimi huzursuz hissettim, çünkü ne ile karşı karşıya olduğumu bilmiyordum.” Bu formu doldurmak için yaklaşık 10 dakikanız var.

4. Öğrencilerin formu doldurmaları sırasında uygulayıcının sınıf içinde dolaşması ve öğrencileri gözlemesi önerilir.

5. Öğrencilerden salgın döneminde hissettikleri duyguları söylemelerini isteyin. “Arkadaşlar şimdi salgın döneminde hissettiğiniz duyguları belirtmenizi istiyorum.” gibi.

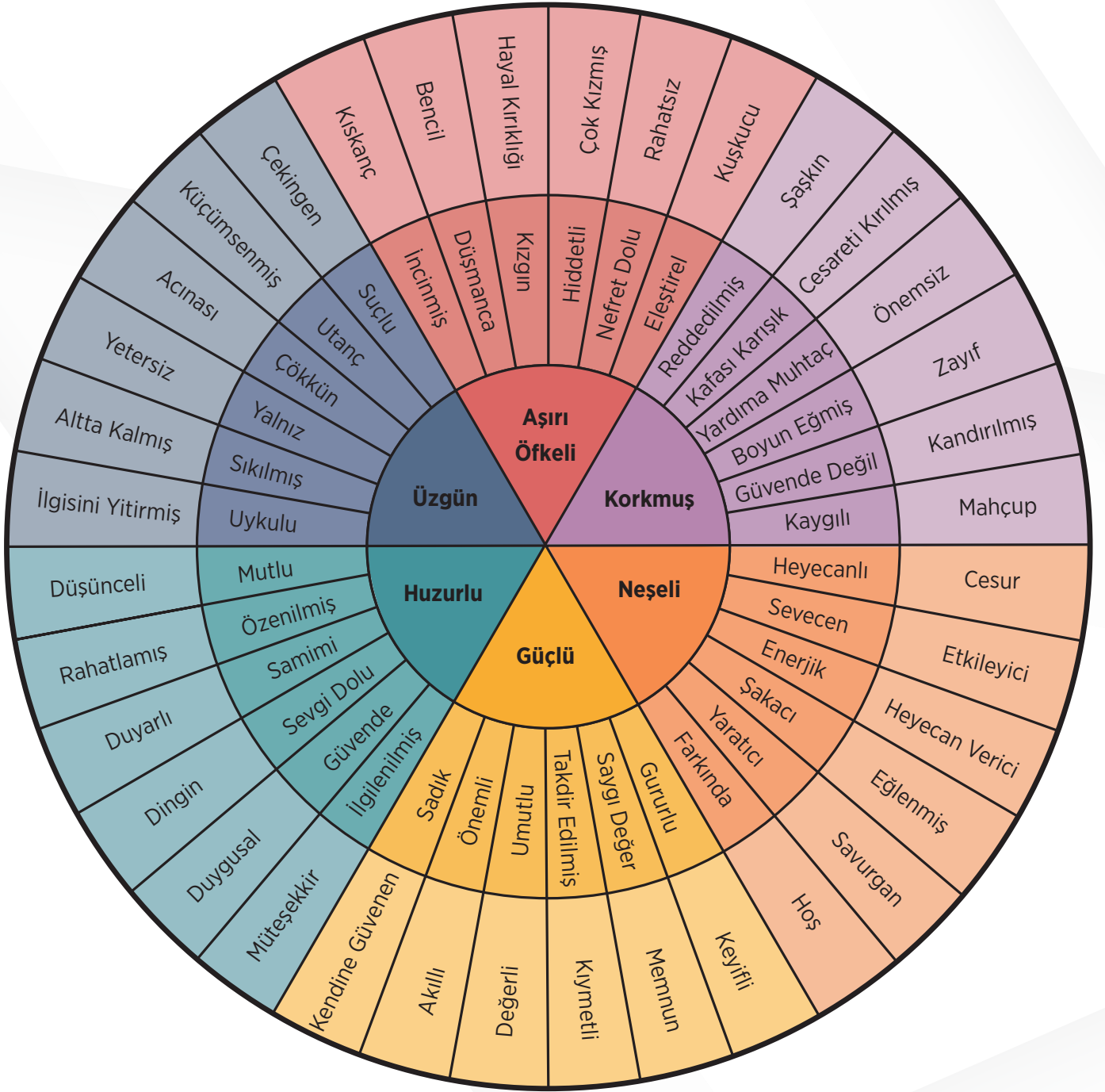
» Dikkat ettiniz mi en çok hangi duygular söylendi? Evet, sizin de söylediğiniz gibi hepimiz farklı duygular deneyimledik salgın döneminde. Bazılarımız daha çok üzülürken, bazılarımız korktuk bazılarımız öfkelenedik ve bazılarımız hayal kırıklığı yaşarken bir taraftan da umudumuzu koruduk. Etkinliğe katıldığınız ve paylaşımlarda bulunduğunuz için teşekkür ederim, denerek etkinlik tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bu etkinlikte öğrencilerin salgın döneminde yaşadıkları duyguları nedenleri ile anlatması sağlanmalıdır. Salgın dönemi duygularını fark etmek ve ifade edebilmek, onlarla başa çıkabilmek adına da önemli olacaktır.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Salgın dönemine ilişkin yoğun ve olumsuz etkilere sahip duyguları çok fazla dile getiren öğrencilerle bireysel olarak çalışılması gerekecektir.

Etkinliği Geliştiren: Bu etkinlik 14-18 Mayıs 2021 tarihinde gerçekleştirilen çalışmaya katılan rehber öğretmen/psikolojik danışmanların katkılarıyla hazırlanmıştır.



SALGIN DÖNEMİNDE YAŞADIĞIM DUYGULAR

SALGIN DÖNEMİNDE YAŞADIĞIM DUYGU	BU DUYGUNUN SEBEBİ
.....hissettim,	Çünkü.....
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

MODÜL 3 – DUYGULARI KONTROL ETMEK

Etkinliğin Adı: SALGIN KALKANI

Süre: Bir ders saati

Amacı:

- “Salgın konusundaki duyguları nedenleriyle ifade etmelerini sağlamak”
- “Salgın sürecindeki duygularının normal olduğunu fark etmelerini desteklemek”
- “Duyguların işlevini anlamalarına ve bu duyguları kabul etmelerine destek olmak”
- “Salgına ilişkin duyguların olumsuz etkileri ile baş etmelerine ve bu duyguları kontrol etmelerine destek olmak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Her öğrenci için çalışma yaprağı ve salgın kalkanı resmi

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Salgın döneminde yaşanan yoğun duyguları paylaşmak öğrenciler için zorlayıcı olabilir. Bu süreçte uygulayıcı öğrencileri iyi gözlemeli ve duygularını paylaşmalarına destek olmalıdır. Kendisi de örnekler vererek süreci başlatabilir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Bir önceki çalışmamızda hatırlarsanız duygularımızı konuşmuştuk. Peki şimdi hepinizin salgın döneminde yoğun yaşadığınız duygunuzu düşünmenizi istiyorum.

» Salgın dönemindeki yoğun duygunuz neydi?

» Bütün öğrencilerin düşünmesi için vakit verin ve bu duyguyu istekli öğrencilerin ifade etmesine izin verin.

» Paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Hepiniz duygularınızı belirttiniz. Bazılarınızın duyguları ortak iken bazılarınızın duyguları farklı idi.

2. Salgın döneminde yaşadığınız duyguyu düşünerek size dağıtacağım formu doldurmanızı istiyorum. Formda anlamadığınız bir kısım olduğunda sorabilirsiniz.

3. Şimdi kimler forma yazdıklarını okumak ister. Mümkün olduğunca istekli bütün öğrencilerin paylaşması sağlanır ve paylaşımlar sırasında öğrencilerin yazdıklarına ilişkin yorum yapılmaz, sadece paylaşımları için teşekkür edilir.

4. Evet arkadaşlar, şimdi hepinizin salgın dönemine ilişkin düşündüğünüz ve ifade ettiğiniz bu duygu için baş etme yollarını, sizi güçlü ve güvende hissettirenleri düşünerek size kalkan oluşturacak bir resim çizmenizi istiyorum. Size vereceğim salgın kalkanı formlarına herkes kendisini güçlü hissettiren üç görsel çizecek, der ve ÜÇ GÖRSEL ÇİZEREK salgın kalkanı resmini gösterir.

5. Öğrencilere salgın kalkanı resmini çizmeleri için ekte yer alan salgın kalkanı dağıtılır ve bunun için 10 dakika süre verilir. Öğrenciler resimleri çizerken onları gözlemek ve resim çizip çizmediklerini kontrol etmek önemlidir.

6. Öğrenciler resimlerini çizdikten sonra bu resme isim vermeleri istenir. Ardından öğrenciler kendi salgın kalkanını anlatır. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra etkinliğe son verilir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinlik sonunda öğrencilerden bu etkinlikten ne öğrendiklerini bu etkinlikte kendilerini en çok neyin etkilediğini söylemeleri istenir.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Salgın döneminde yaşanan yoğun duyguları paylaşmak öğrenciler için zorlayıcı olabilir. Bu süreçte uygulayıcı öğrencileri iyi gözlemeli duygularını paylaşmakta, ifade etmekte güçlük çeken öğrenciler ile bireysel olarak çalışmalıdır.

1. **Identify the main idea or topic of the passage.**
 2. **Read the passage carefully, paying attention to details and context.**
 3. **Underline or highlight key words and phrases that support the main idea.**
 4. **Summarize the main idea in your own words.**
 5. **Answer the questions based on the information provided in the passage.**

.....

BU DUYGUMA BİR İSİM VERSEM, İSMİ

))))))))))

BENİDUYGUSUNA KARŞI İYİ HİSSETTİREN OLAY
YA DA KİŞİLER

3.

SALGINA KARŞI

.....

SALGIN HASTALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



MODÜL 4 - DUYGU-DÜŞÜNCE VE BEDEN İLİŞKİSİNİ KURMAK

Etkinliğin Adı: ELİMİN GÜCÜ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgını düşününce bedenin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak”

“Salgının beden duyumlarına yönelik olumsuz etkisiyle baş etmelerine yardımcı olmak”

“Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Yönlendirilmiş Hayal Tekniği

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Ekte yer alan el resimleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılabilir, eğer çoğaltma imkânı yoksa boş kâğıda öğrenciler kendi el resimlerini çizebilir. Kâğıt ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Yönergeleri verirken ses tonunun daha sakin olması ve yönergelerin yavaş şekilde okunması, bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasının sağlanması açısından önemlidir. Gözlerini kapatmakta zorluk çeken öğrenciler zorlanmamalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Şimdi hep birlikte rahatlama egzersizi yapalım. Herkesin rahat bir şekilde oturmasını istiyorum. Eğer sizin için sorun oluşturmazsa gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Uygun olmayanlar ya da istemeyenler kapatmayabilir.”

2. “Önce derin bir nefes alalım. Bir elinizi karnınızın üzerine koyun. Burnunuzdan yavaşça nefes alırken karnınızın bir balon gibi genişlediğini hissedin. Ağzınızdan yavaşça nefes verin. Bunu iki kere yapalım.”

3. “Şimdi gözlerinizi kapatmanızı ve salgın döneminde yaşadığınız duyguları vücudunuzun en çok neresinde hissettiğinizi fark etmenizi istiyorum. Kendinize, duygularınıza ve duygularınızın etkilediği bedeninize odaklanın. Vücudunuz nasıl etkileniyor? Neler oluyor? Şimdi bu duyguları vücudunuzdan göndermeye hazırlanın.”

4. “Evet, şimdi yavaş yavaş salgın dönemine ait duygularınızın olumsuz etkilerinin bedeninizi terk ettiğini hayal edin. Onlara güle güle diyorsunuz ve daha da rahatlıyorsunuz. Ayrıca daha da güçleniyor ve rahatlıyorsunuz. Gevşediğinizi ve rahatladığınızı keşfedin. Bunun sizi nasıl hissettirdiğine dikkat edin.” (Yavaş ve sakin bir ses tonu kullanın ve öğrencilerin bunu biraz deneyimlemelerine izin verin.) Çok güzel. Yavaş yavaş gözlerimizi açabiliriz. Evet nasıldı? Kimler ne söylemek ister? Ne hissettiniz bu etkinlik sürecinde?”

5. Öğrencilerin söyledikleri toparlanır ve etkinliğe katıldıkları için teşekkür edilir. Ardından etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. Öncelikle burada şu şekilde bir açıklama yapılır:

Biraz önceki etkinlikte salgın dönemine ilişkin olumsuz duygularınızı bedeninizden çıkarmaya ve rahatlama çalıştınız. Salgın döneminde de hepinizin sahip olduğu özellikler vardı. Bu özellikleri güçlü yanınız gibi düşünebilirsiniz. Güçlü yanlarınız; sizi yaşadığınız duyguların olumsuz etkilerinden korumaya destek olan yanlarınız olabilir. Örneğin salgın döneminde soğukkanlı olmak benim bu süreci daha kolay atlatmamı sağlamıştı. (Uygulayıcı burada kendine ait bir özelliği söyleyerek örnek olabilir.) Şimdi sizlerle bu güçlü yanınıza yönelik bir çalışma yapalım isterseniz.

6. “Şimdi kâğıtlara elinizi koymanızı ve elinizin resmini çizmenizi istiyorum.” Bütün sınıfın elini çizmesi beklenir. Ardından her bir parmağa sırasıyla salgın dönemini daha rahat geçirmenize ya da şu anki duruma daha rahat uyum sağlamanıza olanak sağlayan özelliklerinizi yazmanızı istiyorum.

7. Çizdiğiniz bu el resmi, sizin gücünüz. Bunu bu şekilde düşünebilir ve istediğiniz her yere bu eli taşıyabilirsiniz. Olumlu özelliklerimiz bizi güçlendiren ve rahatlatan özelliklerdir. Zor zamanlarınızda bu özelliklerinizi düşünmek ve hatırlamak sizi rahatlatılabilir.

8. Etkinliğe katıldığınız için teşekkür ederim.

» Bu etkinlik ile ilgili olarak kimler ne paylaşmak ister?

» Bugün kendinizle ilgili ne fark ettiniz, ne öğrendiniz?

Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilerin yaşantılarını ifade etmeleri istenir.

Ödevler:

Uygulayıcıya Not: Yönergeleri verirken ses tonunun daha sakin olması ve yönergelerin kısık sesle verilmesi bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasının sağlanması açısından önemlidir. Öğrencilere yönergelerinize uygun şekilde çalışmalarını tamamlamaları için zaman verin. Çalışmaları tamamlanınca gönüllü öğrencilerden çalışmalarını paylaşmalarını isteyin. Etkinliğin sonunda öğrencilerin bu etkinlikten neler öğrendiklerini ve bu etkinlik ile ilgili neler hissettiklerini sorarak etkinliği tamamlayın.

Gönüllü olmayan etkinliğe katılmak istemeyen ya da daha farklı tepkiler gösteren öğrenciler ile bireysel olarak da çalışılabilir.



MODÜL 5 - SALGINLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: SORUN VARSA ÇÖZERİZ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgının olumsuz etkilerini ifade etmelerini sağlamak”

“Salgından bütün insanların olumsuz etkilendiğini fark etmelerine destek olmak”

“Salgın süreciyle nasıl başa çıkılacağını fark etmelerini sağlamak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Her grup için çalışma yaprağı, kâğıt, kutu

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Uygulayıcı, uygulama öncesi aynı sorunun farklı çözüm yolları olabileceği konusunda kısa bir konuşma ile etkinliğe başlar.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı “Merhaba arkadaşlar, salgın döneminde hepimiz farklı farklı sorunlar yaşadık ve her birimiz kendi sorun çözme yollarımızı bulmaya çalıştık. Önemli olan sorunlara farklı bakış açılarıyla yaklaşıp çözüm yolları bulabilmektir. Aynı sorunu yaşayan kişilerin bile farklı başa çıkma yolları olabilir ve bugün birlikte bunları öğreneceğiz.” diyerek etkinliğe başlar.

2. Şimdi sizlerden salgın döneminde yaşadığınız bir sorunu size dağıttığım kâğıtlara isminizi belirtmeden yazmanızı ve ardından yazdıklarınızı bu kutuya (kutu, sandık, torba olabilir) atmanızı istiyorum.

3. Öğrenciler yazmayı bitirdikten sonra onlardan yazılanları katlamaları ve masada bulunan kutuya atmaları sağlanır.

4. Ardından öğrenciler dörder kişilik gruplara ayrılır. Ayırma işlemi için sayı yöntemi, en sevilen renklerin oluşturduğu grup ya da sevilen meyveler gibi yollar kullanılabilir. Önemli olan bir ölçüte göre grupları oluşturmaktır.

5. Ardından yazılan sorunlar her bir gruba eşit olarak dağıtılır ve gruplara benzer soruları birleştirebilecekleri söylenir. Gruplar önce sorunları belirler, ardından sorunların karşısına grup içerisinde ortaya çıkacak farklı çözüm yollarını yazarlar. Sorunları ve çözüm yollarını yazmaları için ekte bulunan çalışma yaprağı gruplara dağıtılır. İsterlerse gruplara daha fazla çalışma yaprağı dağıtılabilir.

6. Gruplara çalışmaları için süre verilir ve sürenin sonunda her grup, sorunları ve gruplarının bulduğu çözüm yollarını diğer gruplara okur. Ardından çalışma için öğrencilere teşekkür edilir.

7. Grupların okumasının ardından bütün öğrencilere;

» Size farklı gelen bir çözüm yolu oldu mu?

» Sorunlara farklı çözüm yolları bulmaya çalışmak nasıl bir çalışmaydı?

» Kendinize uygun çözüm yolları var mı?

gibi sorular sorulur ve öğrencilerin konu ile ilgili düşünceleri sağlanır.

Aynı sorunların farklı çözüm yolları olabileceği vurgulanarak etkinlik tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere bu çalışmada neler öğrendikleri sorulabilir. “Farklı çözüm yolları nelerdi, daha önce fark etmedikleri bir çözüm yolu öğrendiler mi?” gibi sorularla öğrencilerin konuşması teşvik edilmelidir.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Öğrencilerden kayıp, istismar gibi çok ağır düzeyde sorunlar gelebilir. Bu durum için uygulayıcı da grup aralarında dolaşmalı ve gelen sorunları ve bulunan çözüm yollarını kontrol etmelidir. Bunun gibi sorunlar geldiğinde mümkün olduğunca uygulayıcı, gruplara destek olmalıdır.

ÇALIŞMA YAPRAĞI: (ALTERNATİF ÇÖZÜMLER ÜRETME)

SORUNUN TANIMI	ALTERNATİF ÇÖZÜM YOLLARI
1.	
2.	
3.	
4.	

MODÜL 6 – SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINI FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: ISSIZ ADA

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın durumunda yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak”

“Kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Resim kâğıtları, kalem ve boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bazı öğrenciler ıssız adada yanına kimseyi almak istemediğini söyleyebilir. Bu öğrencilere “Sana destek olacak, birlikte olmak isteyeceğin, yanında rahat hissettiğin kişileri düşünebilirsin.” şeklinde yönlendirme yapmak uygun olabilir. Önemli olan öğrencinin kendi sosyal destek kaynaklarını keşfetmesini sağlamak olmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

Uygulayıcı, “Merhaba arkadaşlar, bir uçak yolculuğunda olduğunuzu hayal edin. Çok sevdiğiniz ve istediğiniz bir ülkeye seyahat ederken ve bütün hazırlıklarınızı tamamlamışken, uçak bir arızadan dolayı hiç bilmediğiniz bir adaya iniş yapmak zorunda kalır. Bu ada, daha önce hiç duymadığınız ve orada nasıl sorunlar yaşayacağınızı tahmin edemediğiniz bir ada olsun. Bu adada yanınızda olmasını isteyeceğiniz üç kişiyi düşünün şimdi.” diyerek etkinliği başlatır ve öğrencilere aşağıdaki soruları sorar.

- » Bu kişiler kimler?
- » Hangi özelliklerinden dolayı bu kişileri seçtiniz?
- » Bu kişilerin sizin yaşamınızdaki önemi nedir?

Bütün bu soruları düşünerek bu kişileri de içeren bir resim çizmenizi istiyorum. Bu sizin ıssız adanız ama bu adada olmasını istediğiniz en az üç kişi de var.

Uygulayıcı bütün öğrencilere kendi ıssız adalarını çizmesi için 15 dakika süre verir. Sürenin ardından her öğrenciden kendi resimlerini sınıfla paylaşmalarını ister ve aşağıdaki açıklamalarla etkinliği sonlandırır:

Öncelikle güzel resimleriniz ve paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Hepiniz sosyal desteklerinizi çok güzel ifade ettiniz. Yanımızda olmasını istediğimiz kişiler bizim sosyal desteklerimiz. Salgın dönemi de buradaki ıssız ada gibi bilmediğimiz ve anlayamadığımız bir süreçti. Bu süreci sosyal desteklerimiz sayesinde daha rahat geçirmeye çalıştık. Sosyal destek kaynaklarınız anneniz, babanız, kardeşleriniz, akrabalarınız, öğretmeniniz ya da arkadaşlarınız olabilir. Önemli olan sizin bu kişilerle olan paylaşımınız ve onların yanında kendinizi daha güvende hissetmenizdir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilerin yaşantılarını ifade etmeleri istenir.

Ödevler:

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler ıssız adada yanına kimseyi almak istemediğini söyleyebilir. Bu öğrencilere "Sana destek olacak, birlikte olmak isteyeceğin, yanında olduğunda kendini daha rahat hissettiğin kişileri düşünebilirsin." şeklinde yönlendirme yapmak uygun olabilir. Önemli olan, öğrencinin kendi sosyal destek kaynaklarını keşfetmesini sağlamak olmalıdır.

Etkinliği Geliştiren: Bu etkinlik 14-18 Mayıs 2021 tarihinde gerçekleştirilen çalışmaya katılan rehber öğretmen/psikolojik danışmanların katkılarıyla hazırlanmıştır.

MODÜL 7 – BENLİK SAYGISINI ARTIRMAK

Etkinliğin Adı: HARFLERİN GÜCÜ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Olumlu özelliklerini fark etmesini sağlamak”

“Salgın döneminde etkili olan güçlü yanları keşfetmek”

Yöntem: Grup çalışması

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Her grup için çalışma yaprağı, kâğıt ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlikte önemli olan, öğrencilerin birbirlerine ilişkin olumlu özellikler ifade etmelerini sağlamaktır. Olumsuz özelliklere ya da olumsuzluğu çağrıştıran ifadelerle izin verilmemesi gerekmektedir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Öncelikle öğrencilerden yaşamlarında değişmesini istemedikleri şeyleri ya da durumları yazmaları istenir. Yazan öğrenciler içindeki gönüllü öğrencilerden yazıklarını paylaşmaları istenir ve katkıları için teşekkür edilir. Bu yazılanlar kişilik özellikleri olabilir, sahip oldukları eşyalar olabilir ya da yakınları gibi sosyal destekleri olabilir. Paylaşımların ardından etkinliğin diğer aşamasına geçilir.

2. Uygulayıcı her biri en az beş kişiden oluşacak gruplar oluşturur. Grup oluşturmada sayılardan, sevilen renklerden ya da meyvelerden yararlanılabilir. Ardından gruplarda yer alan öğrencilerin isimlerinin kâğıtlara yazılması istenir. Her grup kendi grubundakilerin isimlerinin bulunduğu bir kâğıt oluşturur ve karşısına sütunlar çizilir. Ekte benzer bir form yer almaktadır.

3. Gruplar ve üyelerin isimleri oluşturulduktan sonra her gruba bir harf verilir ve gruplar her öğrenci için o harfle başlayan bir olumlu özellik belirleyerek onu kâğıda yazar. Örneğin grubun harfi “A” olsun, “A” harfi ile başlayan olumlu özellikler ile öğrenci isimleri eşleştirilir: Akıllı-Mehmet, arkadaş canlısı-Ayşe vb.

4. Burada önemli olan, farklı olumlu özelliklerin bulunmasıdır ve her grubun harfi farklı olacağı gibi bu oyun birkaç tur da oynanabilir. Her turun sonunda gruplar isimleri ve özellikleri okur; ne kadar olumlu özellik bulurlarsa o kadar çok alkış alır. Gruplara birlikte çalıştıkları ve olumlu özellikler buldukları için teşekkür edilir.

5. Birkaç tur oynandıktan sonra uygulayıcı öğrencilere aşağıdaki soruları yönlendirir:

- » Sizi tanımlamak için seçilen kelimeler hakkında ne düşünüyorsunuz?
- » Şaşırdığınız tanımlamalar oldu mu? Neden?
- » Burada konuşulan olumlu özellikler hakkında neler düşünüyorsunuz?
- » Peki, salgın döneminde bu olumlu özellikleri kullandığınız oldu mu?
- » Bu özellikleriniz hakkında şimdi ne söylemek isterdiniz?

6. Sorular cevaplandırıldıktan sonra “Her birinizin farklı farklı olumlu özellikleri var ve bu özellikleriniz sayesinde zor zamanlarla başa çıkmanız kolaylaşabilir. Salgın döneminde de kendinizde var olan olumlu özellikleriniz sayesinde bu sürecin zorluklarını atlattınız. Şimdi herkesin hem kendisini hem de grubunu alkışlamasını istiyorum.” denir ve etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere “Bu çalışmada aklınızda ne kaldı?” sorusu sorulur ve değerlendirmeleri sağlanır.

Ödevler:

Uygulayıcıya Not: Öğrencilerin birbirleri ile ilgili olumlu özellikler bulmaları önemlidir. Olumsuz ya da olumsuzu çağrıştıran özellikler kabul edilmemelidir.

ÇALIŞMA YAPRAĞI

İSİMLER	...HARFİ İLE BAŞLAYAN OLUMLU ÖZELLİKLER	...HARFİ İLE BAŞLAYAN OLUMLU ÖZELLİKLER	...HARFİ İLE BAŞLAYAN OLUMLU ÖZELLİKLER	...HARFİ İLE BAŞLAYAN OLUMLU ÖZELLİKLER

MODÜL 8 – SALGIN SONRASINA İLİŞKİN PLANLAMA YAPMAK

Etkinliğin Adı: HAYATIMIN FİLMİNİ ÇEKİYORUM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerini sağlamak”

“Salgın sonrasındaki planlarını ifade etmelerini ve paylaşımlarını desteklemek”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Materyal: Her öğrenci için çalışma yaprağı ve kalem

Uygulayıcı İçin: Ön Hazırlık: Kendi hayatlarının filminin çekilmesi için senaryo oluşturma konusunda olumlu ifadelerin ve mutlu sonun vurgulanması önemlidir. Öğrencilerin oluşturacakları filmin içeriğinde onların bulunmasını istedikleri şeylerin yer alması önemlidir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

- 1.** Merhaba arkadaşlar, geçen çalışmamızda sosyal destek kaynaklarımız konusunu konuşmuştuk. Bugün salgın sonrasına ilişkin konuşacağız. Salgın döneminde hepimiz pek çok sıkıntı yaşadık ama salgının sonuna ilişkin umutlarımızı korumaya devam ediyoruz.
- 2.** Şimdi hepiniz kendinizi bir film yönetmeni ve senaristi olarak düşünün. Çok iyi bir senaristsiniz ve salgın sonrasına ilişkin kendi hayatınızın filmini çekeceksiniz. Şimdi öncelikle rahatça oturmanızı ve düşünmenizi istiyorum. Salgın sonrasında yapmak istediğiniz değişimleri de filminize yansıtmamanızı istiyorum. “Salgın sonrasında neleri değiştirmek isterdiniz?” sorusunu da düşünebilirsiniz. Şimdi sizlere dağıtacağım forma, filminize ilişkin bilgileri yazmanızı isteyeceğim.
- 3.** Öğrencilere kendilerine verilen formu doldurmaları için 15 dakika süre verilir. Ardından gönüllü öğrencilerden doldurdukları formu paylaşmaları istenir.
- 4.** Paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Şimdi size dağıtacağım kâğıtlara filminiz için bir afiş hazırlamanızı istiyorum. Afişleri merak ediyorum. Haydi, filmlerinizin afişlerini yapın!
- 5.** Afişleri biten öğrencilerden gönüllü olanların afişlerini paylaşmaları sağlanır ve ardından teşekkür ederek etkinlik sonlandırılır.
- 6.** Bu oturum salgın çalışmasının son oturumu olduğundan öğrencilere toplam 6 oturumluk bu etkinliğe katılımları için teşekkür edilir. Bütün öğrencilerin salgın konusundaki bu eğitimi değerlendirmeleri ve bu süreçte neler öğrendiklerini ve kazandıklarını ifade etmeleri istenir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin salgın sonrasına ilişkin planlarını, isteklerini ifade etmeleri ve filmleri de buna göre oluşturmaları önemlidir.

Etkinliğin sonunda bütün oturumların değerlendirilmesi ve öğrencilerin bu eğitim sürecinde ne kazandıklarını ifade etmesi sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Sınıf ortamı uygun ise bütün afişler sınıfa asılabilir.

ÇALIŞMA YAPRAĞI -SALGIN SONRASINDA HAYATIM FİLMİ

SENARİSTİN ADI	
Filminizin adı nedir?	
Filminizin ana karakterleri kimler? Film nerede geçiyor?	
Bu filmde salgın sonrasında yapmak istediğiniz bir değişiklik olsa bu ne olurdu? Y yapmak istediğiniz bu değişikliğin sebepleri nedir?	
Başka neleri değiştirmek istersin, neden?	
Mutlu bir sonla bitecek olan bu filmin sonunu nasıl planlarsın? Filme bir son söz ve mesaj eklesen bu ne olurdu?	

KAYNAKLAR

1. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
2. Duan, L., Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0).
3. Freeston, M. H., Mawn, L., Botessi, G., Tiplady, A., Pan, J., Nogueira-Arjona, R, Romero Sanchiz, P., Simos, G. (2020 April). Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19). Retrieved from <https://www.researchgate.net/project/Towards-a-model-of-uncertainty-distress-inthe-context-of-Coronavirus-COVID-19>.
4. Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19:901-908.
5. Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability. to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. EJ 430590.
6. Goldmann, E., & Galea, S. (2014). Mental Health Consequences of Disasters. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 169-183. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182435.
7. Henderson, N. & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
8. Hochedez P, Hausfater P, Jaureguiberry S et al. Cases of chikungunya fever imported from the islands of the South West Indian Ocean to Paris, France. *Euro Surveill* 2007; 12 Available online: <http://www.eurosurveillance.org/em/v12n01/1201-227.asp>.
9. IASC (Inter-Agency Standing Committee) (2020). Operational considerations for multisectoral mental health and psychosocial support programmes during the COVID-19 pandemic.

10. Karataş, Z. ve Tagay, Ö. (2016). Psikolojik danışman el kitabı sorunlar-çözümler, Ankara: Vize Yayıncılık.
11. Karataş, Z. & Tagay, Ö. (2020) The relationships between resilience of the adults affected by the COVID pandemic in Turkey and COVID-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*.
12. Kobasa D, Takada A, Shinya K, et al. Enhanced virulence of influenza A viruses with the haemagglutinin of the 1918 pandemic virus. *Nature*. 2004;431(7009):703-707.
13. Li, S., Yilin, W., Jia, X. , Nan Z. & Tingshao, Z. (2020) The Impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 17, 20-32.
14. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
15. Morens DM, Folkers GK, Fauci AS. Emerging infections: a perpetual challenge. *Lancet Infect Dis* 2008; 8: 710-719.
16. NASP COVID-19 Resource Center, <https://www.nasponline.org/COVID-19>
17. Novelli, M., & Smith, A. (2011). The role of education in peacebuilding: A synthesis of report findings from Lebanon, Nepal and Sierra Leone. New York: UNICEF.
18. Reich, J. W., Zautra, A. J. & Hall, J. S. (2010). Handbook of adult resilience. New York: The Guilford Press.
19. Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.

20. Tagay, Ö. ve Karataş, Z. (2017). Okul temelli önleyici rehberlik etkinlikleri, Ankara: Vize Yayıncılık
21. Talbot, C. (2013). Education in conflict: Emergencies in light of the post-2015 MDGs and EFA agendas. Retrieved from http://www.norrag.org/fileadmin/Working_Papers/
22. Tomes N. (2000). The making of a germ panic, then and now. Am J Public Health,90. 191-198.
23. Education_in_conflict_emergencies_Talbot.pdfTomes N. The making of a germ panic, then and now. Am J Public Health 2000; 90: 191-198.
24. Varela, A. D, Kelcey, J., Reyes, J., Gould, M., & Sklar, J. (2013). Learning and resilience: The crucial role of social and emotional well-being in contexts of adversity. Education notes. Washington, DC: World Bank Group. Retrieved from <http://documents.worldbank.org/curated/en/2013/12/18792087/learning-resilience-crucial-role-social-emotional-wellbeing-contexts-adversity>
25. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Corona Virus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729.
26. World Health Organisation. Communicable disease surveillance and response. Avian influenza A(H5N1) in humans and poultry in Viet Nam. 2004. [cited 2004 Jan 13]. Available from: http://www.who.int/csr/don/2004_01_14/en/.
27. World Health Organization (WHO) (2020). Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control / WASH. Retrieved on April 2, 2020 from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control>.

Ergenler ise salgın hastalıklar döneminde rutinlerinin değişmesinden, gezi, tatil gibi önemli yaşam olaylarını kaçırmalarından, okulların kapanması ve sürekli evde kalma zorunluluğundan dolayı öfke, hayal kırıklığı, anksiyete gibi olumsuz duygular yaşayabilirler.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

*Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.*