# 2.OTURUM

              

##### \*(Slayt 9 ekrana yansıtılır)

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

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

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

**ETKİNLİK 1 GENÇ BİLİM KURULU**

**AMAÇ**

* + - 1. Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

#### SÜREÇ

“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle salgın hastalık dönemlerinde aldığımız ve almaya devam edeceğimiz önlemler ile ilgili yapabileceklerimiz hakkında konuşacağız.”

##### \*(Slayt 10 ekrana yansıtılır.)

“Şimdi sizlerle bir kurul oluşturacağız. Kurulumuzun adı **Genç Bilim Kurulu**dur. Her biriniz salgın hastalıklar konusunda ülkemiz ile ilgili önemli kararlar alarak tavsiyelerde bulunan bu kurulda bir araya geldiniz.”

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

##### \*(Slayt 11 ekrana yansıtılır.)

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

##### \*(Slayt 12 ekrana yansıtılır.)

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

##### \*(Slayt 13 ekrana yansıtılır.)

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

##### \*(Slayt 14 ekrana yansıtılır.)

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

**ETKİNLİK 2 GÜVENLİ LİMANLARIM**

#### AMAÇLAR

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

**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

#### SÜREÇ

##### \*(Slayt 15 ekrana yansıtılır.)

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

##### \*(Slayt 16 ekrana yansıtılır.)

“Salgın hastalık sürecinde olduğu gibi hayatımızda zaman zaman bizleri zorlayan, kendimizi kötü hissetmemize neden olan olaylar yaşayabiliriz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı yöntemler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabiliyor.

İşte bugün, zorlayıcı yaşam olaylarında bizleri güçlü tutan yöntemlerle ilgili bir etkinlik yapacağız.

Bu etkinlikte, bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünmenizi isteyeceğim. Denize açılıp keyifli bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Ancak bu yolculuğumuzda bazen zorluklarla karşılaşabiliyoruz. Böyle zamanlarda limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, güçlü yanlarınızı ve anılarınızı yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.”

1. Şimdi gözlerinizi kapatın… Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı hayal edin... Güneşli bir havada ılık ılık rüzgâr esiyor. Uçsuz bucaksız masmavi bir denizde ilerliyorsunuz. Yolculuğunuz böyle devam ederken havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Limanda size ait olan güçlü yanlarınız, becerileriniz ve olumlu kişilik özellikleriniz var... Bunları fark edin... Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”
	* “Sizce güçlü yanlarınız ve olumlu kişilik özellikleriniz nelerdir?” *diye sorularak yanıtlar alınır. (Öğrencilerden yanıt gelmemesi durumunda sorumluluk alma, sakin kalma, yardım isteme vb. örnekler öğretmen tarafından verilir.)*

##### \*(Slayt 17 ekrana yansıtılır.)

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)*

1. “Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın... Limandan ayrılırken yanınızda güçlü yanlarınız ve olumlu kişilik özelliklerinizle birlikte yolculuğa devam ettiğinizi düşünün... Denizin sesini dinleyin ve kokusunu hissedin... Güneşli ve güzel günlerin tadını çıkartırken gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz... Yavaş yavaş yakınınızdaki bir limana gidiyorsunuz. Sığınacağınız ilk limanda size destek olacak ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz... Onları düşünün ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.”
	* “Kimleri gördünüz diye sorularak ?” *diye sorularak gelen yanıtlar alınır.*

##### \*(Slayt 18 ekrana yansıtılır.)

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)*

1. “Tekrar gözlerinizi kapatın... Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor. Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveninizin arttığını hayal edin. Kendinizi iyi ve mutlu hissediyorsunuz. Dinlenmek istediğiniz limana martıların sesi eşliğinde giderken etrafta yemyeşil vadilerin, alabildiğine uzanan sahillerin olduğunu görüyorsunuz. İstediğiniz limana ulaştınız.

Güzel anılarınızla birlikte bu limandasınız... Bu anılar gözlerinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz... ‘Karşılaştığım bazı güçlüklere rağmen güzel anılar yaşandı ve daha güzellerini yaşayabilirim.’ diye düşünerek umutlanıyorsunuz... Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz...

* + “Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi?” *diye sorularak öğrencilerin katılımı sağlanır.*

##### \*(Slayt 19 ekrana yansıtılır.)

*(Öğrencilerin verdiği yanıtlar ekranda yazılanlarla birleştirilerek özetlenir.)*

* + “Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?” *diye sorularak öğrencilerin yanıtları alınır.*

##### \*(Slayt 20 ekrana yansıtılır.)

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

“Sevgili öğrenciler; bu etkinliğimizde salgın hastalık dönemlerinde ailemizin, sevdiklerimizin, olumlu kişilik özelliklerimizin, güçlü yanlarımızın ve güzel anılarımızın bize sağladığı desteğin farkına vardık. Bundan sonraki yaşamımızda karşılaşacağımız zorlayıcı yaşantılarda bu ve buna benzer güçlü yanlarımız ile destek kaynaklarımızı kullanmak önemlidir.” *denir ve öğrencilere katılımları için teşekkür edilerek 2. oturum tamamlanır.*