# 3.OTURUM

              

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



**ETKİNLİK 1 OLUMLU BAŞA**

**ÇIKMA YÖNTEMLERİM**

#### AMAÇ

Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.



**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

#### SÜREÇ

##### \*(Slayt 21 ekrana yansıtılır.)

“Sevgili öğrenciler şimdi sizlerle başka bir etkinlik yapacağız. Daha önce de bahsettiğimiz gibi dünyanın her yerinde insanlar, salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye devam ediyor. Salgın hastalık sürecinde kimi zaman üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk, kaygılandık…”

##### \*(Slayt 22 ekrana yansıtılır.)

* + “Peki, yaşadığımız bu olay sonrasında iyi hissetmek için neler yaparız?” *(Yanıt gelmemesi durumunda spor yapmak, müzik dinlemek, sohbet etmek, kitap okumak, film izlemek vb. örnekler verilebilir. Gelen yanıtlar arasında uygun olmayan baş etme yöntemleri yazılmaz ve olumlu yöntemler bulmaları için öğrenciler teşvik edilir.)*

##### \*(Slayt 23 ekrana yansıtılır.)

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

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



**ETKİNLİK 2 BENİM ADIMLARIM**

#### AMAÇ

Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.



**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

#### SÜREÇ

##### \*(Slayt 24 ekrana yansıtılır.)

“Sevgili öğrenciler, salgın hastalık sürecinde neler yaşadığımız ile ilgili bazı etkinlikler yaptık.

Şimdi de sizlerle geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirebilmeniz için **Benim Adımlarım** isimli son etkinliğimizi yapacağız.”

##### \*(Slayt 25 ekrana yansıtılır.)

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

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

* + “Neredesiniz, yanınızda kimler var ve kendinizi iyi hissettiğiniz nasıl bir hayat yaşıyorsunuz?

*(Öğrenciler paylaşım yapmaları için teşvik edilir ve yapılan paylaşımlara olumlu geri bildirim verilir.)” (Öğrencilere paylaşmaları için süre verilir.)*

##### \*(Slayt 26 ekrana yansıtılır.)

“Geleceğe yönelik hayallerinizi, beklentilerinizi paylaştınız. “İsterseniz bugünkü çalışmamız bittikten sonra hayalinizi çizebilir ya da yazabilirsiniz. Resminizi veya yazdıklarınızı isterseniz saklayabilir, isterseniz sevdiğiniz, değer verdiğiniz birisi ile paylaşabilirsiniz.”

“Sevgili öğrenciler, her ne kadar olumsuz yaşantılarımız olsa da hepimizin geleceğe yönelik hayalleri, umutları, hedefleri var. Bunların peşinden koşmak, geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi kaybetmemek bizi güçlendirir ve sağlıklı kılar.” *denir ve etkinlik sonlandırılır.*

##### \*(Slayt 27 ekrana yansıtılır.)

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; **Kendimi Fark Ediyorum** etkinliği ile duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bahsedip yaşadıklarımızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu belirttik. Sonrasında **Nefes Egzersizi ve Güvendeyim** etkinliklerini gerçekleştirdik.
2. Oturumda **Genç Bilim Kurulu** etkinliği ile virüsten nasıl korunabileceğimiz üzerine konuşup sonrasında **Güvenli Limanlarım** etkinliği ile güçlü yanlarımız, destek kaynaklarımız ve bizi iyi hissettiren anılarımızı paylaştık.
3. Oturumda (bugünkü son oturumumuzda) **Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim** etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları karşısında bize nelerin iyi geldiğini ve son olarak **Benim Adımlarım** etkinliği ile geleceğe yönelik hayallerimizi paylaştık.

Hepiniz çok güzel çalıştınız, hayaller kurdunuz, duygu ve düşüncelerinizi paylaştınız *denir ve öğrencilere katılımları için teşekkür edilerek psikoeğitim oturumları tamamlanır.*