

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

SALGIN HASTALIK

İLKOKUL



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
SALGIN HASTALIK

İLKOKUL

İLKOKUL

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Mehmet Nezir GÜL

YAYIN YÖNETMENİ

Ebubekir AYDIN

EDİTÖR

Dr. Murat AGAR

YAZAR

Doç. Dr. Özlem TAGAY

Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

Yalçın ÇINAR

İsmail YILDIRIM

TASHİH

Erdoğan MURATOĞLU

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Murat TANRIKOLOĞLU

Serap ERDEĞER

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 yansıtmamaktadır.

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 İlkokul Psikososyal Destek Programı	1
Modül 1- Salgını Anlamlandırmak	5
Modül 2 – Duyguları Tanımak Ve İfade Etmek	9
Modül 3 – Duyguları Kontrol Etmek.....	16
Modül 4 – Duygu-Beden İlişkisini Kurmak	22
Modül 5 - Salgınla Başa Çıkma Becerilerini Fark Etmek	27
Modül 6 – Sosyal Destek Kaynaklarını Fark Etmek.....	30
Modül 7 – Benlik Saygısını Artırmak	33
Modül 8 – Salgın Sonrasına İlişkin Planlama Yapmak	36
Kaynaklar.....	40

SALGIN HASTALIK

Salgınlar insan hayatının tehdit altında olduğu, önemli sayıda hastanın bulunduğu 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 coğrafi 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 gözlemlenmektedir. 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 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 çevrimiçi 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 ve stres zamanla artabilir veya 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. aktır.

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 psikososyal 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 yılgınlığa 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 aksaklıklar 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, çevrimiçi 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 özsaygı 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 okulların yüz yüze derslerle mi açılacağı ya da online olarak mı devam edeceği konusunda belirsizlikler söz konusu 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 yakınıni kaybeden çocuklar ve gençler için okula dönmek daha zor olabilirler. Bu aşamada çocuklarla ve gençlerle planlamalar yapmak ve değişim hakkında konuşmak önemli olabilir. Ayrıca salgın döneminde yakınıni 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 İLKOKUL 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 destek olmak” “Salgına ilişkin yaşadıklarını ifade etmelerine destek olmak” “Salgınla ilgili anılarını paylaşmalarını sağlamak”	World Health Organization (WHO) (2020). Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Infection prevention and control / WASH.
Modül 2 – Duyguları Tanımak ve İfade Etmek	“Çocukların 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 Tomes N. (2000). The making of a germ panic, then and now. Am J Public Health,90. 191-198.

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-Beden İlişisini Kurmak	“Salgının beden duyularını nasıl etkilediğini fark etmelerine ve güçlü yönlerini fark etmelerine yardımcı olmak”	“Salgını düşününce bedenin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak” “Salgının beden duyularına 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” “Salgından bir şekilde herkesin olumsuz etkilendiğini fark etmelerine destek olmak” “Salgın süreciyle başa çıkma yollarını 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” “Geliştirilebilir özelliklerini fark etmesini sağlamak”	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: SALGIN ANILARI

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgına ilişkin yaşadıklarını anlamalarına destek olmak”

“Salgına ilişkin yaşadıklarını ifade etmelerine destek olmak”

“Salgınla ilgili anılarını paylaşmalarını sağlamak

Yöntem: Beyin Fırtınası-Küçük grup çalışması

Süre: Bir ders saati

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: -

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu çalışmada çocukların salgın sürecinde yaşadıklarını ifade etmelerini desteklemek çok önemli. Bazı çocuklar salgın sürecini daha ağır yaşamış olabilir. Bu çocuklarla bireysel çalışmak gerekebilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba çocuklar, sizlerle beraber özellikle salgın döneminde yaşadığımız olumsuzlukların etkisini azaltmaya yönelik bir çalışma yapacağız. Bu çalışma için 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 yargılamadan ve gülmeden dinleyebilirsiniz.
- » Ayrıca söylenenleri yorumsuz dinleyelim. Buna “saygı kuralı” diyelim.

Süreç (Uygulama Basamakları)

- » 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 sosyal/fiziksel mesafeye dikkat ederek 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 çırpır. Ardından bütün öğrencilerin sırayla benzer bir şekilde isimlerini bir hareketle söylemesini sağlar. 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. Şimdi farklı bir çalışma yapacağız ve bunun için iki grup olmamız gerekiyor. Herkes ayağa kalksın. (sırayla herkese A ve B isimleri verilir ve A'ların büyük bir daire ve B'lerin de A'ların ortasında küçük bir daire oluşturması sağlanır. İki daire olurlar iç ve dış daire şeklinde.)

4. Ben şimdi çemberin ortasına geçeceğim ve size sorularınızı söyleyeceğim. Siz de arkadaşlarınızla bu soruları sorup cevaplayacaksınız. Şimdi ilk soruyu soruyorum: Salgını neye benzetirsin? Hadi bakalım hem soralım hem de cevaplayalım. İçtekiler bu soruları dıştakilere soracak ve her dön dediğimde dış çemberdekiler bir yana kayacak, sorular bu şekilde cevaplandırılacak. Bu yönerge bütün sorular için kullanılır. (Öğrenciler verilen yönergeyi uygular ve soruları cevaplarlar. Her öğrenci bir soruyu cevaplar. Uygulayıcı dön dediğinde bir yana kayarak diğer soruyu cevaplarlar.)

Süreç (Uygulama Basamakları):

- » Salgını neye benzetirsin?
- » Salgında kendini nasıl hissettin?
- » Karantina deyince aklına ne geliyor?
- » Salgın zamanında en önemli destekçilerin kimlerdi?
- » Sence en önemli üç salgın hastalık önlemi nedir?
- » Bu süreçte en çok yaptığın üç davranış nedir?
- » Salgın hastalık bir insan olsaydı ona ne söylemek isterdin?

5. “Evet, çocuklar şimdi iç ve dış çemberin yer değiştirmesini istiyorum.” (Öğrenciler yönergeyi uygular ve tekrar başa dönene kadar etkinlik tekrarlanır.)

6. “Bu çalışmada salgınla ilgili duygularımızı, düşüncelerimizi konuşarak salgın dönemini yeniden anlamlandırmaya çalıştık ve bu sürecin etkilerini yeniden keşfettik. Şimdi bugün herkesin bir kelime ile yeni olarak ne öğrendiğini söylemesini istiyorum.” denir ve etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bütün gruba sürecin sonunda neler öğrendikleri sorulur.

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Bu çalışmada çocukların salgın sürecinde yaşadıklarını ifade etmelerini desteklemek çok önemli. Bazı çocuklar salgın sürecini daha ağır yaşamış olabilir. Bu çocuklarla bireysel çalışmak gerekebilir.

MODÜL 2 – DUYGULARI TANIMAK VE İFADE ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGU KÖŞESİ

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın konusunda duyguları tanımlarına yardım etmek”

“Salgına ilişkin kendi duygularını ifade etmelerine destek olmak”

“Herkesin benzer ve farklı duyguları olabileceğini anlamalarına yardımcı olmak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Ekte yer alan duygu resimleri

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Uygulayıcı etkinlik öncesinde ekteki duygu resimlerini sınıfın farklı köşelerine asmalıdır. İlerleyen zamanda çocuklar bu duygu resimlerinden uygun olana yaklaşacaklar.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Merhaba çocuklar. Bugün duygularla ilgili konuşacağız. Hepimiz zaman zaman farklı duygular yaşarız. Bu duyguların bazıları hoşumuza giderken, bazıları hoşumuza gitmeyebilir. Örneğin, kırılmak, huzursuz olmak ya da mutsuz olmak hoşumuza gitmeyebilir ama istekli olmak, gururlu olmak daha çok hoşumuza gider.

UNUTMAYIN önemli olan, farklı zamanlarda kendimizi nasıl hissettiğimizi anlamak ve duygularımızı uygun şekilde ifade etmektir. Örneğin kızginken içimizde tutmaktansa birine söylemek, biriyle onu paylaşmak daha iyidir. Mutluluğu ve heyecanı da kendine saklamak zordur değil mi?

2. Uygulayıcı “Şimdi sınıfın farklı yerlerine duygu resimleri astım sizin de gördüğünüz gibi.” der ve bu duygular arasından mutluluğu gösterir.

“Bu duygunun ne olduğunu biliyor musunuz? Evet çok güzel. Buradaki duygu mutluluk. Düşünelim hep birlikte, ne olduğunda mutlu oluruz? Örneğin “Ben ailemi ziyaret ettiğimde çok mutlu olurum” Sınıfın farklı yerlerine asılmış diğer duygular için de örnekler verilebilir. Çocukların diğer duyguların da neler olduğunu bilmesi için bu duygular ifade edilmelidir.

Peki şimdi bir oyun oynayalım. Sınıfımızda duygu kartları var. Şimdi size bir olay söyleyeceğim herkes o olayda ne hissederse kendine uygun duygunun yanına gidecek. Başlayalım mı?

- » En sevdiğiniz yemeği yediğinizde ne hissedersiniz?
- » Oyunağınız kırıldığında ne hissedersiniz?
- » Okula gelirken karşınıza çok sevdiğiniz bir kitabın kahramanı çıksa ne hissedersiniz?
- » Törende okulumuzun bütün öğrencileri önünde şiir okusanız kendinizi nasıl hissedersiniz?

» Arkadaşınız izinsiz kaleminizi aldığında ne hissedersiniz?

» Öğretmeniniz sizi tahtaya kaldırdığında ne hissedersiniz?

Öğrencilerin kendilerine uygun cevaplara göre ilgili duygu kartlarına ulaşması sağlanır. Burada öğrencilerin aynı durumlara farklı tepkiler vereceği vurgulanır.

3. “Salgın hastalık döneminde hastalıktan korunmak için evde kaldığımız zamanlarda kendinizi nasıl hissetmiştiniz? İsterseniz hatırlayalım.

4. Uygulayıcı tarafından öğrencilerin duygularını paylaşımları cesaretlendirilir. (Bu hem konuşan öğrenciler takdir edilerek yapılabilir hem de sınıfa getirilen bir küçük top ya da mikrofon kullanılarak konuşmak isteyen öğrenciler cesaretlendirilebilir.)

Gerektiğinde uygulayıcı da kendi yaşadığı duyguları paylaşabilir. Örneğin bazı zamanlarda ben mutlu olmuştum çünkü ailemle evde kalmak keyifliydi.

Öğrencilerden gelen cevaplar doğrultusunda salgın döneminde farklı duyguların hissedilebileceğine vurgu yapılır.

5. Öncelikle hepinize çok teşekkür ederim. Çok güzel cevaplar verdiniz. Gördüğünüz gibi salgın döneminde hepimiz farklı farklı duygular yaşadık. Zaman zaman üzüldük ve zaman zaman sevindik, diyerek etkinliği bitirir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere “Bugün etkinlikte neler öğrendiniz?” sorusu sorulabilir.

Ödevler: -









MODÜL 3 – DUYGULARI KONTROL ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGU LABİRENTİ

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

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Labirent resmi, Her öğrenci için bir duygu kartı (Bir emoji ya da etiket de olabilir)

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Ekteki duygu kartları ayrı ayrı öğrenci sayısından daha fazla olacak şekilde de hazırlanabilir (Etkinlik gereği her öğrencinin en az bir tane kazanması gerekiyor). Varsa duygu emojiilerinin olduğu etiketlerden de yararlanılabilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Geçen çalışmamızda duygularımız üzerine konuşmuştuk. Zaman zaman bizi zorlayan farklı farklı duygular yaşayabiliriz. Bazen korkarız, bazen kızarız. Önemli olan bu duyguları hissettiğimizde nasıl ifade ettiğimiz ve neler yaptığımızdır. Duygularımız bizi korur ve bize neler olduğunu anlatır. Duygularımızı doğru şekilde ifade edersek rahatlarız ve sorunlarımızla başa çıkarız.

2. Şimdi sizlerle bir oyun oynayalım. Bakın burada bir labirent var (Ekteki yer alan labirent gösterilir ve tahtaya asılır.) ve labirentten Badem'in çıkmasına yardım edelim hep birlikte. Badem'in labirentten çıkması için size sorular soracağım ve soruları cevaplayan, bir kart kazanacak. Labirentin anahtarı olan bu kartla Badem'i labirentten çıkaracağız. (Her öğrencinin en az bir kart alması ve bütün kartlarla birlikte Badem'in çıkarılması etkinliğin önemli bir amacıdır. Bütün öğrenciler en az bir soru cevaplamalı ve kart kazanmalıdır.)

Aşağıdaki sorulara benzer sorular öğrencilere sorulur ve öğrencilerin cevaplaması sağlanır. Soruları cevaplayan öğrenciye duygu kartı verilir ve "Badem'i labirentten kurtardın." denir.

- » Salgın döneminde kendini nasıl hissetmiştin?
- » Salgın döneminde nelere kıydın?
- » Kızgın olduğunda neler yaptın? Başka neler yapabiliydin?
- » Salgın döneminde nelerden korktun?
- » Korktuğunda neler yaptın? Şimdi olsa ne yapardın?
- » Salgın döneminde nelere mutlu oldun?
- » Salgında kimlere yardım ettin?

(Sorular çeşitlendirilebilir, önemli olan mutluluk ya da neşe, keyif gibi duygularla soruyu tamamlamaktır.)

3. Hepinize teşekkür ederim. Salgın döneminde yaşadığınız duyguları ifade ettiniz ve hepiniz Badem'in labirentten kurtulmasına yardım ettiniz. Hep birlikte kendimizi alkışlayalım önce.

Şimdi herkesin elleriyle çapraz biçimde omuzlarına yavaş şekilde vurarak şunları söylemesini istiyorum:

(Uygulayıcı da kendisi kollarını çapraz hâle getirerek yavaşça omuzlarına vurur ve öğrencilere gösterir. Kelebek vuruşları da denmektedir bu çalışmaya.)

» Salgın dönemindeki duygularımı tanıyorum ve ifade edebiliyorum.

» Duygularım çok değerli.

» Duygularımı kabul ediyorum ve kendimi güçlü hissediyorum.

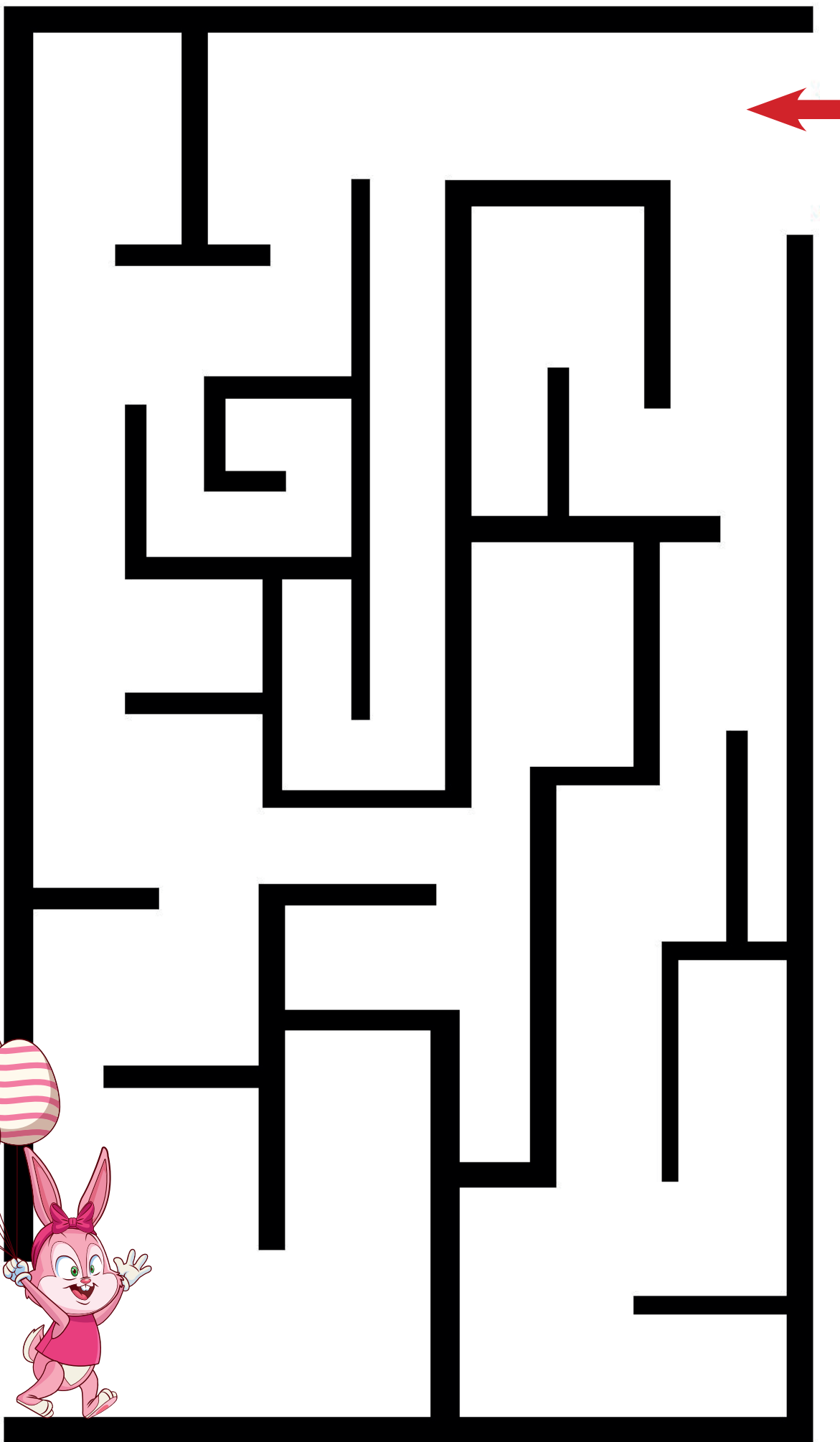
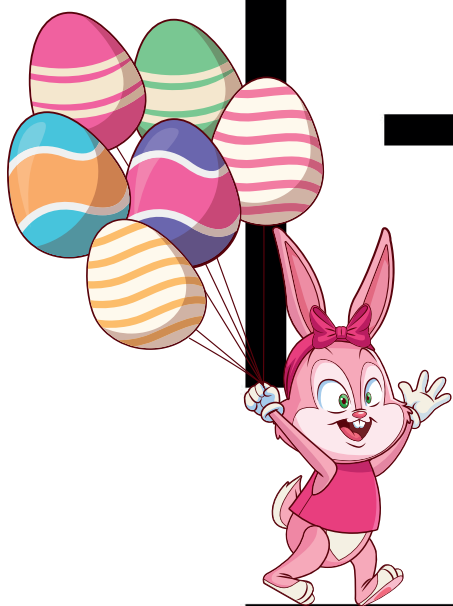
» Duygularımın olumsuz etkileriyle başa çıkabiliyorum

Bir süre kelebek vuruşları yukarıdaki sözlerle koro halinde sürdürülür ve etkinlik sonlandırılır. Bu etkinlikte öğrencilerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine destek olmak önemlidir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere kendilerini nasıl hissettikleri sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Kelebek vuruşları çok hızlı olmamalıdır ve öğrencilerin de bu çalışmayı sakın bir şekilde yapmaları sağlanmalıdır.







MODÜL 4 – DUYGU-BEDEN İLİŞKİSİNİ KURMAK

Etkinliğin Adı: UÇAN SICAK BALON

Süre: 40 dk.

Gelişim Alanı: Sosyal-Duygusal

Amacı:

“Salgından bedenin nasıl etkilendiğini fark etmelerini sağlamak”

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

“Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Yönlendirilmiş hayal tekniği

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Resim kâğıtları ve boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlikte önemli olan, çocukların bedenlerini duygularının nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamaktır. Etkinlikte kullanılan hayal tekniğinde ses tonunun sakin olmasına ve hayalin yavaş yavaş okunmasına dikkat edilmesi önemlidir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba çocuklar, hatırlarsanız önceki çalışmalarımızda farklı duygularımızdan bahsettik. Duygularımız olumlu, olumsuz, kötü ya da iyi değildi. Duygularımız sayesinde kendimizi korumayı öğreniyoruz. Duygular hakkında konuşmak onlarla başa çıkmamıza yardım eder. Duygularımızı güvendiğimiz birine söylemek kendimizi daha iyi hissetmemize yardım eder.

2. Salgın döneminde zaman zaman korktuk, meraklandık ve sıkıldık hatırlarsanız. Hastalığın ne olduğunu anlamadığımız zamanlarda da üzgün duygular hissettiğimiz oldu. Şimdi sizinle bir çalışma yapalım. Hayalimizde bir yolculuğa çıkalım beraber.

3. (Uygulayıcı öğrencilere uçan balon resmini gösterir.) Daha önce hiç uçan balona bindiniz mi?

4. Şimdi arkanıza yaslanın ve derin bir nefes alın. Kollarınızı rahat bırakın. Rahatladığınızı fark edin. Söylediklerime odaklanın. Şu an uçan balonun içindesiniz. Bu balonun içinde kimler olabilir düşünün. Anneniz, babanız, kardeşleriniz ya da sizin için önemli olan başka biri...

Balonun hava ile dolmaya başladığını hayal edin.

Yavaş yavaş yerden yükseliyorsunuz, önce neler olduğunu anlamıyorsunuz, ne hissediyorsunuz, bedeniniz nasıl, kollarınız nasıl, bacaklarınız nasıl, omuzlarınız nasıl? Şöyle bir düşünün...

Yavaş yavaş yükseliyorsunuz. Yükseldikçe hissettiklerinize odaklanın. Acaba neler olacak? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bu duygunuz bedeninizi nasıl etkiliyor?

Yavaş yavaş alışmaya başladınız. Balonda duygularınızı kimlerle paylaşıyorsunuz? Önce ne olduğunu bilmediğiniz için kendinizi farklı hissetmiştiniz. Şimdi rahatlamaya başladığınızı fark edin.

Gökyüzündesiniz şu an ve etrafınızda kuşlar var. Onlara el sallıyorsunuz. Bulutlar çok güzel... Hadi şimdi bulutlara da el sallayalım... Güneşli bir gündesiniz. Manzaranın keyfini çıkartın.

Balon alçalmaya başlıyor...

Balon aşağı doğru inmeye başladı, balon toprağa değiyor şimdi...Önce sarsıldı balon ama şimdi durdu...

Geri dönmek nasıl bir duygu? Artık yeryüzündesiniz ve rahatladınız.

Gözlerinizi açabilirsiniz.

Gözlerinizi açabilirsiniz....

» Balon yolculuğu nasıldı?

» Balondayken neler hissettiniz?

» Vücudunuz nasıl etkilendi? (Çocukların cevap veremediği sorulara uygulayıcı yardımcı olabilir. Örneğin balona ilk bindiğimde ve havalandığında ne olacağını bilemediğim için endişelendim ve karnım ağrıdı. Sonra sevdiklerimden yardım aldım ve rahatladım. Sizde nasıl oldu? Siz kendinizi farklı hissettiğinizde vücudunuzda neler olur ve ne yaparsınız?) gibi...

» Hangi özellikleriniz bu yolculukta yaşadığınız zorluklarla başa çıkmanızı sağladı?

6. Çok güzel cevaplar verdiniz, hepimize teşekkür ederim. Bazı yaşantılar sonucu vücudumuz etkilenebilir. Örneğin salgında endişelendiğimizde ve korktuğumuzda omuzlarımız, kollarımız ya da bacaklarımız etkilenir ve ağrır. Önemli olan bu durumlarla nasıl baş ettiğimizdir. Kendimizi rahatlatmanın yollarını bulabiliriz ve rahatlayabiliriz.

7. Şimdi herkesin bu uçan balonda yaşadıklarının ve yaşananlarla başa çıkmasını sağlayan güçlü yanlarının resmini çizmesini istiyorum. Size verdiğim kâğıtlara resminizi çizebilirsiniz. Öğrencilere resim çizmeleri için 15 dakika süre verilir ve ardından isteyen öğrencilerden çizdikleri resmi anlatmaları istenir.

8. Öğrencilere bu çalışmadan neler öğrendikleri sorularak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere neler öğrendikleri sorulur ve duyguların bedene etkisi konulu kısa bir toparlamanın ardından etkinlik sonlandırılır.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Bu etkinlikte önemli olan, çocukların bedenlerini duygularının nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamaktır. Etkinlikte kullanılan hayal tekniğinde ses tonunun sakin olmasına ve hayalin yavaş yavaş okunmasına dikkat edilmesi önemlidir.



MODÜL 5 - SALGINLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: BAŞA ÇIKABİLİRİM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgının olumsuz etkilerini ifade etmelerini sağlamak”

“Salgından bir şekilde herkesin olumsuz etkilendiğini fark etmelerine destek olmak”

“Salgın süreciyle başa çıkma yollarını fark etmelerini sağlamak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Resim kâğıtları, Boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Salgın sürecinde yaşanan duyguların olumsuz etkileriyle başa çıkma konusunda hazırlanacak afişler için gruplara önerilerde bulunulabilir ve öğrenciler baş etme yollarını ifade etmeleri konusunda cesaretlendirilmelidir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Salgın olduğunda ve salgının henüz ne olduğunu bilemediğimiz durumlarda zaman zaman korktuk, endişelendik ve üzüldük. Şimdi endişelendiğiniz ve korktuğunuz zamanlarda kendinizi daha iyi hissetmek için neler yaptığınızı düşünmenizi istiyorum. Mümkün olduğu kadar çok şey söyleyebilirsiniz. Endişelerden, sıkıntıdan, bazen de stresten kendinizi korumak ve rahatlamak için neler yaparsınız? Kim söylemek ister?

2. Öğrencilerin bütün söyledikleri sırayla ve özenle tahtaya yazılır. Ne kadar çok şey yazılırsa o kadar etkili olacaktır. Bu nedenle öğrenciler baş etme yollarını söylemeleri için teşvik edilir. Gerekirse uygulayıcı kendisi de örnekler verebilir.

3. Öğrencilerin görüşleri alınarak tahtaya yazıldıktan sonra öğrencilere “Sizlerin de gördüğü gibi hepimizin sıkıntılarla başa çıkması için kullandığı farklı yöntemler var. Bu yöntemler içinde benzerlikler ve farklılıklar bulunmakta. Şöyle bir bakalım bunlara. Benim hiç aklıma gelmemişti ama güzel bir fikir dediğiniz bir öneri ya da başa çıkma yolu var mı?”

Çok güzel ve hepinize teşekkür ederim katkılarınız için. Ayrıca gördüğünüz gibi sıkıntılarımızla başa çıkmak için hepimiz farklı yollar deniyoruz. O zaman biz farklılıklarımızla güçlüyüz.

4. Şimdi gruplar oluşturacağız ve oluşturacağımız gruplardan salgında endişelerle başa çıkma konusunda öneriler içeren bir afiş hazırlamanızı isteyeceğim.

Grup oluşturmak için her öğrenciye 1’den 5’e kadar bir numara verilir ve birlerin, ikilerin, üçlerin, dörtlerin ve beşlerin bir araya gelerek grup oluşturmaları sağlanır. Sınıf sayısına göre bu rakamlar değişebilir. Her bir grubun en az üç kişiden oluşması etkinlik için daha sağlıklı olabilir.

5. Gruplar bir araya geldikten sonra yönerge tekrar edilebilir ve grupların çalışmaları takip edilebilir. Her grup çalışmasını bitirdikten sonra gruptan seçilen bir liderin hazırlanan afişi sınıfa sunması istenir. Bütün gruplar sunumlarını tamamladıktan sonra öğrencilere teşekkür edilir.

6. Uygulayıcı; “Son olarak bugünkü çalışmamızdan neler öğrendiniz ve neler hissettiniz, kimler paylaşmak ister?” diyerek öğrencilerin paylaşımlarını alır ve öğrencilere teşekkür ederek etkinliği sonlandırır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Öğrencilerin bu oturum süresince salgın hastalığın etkilerini ve bu etkilerle baş etme mekanizmalarını fark etmelerini önemlidir. Bu noktada bu oturuma katılan öğrencilerin salgın hastalığın etkilerini bilmeleri, salgın hastalık süresince kullandığı baş etme becerilerini fark etmeleri ve yeni baş etme becerileri kazanmaları bu oturumun amacına ulaştığının göstergelerindendir.

Ödevler: Öğrenciler bu oturum süresince fark ettikleri var olan baş etme becerilerinin etkililiğini aile üyelerine anlatır. Yeni öğrendikleri baş etme becerilerinin olası sonuçlarını aile üyeleriyle paylaşır.

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler salgın dönemini çok daha ağır geçirmiş ve kayıp yaşamış olabilir. Bu nedenle olumsuz etkileri olabilecek duygu ifadelerini yoğun ifade eden öğrencilerle bireysel olarak çalışmak ve takip etmek gerekebilir.

MODÜL 6 - SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINI FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: SIRT SIRT

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın durumunda yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak”

“Öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak”

Yöntem: Soru-Cevap

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Taşımak için bir balon veya top ya da bunu koymak için sepet, kutu veya poşet- Resim kâğıtları- Boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Uygulayıcının gereken malzemeleri etkinlik öncesi hazırlaması ve balonla ya da topla gerçekleştirilecek etkinlik için öğrencileri motive etmesi, öğrencilerde merak uyandırması etkili olacaktır. Ayrıca sosyal destek kaynaklarını ifade etmekte güçlük çeken öğrencilerin zorlanmaması önemlidir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Ellerinizi ve ayaklarınızı kullanmadan balonu bu sepete (kutu, poşet de olabilir) nasıl ulaştırırsınız? Çocukların görüşleri alınır.

Eğer gruptan, yardım alırım görüşü çıkarsa uygulayıcı,

“Güzel fikir peki yardım olarak nasıl götürürsünüz hadi deneyelim.” der.

Burada önemli olan, öğrencilerin birbirlerinden destek olarak balonu taşımasını sağlamak. Sırt sırta, omuz omuza vererek balonlar taşınabilir. Uygulayıcı da örnek gösterebilir.

2. Eğer gruptan “Destekle yardımlaşarak yaparız.” fikri çıkmazsa uygulayıcı “Yardımlaşmak konusunda ne dersiniz?” önerisini iletir ve yine birlikte balonları taşıması istenir. Balonları öğrenciler sırt sırta ya da omuz omuza vererek taşırlar ve öğrencilere birlikte taşımaya çalıştıkları ve birbirlerinden destek aldıkları için teşekkür edilir ve öğrencilerin tekrar yerlerine oturmaları istenir.

3. Etkinliğin bu aşamasında uygulayıcı öğrencilere aşağıdaki soruları sorar:

“Günlük yaşamınızda canınız sıkıldığında, zorluk yaşadığınızda, bir şeye üzüldüğünüzde ya da yardıma ihtiyacınız olduğunda kimlerden yardım istediğinizi düşünmenizi istiyorum. Evde size yardım eden ve size destek olan aile üyeleri kimler? Bu, bir kişi de olabilir, birden fazla kişi de olabilir.”

4. Öğrencilerden teker teker cevaplar alınır ve öğrencilere teşekkür edilir. Eğer öğrenciler cevap vermekte zorlanırsa uygulayıcı örnekler vererek kendisi model olabilir.

- Gönüllü öğrenciler sunumlarını bitirdikten sonra bütün öğrencilere katılımları için teşekkür edilir. Ardından “Evet çocuklar hepimiz aile içinde, evlerimizde zorluklar yaşayabiliriz. Bu zorluklarla başa çıkarken aile üyelerinden bize yardım eden büyüklerimiz olabilir. Bazen annemiz, bazen babamız, bazen akrabalarımız ve bazen komşularımızla arkadaşlarımız bize zorluklarla başa çıkmamızda yardımcı olurlar.”

“Şimdi de sizlerden evde bu konuştuklarımızı düşünüp bu duruma uygun bir resim çizmenizi istiyorum. Bu sizi ve size evde destek olan aile üyelerinizi, akrabalarınızı, arkadaşlarınızı da içerebilir. Bu resmi ailenizle paylaşabilirsiniz.” diyerek etkinliği tamamlar.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bu etkinlik kapsamında çocukların sosyal destek kaynaklarını fark etmeleri önemlidir. Bu nedenle süreç içerisinde öğrencilere sosyal destek kaynakları sorulmaktadır bu noktada alınacak cevaplar kazanımın değerlendirilmesi açısından önemlidir.

Ödevler: Evde bu etkinlikte konuşulanları düşünerek duruma uygun bir resim çizmenizi istiyorum. Bu sizi ve size evde destek olan aile üyelerinizi, akrabalarınızı, arkadaşlarınızı da içerebilir. Bu resmi ailenizle paylaşabilirsiniz.

Uygulayıcıya Not: Salgın döneminde önemli sosyal desteğini kaybetmiş bir öğrenci varsa bu öğrenci ile kayıp ve yas konusunda bireysel olarak çalışmak gerekecektir. Bu öğrencinin diğer sosyal desteklerini fark etmesini sağlamak da önemlidir.

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: BENİM UĞUR BÖCEĞİM

Süre: Bir ders saati

Amacı

“Olumlu özelliklerini fark etmesini sağlamak”

“Salgın döneminde etkili olan güçlü yanları keşfetmek”

“Geliştirilebilir özelliklerini fark etmesini sağlamak”

Yöntem: Drama

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Her öğrenci için ekteki uğur böceği resmi, kalemler ve boyalar, uğur böceğini tutturmak için bir çubuk, eğer yoksa kâğıttan çubuk şekli oluşturulup kullanılabilir.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bütün öğrenciler için uğur böceği resmi temin edilir. Okuma yazma bilen öğrenciler iyi oldukları alanları veya konuları yazabilir, henüz yazamayan öğrenciler ise iyi oldukları konuların sembolünü çizebilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

Merhaba çocuklar, bugün neleri iyi yapabildiğimizi düşüneceğiz hep birlikte. Şimdi herkes hangi konularda iyi olduğunu düşünsün. Örneğin bazılarınız annenize yardım etmekte iyi olabilir, bazılarınız odasını toplamakta iyidir, bazılarınız kardeşi ya da arkadaşıyla oynamakta, bazılarınız ise resim çizmekte iyidir. Şimdi kim hangi konuda iyi olduğunu söylemek ister?

Uygulayıcı çocukların kendi iyi yaptıkları şeyleri düşünmelerine, bulmalarına ve ifade etmelerine yardımcı olur. Etkileşimin ardından öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:

Şimdi sizlere uğur böceğini dağıtacağım ve hepinizin uğur böceğinin üzerindeki boşluklara iyi yaptığınız şeyleri ya da bu şeylerin simgesini çizmenizi ya da yazmanızı istiyorum. Örneğin resim çizmekte iyi olduğunuzu düşünüyorsanız resim kalemleri de çizebilirsiniz. Herhangi bir simge ile de anlatabilirsiniz. Ya da isterseniz yazabilirsiniz.

Öğrencilere uğur böceği resimleri dağıtılır ve bütün öğrencilere iyi olduğu konuları çizmeleri konusunda gerekirse yardımcı olunabilir ya da fikir verilebilir. Önemli olan öğrencilerin kendi iyi olduğu konuları resimle ya da sembolle ifade edebilmesidir. Herkes uğur böceğini çizip boyadıktan sonra bu resimler bir çubukla tutturularak bayrak şeklinde durması sağlanabilir. Bunun için uygun olan farklı bir materyal de kullanılabilir. Her çocuk kendi uğur böceğini bayrak şeklinde kaldırır. Uygulayıcı bir müzik açar ve çocuklar dans ederek kendi uğur böceğini sınıfa gösterir ve anlatır. Bu aşamada eğlenmeleri ve keyif almaları sağlanarak etkinlik tamamlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinliğin sonunda öğrencilere “Bugün neler öğrendiniz?” sorusu sorulur ve bu soruyu cevaplayarak bu cevapları arkadaşlarıyla paylaşmaları sağlanır.

Ödevler: -

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



MODÜL 8 – SALGIN SONRASINA İLİŞKİN PLANLAMA YAPMAK

Etkinliğin Adı: GELECEK YOLCULUĞUNA HAZIRLANIYORUM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerini sağlamak”

“Salgın sonrasındaki planlarını ifade etmelerini ve paylaşımlarını desteklemek”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Materyal: Boya kalemleri-Post-it-Üye sayısı kadar bavul resmi

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlikte önemli olan, öğrencilerin kendi planlarını ve hayallerini belirleyebilmesi ve salgın sonrası için öğrencilerin umudunu artırabilmesidir. Etkinlik sürecinde çocukların umudunu artırmaya yönelik konuşmalar da yapılabilir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

Merhaba çocuklar, bugün hep birlikte geleceğe ilişkin bir yolculuk planlamaya ne dersiniz! Bu, özellikle salgın sonrası için bir planlama olacak. Öncelikle düşünmenizi istiyorum:

» Bir yere gitmek için nasıl hazırlanırız? Neler yaparız?

Eğer öğrencilerden “Bavul hazırlarım.” gibi bir yanıt gelmezse yardımcı olmak için

» “Peki eşyalarımızı nereye koyarız?” sorusu sorularak çocukların düşünmesi sağlanır.

Bavul ya da çanta gibi cevaplar alınınca herkese ek 1’deki bavul resmi dağıtılır ve “Bu sefer bavullara eşyalarımızı değil planlarımızı ve hayallerimizi koyalım.” der ve post-itleri öğrencilere dağıtır.

“Şimdi sizlerden salgın sonrası için planlarınızı, isteklerinizi, hayallerinizi düşünmenizi istiyorum.” denir ve öğrencilere bunun için 5 dakika süre verilir. Yazmakta güçlük çeken öğrencilerin ya da isteyen öğrencilerin resim yapabilecekleri belirtilir.

Öğrenciler post-itlere yaptıkları resimleri ya da yazılanları tek tek bavullara yapıştırırlar. Eğer post-it bulunmazsa renkli kalemler de kullanılabilir.

Planlarını ve hayallerini yazan ya da çizen öğrencilerin bavullarını süsleyebilecekleri söylenir.

Bavulları hazır olduğunda öğrenciler tek tek yazdıklarını ve çizdiklerini gruba anlatırlar ve ardından öğrencilere bavulları verilir. “Bavullarınız hazır. artık geleceğe yolculuğa çıkabilirsiniz.” denilir.

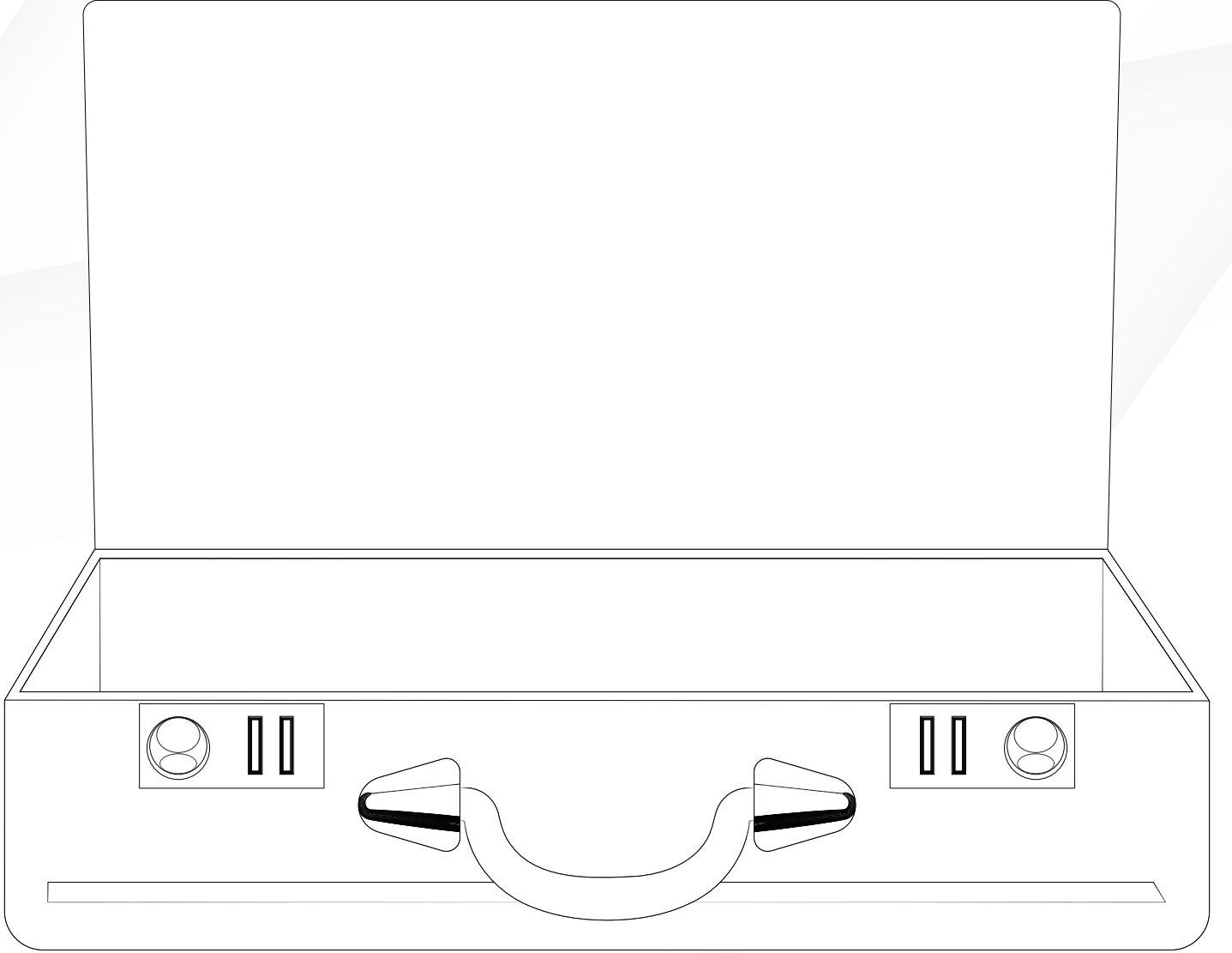
Son olarak öğrencilere salgın konusundaki yapılan çalışmanın sona geldiğini ve bu süreç boyunca öğrenciler kendileri için neler öğrendiği sorulur ve çalışma tamamlanır. Sonlandırma aşamasında herkese çalışmaya katıldığı ve çalışmalarını paylaştığı için teşekkür edilir.

Kazanımın Değerlendirilmesi: -

Ödevler: Öğrencilere evde aileleri ile bu bavullarının anlamlarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcıya Not: -

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. Tmes N. (2000). The making of a germ panic, then and now. *Am J Public Health*, 90. 191-198.
23. Education_in_conflict_emergencies_Talbot.pdfTmes 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>.

Çocuklar kendileri, aileleri ve arkadaşlarının salgın döneminde hastalanması konusunda endişelenebilirler. Bu yaş dönemindeki çocuklar duyduklarını ve gördüklerini abartma eğiliminde olabilirler. Söylenen her şeye çok kolay inanabilirler. Yaşadıkları durumun ne olduğunu tam olarak anlayamadıklarından abartılara ve yanlış anlatımlara kolaylıkla kanabilirler. Çocuklarla salgın konusunda nasıl konuşulacağı, ne kadar bilgi verileceği gelişim dönemlerinin özelliklerinden dolayı farklılık göstermektedir.



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.*