

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

LİSE



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
SALGIN HASTALIK**

Lise

LİSE

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 yansitmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Salgın Hastalık	i
Salgın Dönemlerinde Çocuklarda ve Ergenlerde Karşılaşılabilecek Belirtiler	iv
Salgın Dönemlerinde Ruh Sağlığı	vi
Salgın Dönemlerinde Okullarda Psikososyal Eğitim Çalışmaları	viii
Salgın Hastalık Lise Psikososyal Destek Programı	1
Modül 1- Salgını Anlamlandırmak.....	5
Modül 2 – Duyguları Tanımak ve İfade Etmek	10
Modül 3 – Duyguları Kontrol Etmek.....	15
Modül 4 – Duygu-Düşünce-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.....	37

SALGIN HASTALIK

Salgınlar insan hayatının tehdit altında bulunduğu, önemli sayıda hastanın olduğu 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 coğrafik 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 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 psikosozal 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 yılmıya 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 LİSE 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 paylaşımlarını 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” “Salgına ilişkin olumsuz düşünceleri fark etmelerini sağlamak” “Salgın süreciyle nasıl başa çıkılacağını fark 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 YAŞADIKLARIM

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: Beyin fırtınası, Küçük grup çalışması

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Kâğıt-kalem ve ekte verilen çalışma yaprağı- Tahtaya asılacak renkli karton (Eğer yoksa tahta ikiye bölünerek de çalışılabilir.)

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Etkinlik sürecinde öğrencilerin salgın döneminde yaşadıklarını paylaşmalarını sağlamak önemlidir. Bütün öğrencilerin mümkün olduğunca paylaşımda bulunmasına izin verilmeli ve öğrencilerin teşvik edilmeleri gerekmektedir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, sizlerle beraber özellikle salgın döneminde yaşadığımız olumsuzlukların etkisini azaltmaya yönelik bir çalışma yapacağız. Bu çalışma için öncelikle 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 paylaşımında 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 çırpar. Ardından bütün öğrencilerin sırayla benzer bir şekilde isimlerini bir hareketle söylemesi sağlanır. Bütün öğrenciler söyledikten sonra herkese teşekkür edilir ve etkinliğe devam edilir.

NOT: Eğer grup ortamı bu ısınma etkinliğini yapmaya uygun değilse topla ısınma etkinliği de yapılabilir. Bir top alınır ve topu atan kişi kendisini tanıtır ve bir başkasına topu atar.

3. Uygulayıcı küçük grup çalışması yapabilmek için her bir grubun en az üç kişiden oluşacağı yeni gruplar oluşturur. Bunun için her öğrenciye bir sayı verilir. Genel grubun sayısına göre bu değişebilir. Örneğin 15 kişilik bir grupta öğrencilere 1-2-3-4-5'e kadar sayılar verilebilir. Ardından 1'lerin, 2'lerin, 3'lerin, 4'lerin ve 5'lerin grup oluşturmasını isteyebilir. "Şimdi küçük gruplar hâlinde çalışma yapacağız. Öncelikle grup olmanızı istiyorum." denir ve gruplar oluşturulur.

4. Küçük gruplara çalışma yaprağı-1 dağıtılır ve içlerinden seçecekleri bir gönüllünün raporu doldurarak grup içinde dile getirilenleri yazması istenir. Bu çalışma için öğrencilere 15 dakika süre verilir ve ardından grup içinde gönüllü bir öğrencinin yazılanları okuması sağlanır.

5. Ardından uygulayıcı, öğrencilere çalışmalarını için teşekkür eder ve öğrencilerin belirttiklerine göre bunları daha da ayrıntılandırır ve konuşulanları özetler. "Salgın döneminde okullar kapandı ve hepimiz eğitimimize ya da işimize evimizden devam etmek zorunda kaldık. Elbette sizler de etkinliklerinizi iptal ettiniz, arkadaşlarınızla görüşemediniz. Salgın nedeniyle hepimizin yaşam koşulları değişti. Sizin de belirttiğiniz gibi bu süreçte çoğumuzun hayatında bazı değişiklikler oldu ve bu değişikliklerin bir kısmı benzer, bir kısmı da bize özel. Salgın döneminde zaman zaman kaygılandık ve endişelendik. Kaygılarımız konusunda elbette yalnız değildik. Hepimiz benzer duygular yaşadık. Bu süreçte kaygılanmak normaldir. Kaygımızın rolü bizi tehditlere karşı korumak, tehlikelere karşı bizi uyarmak ve salgına karşı önlemler almamıza yardımcı olmaktı. Paylaşımlarınız için teşekkür ederim". Uygulayıcı bu açıklamalara benzer bir açıklama yaparak etkinliğin diğer adımına geçer.

6. Uygulayıcı bütün öğrencilere yapışabilen renkli kâğıtlar (renkli postitler) dağıtır ve gerektiğinde tekrar verebileceğini söyler. Tahtaya büyük bir karton kâğıdı asar ve kâğıdı ikiye bölerek bir tarafa KONTROL EDEBİLDİKLERİM- diğer tarafa KONTROL EDEMEDİKLERİM başlığını yazar. Ardından öğrencilere, "Unutmayın, kendimizi ve başkalarını güvende tutmak için salgın sürecinde kontrol sahibi olduğumuzu hissettiğimiz ve yapabileceğimiz şeyler olduğu gibi, kontrol edemeyeceğimiz durumlarla da karşılaştık. Şimdi elinizdeki küçük kâğıtlara önce kontrol edebildiklerinizi, daha sonra salgın sürecinde kontrol edemediklerinizi yazmanızı ve ardından yazdıklarınızı bizimle paylaşarak tahtadaki uygun yere yapıştırmanızı istiyorum." der.

Öğrencilere süre verilir ve kontrol edebildiklerini yazan öğrencilerin yazdıklarını okuyarak asmaları sağlanır. Aynı çalışma kontrol edemediklerim için de yapılır ve etkinliğin bu adımı tamamlanır.

7. Bütün öğrencilerin yazmaları ve yapıştırmaları tamamlandıktan sonra uygulayıcı, yazılanları okur ve öğrencilere eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı söyleyerek etkinliği tamamlar.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinlik sürecinde öğrencilerin salgın döneminde yaşadıklarını paylaşımlarını sağlamak önemlidir. Bütün öğrencilerin mümkün olduğunca paylaşımda bulunmasına izin verilmeli ve öğrenciler teşvik edilmelidir.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler salgın dönemini çok daha ağır geçirmiş ve kayıplar yaşamış olabilir. Bu nedenle yaşadıklarını yazmakta ya da ifade etmekte zorlanan öğrenciler olabilir. Bu öğrencilerle bireysel olarak çalışmak gerekebilir.

ÇALIŞMA YAPRAĞI

Salgın hastalık dendiğinde aklınıza neler geliyor?	
Salgın döneminde yaşamımızda neler değişti?	
Salgın dönemini nasıl geçirdiniz? Bu süreçte neler yaptınız?	
Salgından korunmak adına neler yaptınız?	

MODÜL 2 - DUYGULARI TANIMAK VE İFADE ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGU ÇARKI

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın konusunda duyguları tanımalarına yardım etmek”

“Salgına ilişkin kendi duygularını ifade etmelerine destek olmak”

“Herkesin benzer ve farklı duyguları olabileceğini anlamalarına yardımcı olmak”

Yöntem: Soru-cevap, Beyin Fırtınası

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Tahtaya asılacak duygu çarkı, Top (bulunmazsa buruşturulmuş bir kâğıt), Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: 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.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Merhaba arkadaşlar, şimdi size bir duygu çarkı göstermek istiyorum. Hep beraber buradaki duygulara bir bakalım.”

Ekteki 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.

» Şimdi sizlerden dağıttığım formlara salgın döneminde yaşadığınız duyguları nedenleri ile yazmanızı istiyorum. Örneğin “Ben salgın hastalığın 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.

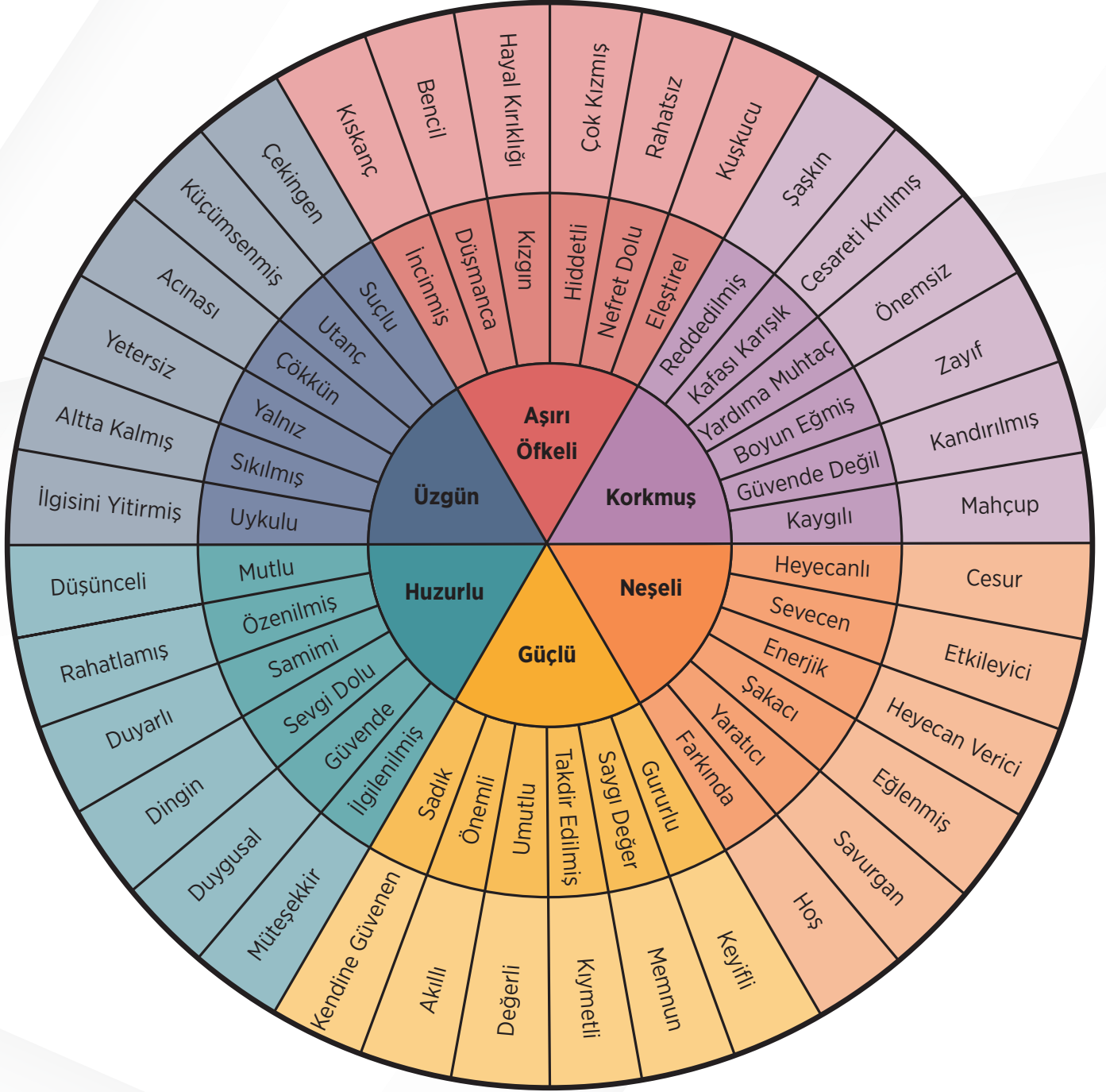
5. Öğrencilerden salgın döneminde hissettikleri duyguları söylemelerini isteyin. “Arkadaşlar şimdi salgın döneminde hissettiğiniz duyguları belirtmenizi istiyorum.”gibi

- 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: -

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



ÇALIŞMA KÂĞIDI- 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: DUYGUNA SAHİP ÇIK

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- Beyin fırtınası-Küçük grup çalışması

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Grup sayısı kadar ekte verilen çalışma kâğıdı ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Süreçte önemli olan ve hoş gitmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarının bulunduğu vurgulanması gerekmektedir. Bu nedenle olumsuz başa çıkma yolları ifade edildiğinde belirtilen başa çıkma yönteminin sağlıklı ve kabul edilebilir olmadığı muhakkak vurgulanmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, geçen seferki çalışmamızda duygularımız üzerine çalışmıştık. Farklı duygulardan, duygularımızın nedenlerinden ve ihtiyaçlarımızı karşılamasından bahsettik.

2. Bugün salgın dönemindeki ve normal dönemdeki duygularımız için neler yapabileceğimiz üzerine çalışmanızı istiyorum. Bunun için öncelikle salgın döneminde yoğun yaşanan duyguları belirlememiz gerekiyor. Bu dönemde en çok hangi duygular yaşandı?

Gelen cevaplar tahtaya yazılır. Bu duygular korku, kaygı, öfke, endişe vb. olabilir. Duygu sayısı kadar küçük gruplar oluşturulur. Bir grup en az iki öğrenciden oluşmalıdır. Gruplara ayırma aşamasında sayma yöntemi ya da farklı bir yöntem kullanılabilir. Oluşturulan her gruba hangi duyguya yönelik çalışacakları söylenir. Örneğin gruplardan birisi korku duygusuyla ilgili çalışırken başka bir grup kızgınlık duygusuyla ilgili çalışabilir. Her bir gruba çalışma kâğıdı verilir ve grupların bunu doldurması istenir.

3. Şimdi bu gruplar kendi konularında dağıttığım çalışma kâğıdını dolduracak. Çalışma kâğıtlarını doldururken hem kendi yaşantılarınızı dikkate alabilirsiniz hem de duyduğunuz ve bildiğiniz önerileri yazabilirsiniz. Öncelikle çalışma kâğıdındaki başlığa grubunuzun hangi duyguyla ilgili çalıştığını yazalım. Çalışma kâğıdını doldurduktan sonra konunuzla ilgili bir slogan yazmanızı istiyorum. Bakalım nasıl sloganlar üreteceksiniz? Çok merak ediyorum. Bu çalışma için yaklaşık 15 dakikanız var.

4. Formlar doldurulduktan sonra her grubun cevapları alınır ve bütün gruplara teşekkür edilir. Ardından bütün gruplardan sırasıyla yazdıkları sloganlar alınır ve çalışma kâğıtları uygunsa sınıfa asılır.

5. Çalışmanın sonunda gruplarca ifade edilen salgın dönemi duygularının nedenleri ve bu duygularla başa çıkma yöntemleri özetlenir. Duyguların öneminin yanı sıra duyguları kontrol edebileceğimiz ve rahatlamak için yapabileceğimiz pek çok seçeneğin bulunduğu vurgulanır. Öğrencilere bu etkinlikte farklı olarak ne öğrendikleri sorulur, cevaplar alınır ve etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda bütün gruba "Bugün neler öğrendiniz?" sorusu sorulur ve öğrencilerin etkinlik sonundaki kazanımlarını ifade etmeleri sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Süreçte önemli olan, hoş gitmeyen duygularla sağlıklı başa çıkma yollarının bulunduğu vurgulanmasıdır. Bu nedenle olumsuz başa çıkma yolları ifade edildiğinde, belirtilen başa çıkma yönteminin sağlıklı ve kabul edilebilir bir yöntem olmadığı muhakkak vurgulanmalıdır.

.....DUYGUSUNA SAHİP ÇIKI!

Salgın döneminde duygusu hangi durumlarda yaşanabilir?	Bu duygunun sebebi ne olabilir?	Bu duyguya sahip birini kontrol etmek, onunla baş etmek ve sonrasında onu rahatlatmak için neler önerirsiniz?
GRUBUMUZUN SLOGANI		

MODÜL 4 - DUYGU-DÜŞÜNCE-BEDEN İLİŞKİSİNİ KURMAK

Etkinliğin Adı: ELİMİN GÜCÜ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgını düşününce bedeninin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak”

“Salgının beden duyularına olan olumsuz etkisiyle baş etmelerine yardımcı olmak”

“Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Yönlendirilmiş Hayal Tekniği

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Ekte yer alan el resimleri çoğaltılabilir ya da öğrencilerden bir kâğıda kendi ellerinin resimlerini çizmeleri istenebilir. Kâğıt ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Yönergeleri verirken ses tonunun daha sakin ve kısık olması, bütün öğrencilerin etkinliğe katılmasının sağlanması açısından önemlidir. Gözlerini kapatmakta zorluk çeken öğrenciler bu hususta 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 gözlerini 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 belirlemenizi istiyorum. Kendinize, duygularınıza ve duygularınızın etkilediği bedeninize odaklanın. Vücudunuz nasıl etkileniyor? Vücudunuzda 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 onlara teşekkür edilir. Ardından etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. Öncelikle burada şu şekilde bir açıklama yapılır:

Biraz önceki etkinlikte salgın dönemine ilişkin 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 isterseniz sizlerle bu güçlü yanınıza yönelik bir çalışma yapalım.

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 sizin gücünüz. Bunu bu şekilde düşünebilir ve istediğiniz her yere bu eli taşıyabilirsiniz. Olumlu olan özelliklerimiz, bizi güçlendiren ve rahatlatanlardır. Zor zamanlarınızda bu özelliklerinizi düşünmek ve hatırlamak sizi rahatlatılabilir.

8. Etkinliğe katıldığınız için teşekkür ederim.

- Bu etkinlikle 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 etkinlikle 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: ZİHNİM KONUŞUYOR

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgının olumsuz etkilerini ifade etmelerini sağlamak”

“Salgına ilişkin olumsuz düşünceleri fark etmelerini sağlamak”

“Salgın süreciyle nasıl başa çıkılacağını fark etmelerini sağlamak”

Yöntem: Beyin fırtınası

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı ve kalem

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

- 1.** “Zor zamanlarda beynimiz endişeli düşüncelerle dolu olabilir. Bu dönemlerde aklımızdan istemediğimiz düşünceler geçebilir. Ne zaman daha çok endişeleniyorsunuz? Kimler söz almak ister?”
- 2.** Öğrencilerin ifadeleri tahtaya yazılır. Gönüllü her öğrencinin görüşünün yazılmasına özen gösterilir. Uygulayıcı, ortak cevapları da işaretleyebilir.
- 3.** “Salgın döneminde de endişelendiğinizi ifade ettiniz. Salgın döneminde ‘Bunu asla atlatamayacağım. Ben hastalanırsam ne olur? Ailemden biri hastalanırsa ne olur?’ gibi düşüncelerimiz olabilir ve bunların hepsi normal. Şimdi sizden dağıttığım küçük kâğıtlara, salgın döneminde aklınızdan geçen olumsuz düşünceleri ve yaşadığınız olumsuz olayları yazmanızı istiyorum.” Bu çalışma için öğrencilere 5 dakika süre verilir.
- 4.** Gönüllü öğrencilerin tahtaya çıkarak yazdıklarını isterse okumasını ve ardından bu yazdıklarını yırtarak çöp kutusuna ya da çöp poşetine atması istenir. Öğrencilerin kendilerini rahatsız eden düşünceleri ve olayları yazarak onlardan bunları yırtarak kurtulmaya çalışmaları istenir ve etkinlik sonlandırılır.
- 5.** Ardından öğrencilerden ekte yer alan çalışma yapraklarını doldurmaları istenir. Öğrenciler çalışma yapraklarını doldurduktan sonra istekli öğrencilere salgın dönemiyle başa çıkma yollarının neler olduğu sorulur. Cevapların ardından gruba daha önce akıllarına gelmeyen bir başa çıkma yöntemi bulunup bulunmadığı sorulur.
- 6.** Son olarak yaşanan zorluklara rağmen herkesin farklı başa çıkma yollarına sahip olduğu ve önemli olanın bu başa çıkma yollarının farkına varmak olduğu vurgulanarak etkinlik tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin salgın dönemine ilişkin düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır. Mümkün olduğunca öğrencilerin kendilerini ifade etmesine izin verilmeli ve bu hususta öğrenciler cesaretlendirilmelidir.

Ödevler:

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler salgın dönemini çok daha ağır geçirmiş ve kayıplar yaşamış olabilir. Bu nedenle olumsuz düşünceleri yazmakta zorlanan ya da ifade ederken zorlanan öğrenciler olabilir. Bu öğrencilerle bireysel olarak çalışmak gerekebilir.

ÇALIŞMA KÂĞIDI: SALGIN DÖNEMİNE İLİŞKİN BAŞA ÇIKMA YOLLARIM

1. Salgın döneminde sık sık aklınıza gelen ve sizi rahatsız eden düşünceler nelerdi?	
2. Yukarıda ifade ettiğiniz olumsuz düşüncelere kapıldığınızda kendinizi nasıl hissettiniz?	
3. Sizi rahatsız eden düşünceler ve size eşlik eden duygularla başa çıkmak için neler yaptınız?	
4. Son olarak salgın hastalığa ilişkin neler söylediniz?	

MODÜL 6 - SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINI FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: ORKESTRANIN RİTMİ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın durumunda yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak”

“Kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak”

Yöntem: Küçük grup çalışması

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Büyük resim kâğıtları ve boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: -

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı sosyal destek konusu için öncelikle bir etkinlikle başlar. Bu etkinlik için öğrenciler en az dörder kişilik gruplara ayrılırlar. Uygulayıcı, öğrencilere şu yönergeyi okur:

Arkadaşlar gruplarda herkesin önce kendisinin bir ritim bulması, sonra bu ritimleri birleştirerek bir grup melodisi oluşturmanızı istiyorum. Bunun için grup olarak bir arada çalışabilirsiniz ve 10 dakika süreniz var. Sürenin sonunda her grup kendi melodisini bize sergileyecek. Ritimleri istediğiniz gibi oluşturabilirsiniz ve grubunuzun melodisine bir isim verebilirsiniz.

2. Gruplardan kendi melodilerini sunması istenir ve sürecin nasıl geçtiği ile bilgi alınır. Gruplara şu sorular yöneltilir ve cevaplar alınır:

» Tek tek ritimlerin ardından grup melodisine nasıl geçtiniz?

» Bu süreçte birbirinize nasıl destek oldunuz?

» Sonuçta ortaya birlikte bir melodi çıkarmak nasıl bir duyguydu?

3. Etkinliğin bu aşamasında uygulayıcı, öğrencilere sosyal desteğin önemi ve yaşamımızdaki yeri konusunda açıklamada bulunur. Hepimizin zor durumlarda konuşmak istediği, yanında olmasını istediği kişiler olabilir ve bu kişiler bizim sosyal desteklerimizdir. Şimdi herkesin kendi sosyal desteklerini düşünmesini istiyorum der ve aşağıdaki soruları sorarak gönüllü öğrencilerden cevaplar alır:

» Salgın döneminde yaşadıklarınızı ilk olarak kiminle ya da kimlerle paylaşmak istediniz?

» Yaşadıklarınızı paylaşmaktan hoşlandığınız kimler var?

» Salgın zamanında kimlerin yanınızda olmasını istersiniz?

4. Öğrencilere bu etkinlikte neler öğrendikleri sorularak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere “Bugün neler öğrendiniz?” sorusu sorulur ve verdikleri cevapları paylaşımları sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler salgın döneminde ya da daha önce kaybettikleri kişilerden bahsedebilirler. Bu öğrencilerle özel olarak çalışmak gerekebilir. Okul psikolojik danışmanı konu ile ilgili bilgilendirilmelidir.

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: GURUBUMUZUN GÜCÜ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Olumlu özelliklerini fark etmesini sağlamak”

“Salgın döneminde etkili olan güçlü yanlarını keşfetmek”

Yöntem: Drama

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Öğrenci sayısı kadar çalışma kâğıdı, büyük resim kâğıtları ve boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Olumlu özelliklerini bulmakta güçlük çeken öğrenciler için uygulayıcının destek olması gerekebilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, bugün kendinizle ilgili olumlu özellikleriniz üzerine konuşacağız. Şimdi herkesten elindeki boş kâğıtlara yaşamında değişmesini istemediği şeyleri ve kişileri yazmasını istiyorum. Evet, önce düşünelim, sonra yazalım:

» Yaşamınızda değişmesini istemediğiniz şeyler ve durumlar neler?

Bu yazılanlar kişilik özellikleri, sahip oldukları eşyalar ya da yakınları, sosyal destekleri olabilir.

Bu çalışma için öğrencilere 5 dakika süre verilir ve ardından istekli öğrencilerden çalışmalarını paylaşması sağlanır. Ardından katkıları için öğrencilere teşekkür edilir ve etkinliğin diğer aşamasına geçilir.

2. Şimdi arkadaşlar size dağıtacağım çalışma kâğıtlarında yer alan soruları cevaplandırmanızı istiyorum.

Uygulayıcı, ekte yer alan çalışma kâğıtlarını dağıtır ve öğrencilere 10 dakika süre verir. Öğrenciler cevapları tamamladıktan sonra uygulayıcı, öğrencilerden cevaplarını paylaşmalarını ister. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra uygulayıcı, öğrencileri dörder kişilik gruplara ayırır. Gruplara aşağıdaki şekilde bir açıklama yapar:

Arkadaşlar hepinizin farklı alanlarda güçlü olduğu özellikleri var. Bu özelliklerinizin bir kısmı salgın dönemini daha sağlıklı atlatmanızda etkili oldu. Şimdi grupların önce salgın döneminde yaşanan zorluklarla başa çıkmadaki güçlü yanlarını belirlemesini ve bu özellikleri yansıtan ve grubunuza ait bir reklam afişini oluşturmanızı istiyorum. Ardından her grup hazırladığı afişi bizimle paylaşacak. Afişlerinize bir de başlık ekleyin. Afişlerinizi resimler, güzel sözler ve sloganlardan oluşturabilirsiniz. Grup afişiniz için 15 dakika süreniz var.

Gruplar afişlerini tamamladıktan sonra bütün sınıfla paylaşırlar ve etkinlik tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinlik sonunda öğrencilere “Bugün neler öğrendiniz?” sorusu sorulur ve onlardan bu soruyu cevaplayarak paylaşımları sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Güçlü yanlarını bulmakta güçlük çeken öğrenciler için örnekler verilebilir. Bu aşamada uygulayıcı kendi yaşantılarından örnekler verebilir.

ÇALIŞMA KÂĞIDI (GÜÇLÜ YANLARIM)

Okul ortamındaki güçlü yanlarım	
Aile ortamındaki güçlü yanlarım	
Arkadaşlık ilişkilerimdeki güçlü yanlarım	
Salgın döneminde güçlü yanlarım	

MODÜL 8 – SALGIN SONRASINA İLİŞKİN PLANLAMA YAPMAK

Etkinliğin Adı: GELECEK EKSPRESİ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerini sağlamak”

“Salgın sonrasındaki planlarını ifade etmelerini ve paylaşımlarını desteklemek”

Yöntem: İstasyon tekniği

Sınıf Düzeyi: Lise

Materyal: Büyük karton kâğıtlar, renkli kalemler

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Gelecek ekspresi etkinliğinde hedeflenen, öğrencilere geleceği konusunda düşünme fırsatı vererek gelecek umudunu artırması konusunda destek olmaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba arkadaşlar, şimdi sizlere dağıttığım küçük kâğıtlara salgın sonrasına ilişkin 5 planınızı yazmanızı istiyorum. İsim belirtmenize gerek yok takma ad kullanabilirsiniz.

2. Öğrencilerin planlarını yazdıkları kâğıtlar toplanır, ardından sınıf dört istasyon gruba ayrılır. Grubun birisi kendilerine verilen kâğıtlardaki bilgileri kullanarak şiir, diğer grup şarkı, bir diğer grup hikâye ve sonuncu grupsa haber yazacaktır. Planların yazıldığı kâğıtlar karıştırılır ve eşit şekilde bu gruplara dağıtılır. Ardından grupların ihtiyacı olan renkli kalemler ve kâğıtlar da gruplara verilir.

3. Her gruba çalışması için 5 dakika süre verilir. 5 dakikanın sonunda her grup yer değiştirir. Toplamda 20 dakika sonunda gruplar hangi istasyonda ise o istasyonda ortaya çıkan ürün öğrencilere okunur. Bunun için her grup bir lider seçebilir ya da ortak biçimde de ürünlerini sunabilir.

4. Etkinliğin sonunda öğrencilere şu sorular sorulur ve cevaplar alınarak süreç tamamlanır:

- » Salgın sonrası planlarınızı yazarken kendinizi nasıl hissettiniz?
- » Sizin aklınıza gelmeyen planlar nelerdi?
- » Ekip çalışmasıyla planlar oluşturmak nasıl bir yaşantıydı sizin için?
- » Bu çalışma sürecinde neler yaşadınız?

Soruları sorulur ve cevaplar alınarak süreç tamamlanır.

5. Bu oturum salgın çalışmasının son oturumu olduğundan öğrencilere toplam 5 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: Etkinliğin sonunda öğrencilere süreçte neler öğrendikleri ve bu etkinlikte en çok neyin kendilerini etkilediği sorulur ve öğrenciler cevaplamaları konusunda motive edilir.

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

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Bu etkinlikte önemli olan ve dikkat edilmesi gereken nokta her grubun iş birliği içerisinde çalışmasının sağlanmasıdır. Bu etkinlik öğrencinin şu ana odaklanarak geleceği ile bağ kurması için bir fırsattır.

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

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.pdf Tomes 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>.

Salgın hastalık korkusunun yarattığı endişe, olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkma konusunda psikolojik sağlamlığın, umudun ve yaşamda anlamın bileşenler olduğu bilinmektedir. Bireylerin zor durumlarla baş edebilmelerini etkileyen psikolojik sağlamlık; aşırı sıkıntı ve stres durumlarının üstesinden gelmek bir yetenek olarak tanımlanmaktadır.



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.*