



**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI**  
**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

# **COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI**

**-ÖĞRETMEN OTURUMLARI-**





## Sunum Planı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
6. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
7. Zorlu Yaşam Olaylarında Okullar ve Öğretmenlerin Rolü ve Önemi
8. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
9. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
10. Yeni Normal – Kontrollü Sosyal Hayat
11. Psiko eğitim Öğrenci Oturumları



## Hedeflerimiz

- Covid-19 salgın hastalığının öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmen, çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek
- Okul temelli psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek



# COVID-19 NEDİR?

- Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.
- COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



## Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.
- Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır.
- Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.



## Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.



## Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin deęişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



# İnanç Sistemindeki Değişiklikler

## Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben değerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)





## Sarsılan İnançlar

- İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.

**Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.**



# **Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler**



## Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme



# Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması



## Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmiřlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları



# Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Takıntılı olma hali



## Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**0-2 yaş arası** bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

**3-5 yaş arasındaki** çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.



# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## ***5 yaş ve altındaki çocuklar:***

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları





## Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**6-11 yaş arası** çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.



# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## ***6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:***

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşitlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme



## Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**12-18 yaş arasındaki** ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.

Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.



# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## ***12-18 yaş ve arasındaki ergenler:***

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
- Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

**Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.**



## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama



## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)



## **Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar**

- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.





# **Zorlu Yaşam Olaylarında Okullar ve Öğretmenlerin Rolü ve Önemi**



- Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.
- Okulda bulunmak, oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak çocuklarda, özellikle zorlayıcı yaşantı dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Öğretmenler eğitim ve öğretim görevlerinin yanı sıra çocukların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir gelişme ve öğrenme ortamı yaratırlar.
- Çocuklarla daha çok birlikte oldukları için, onların gereksinimlerini herkesten iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.



- Zorlu yaşam süreçleriyle ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olur.
- Çocuklarla birlikte sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam yaratarak; onların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak sınıf etkinliklerini düzenler.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasında işbirliğini güçlendirir.
- İleri düzeyde psikolojik yardıma gereksinim duyan çocuklar için iş birliği sağlar.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 1. Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

## 2. Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

## 3. İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 4. Normalleştirin:

- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.
- Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin.
- Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 5. Güven verin:

- Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

### 6. Rahatlatın:

- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 7. Koruyun:

- Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

## 8. Birlikte vakit geçirin:

- Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 9. Sorumluluk verin:

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.





## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

### 10. Model olun:

- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

### 11. Uzmana başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

- 1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.**
- 2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.**
- 3. Sağlığınızı önemseyin.**
- 4. Gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.**
- 5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.**
- 6. Kendinize zaman ayırın. Yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin.**



## **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

- 7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.**
- 8. Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.**



## Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.



## Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
  - Maske kullanmak,
  - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
  - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
  - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
  - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,



# PSIKOEĞİTİM PROGRAMI TANITIMI



- Bu program Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı sürecinde çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlu yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur.
- Program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları temelinde **iki öğrenci oturumu** olacak şekilde düzenlenmiştir.





## Programın Uygulanması

- Bu program psikolojik danışman/ rehber öğretmen müşavirliğinde, okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmeni tarafından **öğrencilere uygulanmak üzere** hazırlanmıştır.
- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/ rehber öğretmen tarafından okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmenine zorlayıcı yaşam olaylarında ortaya çıkan stres tepkileri hakkında bilgi verilecektir.
- Öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır.



## Uygulama Esasları

- 1.** Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- 2.** Programın uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
- 3.** Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
- 4.** Öğrenci oturumlarının ardışık günlerde yapılmaması şartı ile bir hafta içerisinde tamamlanması esastır.



## Uygulama Esasları

- 5.** Psikoęitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.
- 6.** Psikolojik danışman/rehber ęretmen, psikoğitim programının uygulanması sırasında zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği tespit edilen ęrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.



## **Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar**

- 1.** Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı tedbirleri kapsamında, etkinlikler uygulanırken sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- 2.** Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- 3.** Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.



## Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar

4. Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı asıl amacın duygu ve düşünceleri ifade etmek olduğu belirtilmelidir.
5. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır



# ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

- Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
- Etkinlikleri anlamakta zorlanan öğrenciler için birden fazla tekrar yapılabilir.
- Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
- Öğretmen, resim çizme ve yazı yazma konusunda öğrencilere yardımcı olmalıdır.
- Etkinlik içinde geçen öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
- Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.
- Küçük grup çalışması sırasında öğrencilerin gruplara eşit dağılımı sağlanır.



# PSIKOEĞİTİM ÖĞRENCİ OTURUMLARI LİSE



# Psikoeğitim Öğrenci Oturumları

## Lise Etkinlikler



### 1. OTURUM

#### Kendimi Fark Ediyorum

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder ve normal olduğunu bilir.
- **Süre :** 20 Dakika

#### Genç Bilim Kurulu

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
- **Süre:**30 Dakika

#### Güvenli Yer

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.
- **Süre:** 30 Dakika

### 2. OTURUM

#### Güvenli Limanlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını, destek kaynaklarını fark eder.
- **Süre:** 30 Dakika

#### Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
- **Süre:** 20 Dakika

#### Benim Adımlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.
- **Süre:** 30 Dakika