Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği

olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.

Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik

olumlu bakış açısı geliştirir.

**Etkinlik: “Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim”**

**Etkinlik: “Benim Adımlarım”**

6

**PROGRAMIN YAPISI**

## Oturum

Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.

**Etkinlik: “Kendimi Fark Ediyorum”**

Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

**Etkinlik: “Nefes Egzersizi / Güvendeyim”**

* 1. **Oturum**

Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.

**Etkinlik: “Genç Bilim Kurulu”**

Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını fark eder.

Salgın hastalık dönemlerinde destek kaynaklarını keşfeder.

**Etkinlik: “Güvenli Limanlarım”**

* 1. **Oturum**
1. **Olumlu Başa Çıkma**

**Yöntemlerim**

1. **Benim Adımlarım**
2. **OTURUM**

              

##### \*(Slayt 1 ekrana yansıtılır)

“Merhaba sevgili öğrenciler, hepimizin bildiği gibi dünyanın her yerinde insanlar salgın hastalıkla mücadele etti ve etmeye devam ediyor. Bizler de bazı kurallara uyarak önlemler almak zorundayız. Bu önlemlerden biri de sizlerin ve sevdiklerinizin sağlığını korumak için eğitim öğretim faaliyetlerinin uzaktan eğitim yoluyla sürdürülmesidir. Bu dönemde uyum sürecimize katkı sağlamak için **psikoeğitim** adında bir çalışma gerçekleştireceğiz. Program çerçevesinde sizlerle üç oturumdan oluşan etkinlikler yapacağız. Bunları yaparken bazı kurallara uymaya özen göstereceğiz. Hep birlikte duygu ve düşüncelerimizi paylaşacağız. Günlük yaşam düzenimizi ve alışkanlıklarımızı değiştiren salgın hastalık sırasında her birimiz farklı şeyler düşünmüş, hissetmiş veya yaşamış olabiliriz. Grup içinde bazen özel şeyler paylaşabiliriz, bu özel paylaşımlar grup dışına aktarılmamalıdır. Uygulama sürecinde herkesin duygu ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz. Burada bulunan herkes bizim için değerli ve paylaşımlarınız bizim için anlamlıdır.

Etkinlik sırasında veya sonrasında yaşadıklarınızla ilgili desteğe ihtiyaç duyarsanız bunu bana veya psikolojik danışman/rehber öğretmeninize söyleyebilirsiniz.

**ETKİNLİK 1 KENDİMİ FARK**

**EDİYORUM**

#### AMAÇ

* 1. Salgın hastalık dönemlerinde yaşanan duygu, düşünce ve davranışları fark eder.

**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

#### SÜREÇ

##### \*(Slayt 2 ekrana yansıtılır)

“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle Kendimi Fark Ediyorum isimli bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikteki amacımız, salgın hastalık dönemlerinde yaşadığımız duygu, düşünce ve davranışları fark etmektir.”

##### \*(Slayt 3 ekrana yansıtılır)

“İsterseniz etkinlikten önce örnek bir durum üzerinde konuşalım.” Örnek durum : Arkadaşlarımın doğum günümü kutlaması Duygu : Mutluluk, sevinç, heyecan vb.

Düşünce : Önemsenmek, dikkate alınmak vb. Davranış : Teşekkür etmek vb.

##### \*(Slayt 4 ekrana yansıtılır)

Biraz önce genel bir örnek durum üzerinde konuştuk. Şimdi sizlerden salgın hastalık sürecinde neler hissettiğinizi, neler düşündüğünüzü ve neler yaptığınızı hatırlamanızı istiyorum. *(Öğrencilere düşünmeleri için süre verilir.)*

* Bu süreçteki duygu, düşünce ve davranışları kim paylaşmak ister? *diye sorulur. (Öğrencilerden önce duygularını, sonra düşüncelerini ve en son davranışlarını ifade etmeleri istenir. Öğrenciler konuşurken öğretmen tarafından desteklenmelidir ve öğrencilerin etkinliğe katılımı teşvik edilmelidir.)*

##### \*(Slayt 5 ekrana yansıtılır)

“Evet, sevgili öğrenciler; insanlar salgın hastalık dönemlerinde sizlerin de söylediği gibi kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik, öfke vb. duyguları hissedebilirler. Kısıtlandığını, hastalanabileceğini, hayatın eskisi gibi olamayacağını vb. düşünebilirler. Ağlamak, içine kapanmak, hiçbir şey yapmak istememek veya uyku sorunları gibi davranışlar gösterebilirler. Ayrıca sürecin yarattığı belirsizlik nedeni ile daha farklı tepkiler göstermiş de olabilirler.”

“İster çocuk ister yetişkin olalım salgın hastalık dönemlerinde bu tepkileri göstermiş olabiliriz. Bu tepkilerin hepsi **anormal bir olaya karşı verilen normal tepkilerdir.**” *şeklinde ekleme yapılarak etkinlik sonlandırılır.*

**ETKİNLİK 2**

**NEFES EGZERSİZİ / GÜVENDEYİM**

#### AMAÇ

* + 1. Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

#### SÜREÇ

**Etkinlik için önerilen süre:** 20 dakika

##### \*(Slayt 6 ekrana yansıtılır.)

“Sevgili çocuklar, şimdi sizlerle rahatlama yöntemlerini öğrenmeniz için nefes egzersizi ve güvendeyim isimli etkinlikleri yapacağız.”

#### Nefes Egzersizi:

“Kendimizi; korkmuş, üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp verirsek bedenimizin ve zihnimizin rahatlamasına yardımcı olabiliriz. Şimdi sizlerle böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceğimizle ilgili bir uygulama yapacağız. Burnumuzdan derin derin nefes alıp aldığımız nefesi ağzımızdan yavaş yavaş vereceğiz.”

##### \*(Slayt 7 ekrana yansıtılır.)

Etrafınızda güzel kokuların olduğunu hayal edin… *(3-4 saniye beklenir.)*

Güzel kokuların burnunuza yaklaştığını hayal edin, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes alın…

*(3-4 saniye beklenir.)*

Şimdi de burnunuzdan aldığınız nefesi ağzınızdan yavaş yavaş verin… *(6-8 saniye beklenir.)*

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

“Kendimizi iyi hissetmek istediğimiz zamanlarda derin derin burnumuzdan aldığımız nefesi ağzımızdan daha yavaş verdiğimizde bedenimiz ve zihnimiz rahatlar.”

#### Güvendeyim:

“Bedenimizi ve zihnimizi rahatlamanın bir başka yolu da kendimizi güvende ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal etmektir. Şimdi bununla ilgili bir etkinlik yapalım.”

##### \*(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)

“Rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın. Kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. *(3-4 saniye beklenir)*

“Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu fark edin.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Güvenli yerinizde istediğiniz herşeyi görebilirsiniz; gördüklerinize dokunduğunuzu, onları kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Şimdi de, güvendiğiniz, sevdiğiniz birinin güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi sevdiğiniz bir arkadaşınız, ailenizden birileri veya hayali bir kahramanınız olabilir. Bu kişi sadece size yardım etmek için orada. O yanınızdayken kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Hayalinizde etrafınıza bir kez daha iyice bakın. *(3-4 saniye beklenir)* Buranın sizin güvenli yeriniz olduğunu, kendinizi sakin, güvende ve mutlu hissetmek istediğiniz zaman orada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişi orada olmasını istediğiniz her an yanınızda olacak.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Artık güvenli yerinizden ayrılma vakti geldi. Unutmayın istediğiniz zaman kendinizi güvenli yerinizde hayal edebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi rahat, sakin ve mutlu hissedeceksiniz.” *(3-4 saniye beklenir)*

“Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”

* “Güvenli yerini bizimle paylaşmak isteyen var mı?” *diye sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.*

İsterseniz güvenli yerinizin resmini çizerek arkadaşlarınızla, sevdiğiniz birisiyle ya da ailenizle paylaşabilirsiniz. *denir ve birinci oturum tamamlanır.*