

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

OKUL
ÖNCESİ



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



**PSİKOSOSYAL DESTEK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
SALGIN HASTALIK

**OKUL
ÖNCESİ**

OKUL
ÖNCESİ

PSİKOSOSYAL DESTEK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI SALGIN HASTALIK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Mehmet Nezır 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 Okul öncesi Psikososyal Destek Programı.....	1
Modül 1- Salgını Anlamlandırmak	5
Modül 2- Duyguları Tanımak Ve İfade Etmek	10
Modül 3 – Duyguları Kontrol Etmek	16
Modül 4 – Duygu-Beden İlişisini Kurmak.....	19
Modül 5 - Salgınla Başa Çıkma Becerilerini Fark Etmek	22
Modül 6 – Sosyal Destek Kaynaklarını Fark Etmek.....	25
Modül 7 – Benlik Saygısını Artırmak.....	29
Modül 8 – Salgın Sonrasına İlişkin Planlama Yapmak.....	32
Kaynaklar.....	35

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 kalabilir. Ayrıca bu dönemde bir süre sonra insanlar sokağa çıkmaktan korkar hale 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 yeterli olmayan kişiler psikolojik açıdan sorun yaşayabilir ve bu durum krizedönüşebilir. 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 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 gücü 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 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, 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 özelliği de 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 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 hastalık 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, 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. Bu süreçte önemli olan 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 olabilir. 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 OKUL ÖNCESİ 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 tanımlarına 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 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” “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: FINDIK İLE BADEM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgına ilişkin yaşadıklarını anlamalarına destek olmak”

“Salgına ilişkin yaşadıklarını ifade etmelerine destek olmak”

“Salgınla ilgili anılarını paylaşmalarını sağlamak

Yöntem: Soru cevap

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi

Materyal: Resim kâğıtları ve boyalar, Fındık ve Badem Hikâyesi

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Fındık ve Badem’in hikâyesini okurken ses tonuna dikkat edilmesi önemlidir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. “Merhaba çocuklar, sizinle bugün salgın hastalık hakkında konuşacağız. Bu süreçte kimi zaman hikâyeler dinleyeceğiz, kimi zaman resimler çizeceğiz, kimi zaman oyunlar oynayacağız.”

2. “Şimdi sizlere Fındık ve Badem’in hikâyesini anlatacağım. Hikâyeden sonra sizlerle birlikte bunun üzerine konuşacağız. Şimdi beni dikkatle dinlemenizi istiyorum.”

Bir zamanlar memleketin birinde Fındık ve Badem adında iki arkadaş yaşamış. Bu iki arkadaş birlikte oyunlar oynar ve çok güzel vakit geçirirlermiş. Fındık dans etmeyi çok severmiş, Badem ise resim çizmeyi, ama birden bazı şeyler değişmeye başlamış. Fındık ve Badem evden çıkamamışlar. Fındık annesinin hep telaşlı olduğunu fark etmiş, Badem ise babasının sürekli telefonla görüştüğünü ve üzgün olduğunu görüyormuş. Fındık de Badem de salgın hastalığın ne olduğunu anlayamamış ve evde sıkılmaya başlamışlar. Bir gün annesi Fındık’yi üzgün bir şekilde otururken görmüş ve Fındık’nin yanına yaklaşıp onunla konuşmaya başlamış. Fındık annesine “Anne çok korkuyorum ve evde çok sıkılıyorum.” demiş. Bunun üzerine annesi Fındık’ye sarılmış ve “Bana bunları anlattığına çok sevindim, her şeyin düzeleceğine inanıyorum Fındık, biraz sabretmemiz lazım.” demiş. Bunun üzerine Fındık “Evde nasıl vakit geçireceğimi bilemiyorum ve Badem’i çok özledim, onunla konuşmak ve yine oynamak istiyorum.” demiş.

- Peki çocuklar acaba Fındık salgın hastalık döneminde neler hissetmiş olabilir?

(Öğrencilerden cevaplar alınır eğer cevap verilmezse korku, endişe, üzüntü gibi duygu örnekleri verilebilir. Cevaplar alındıktan sonra diğer soruya geçilebilir)

- Peki sizler salgın döneminde neler hissettiniz?

(Burada lider kendi yaşantılarından örnekler verebilir. Örneğin “Salgın döneminin başında ne olduğunu anlayamadığım için ben çok endişelendim.” gibi.)

- Sizler salgın döneminde evde kaldığınızda neler yapmıştınız, zamanınızı nasıl geçirmiştiniz?

- Salgın döneminde arkadaşlarınızla nasıl görüştüğünüzü hatırlıyor musunuz? Fındık Badem’i çok özleyor ona Badem ile görüşebilmesi için neler önerirsiniz?

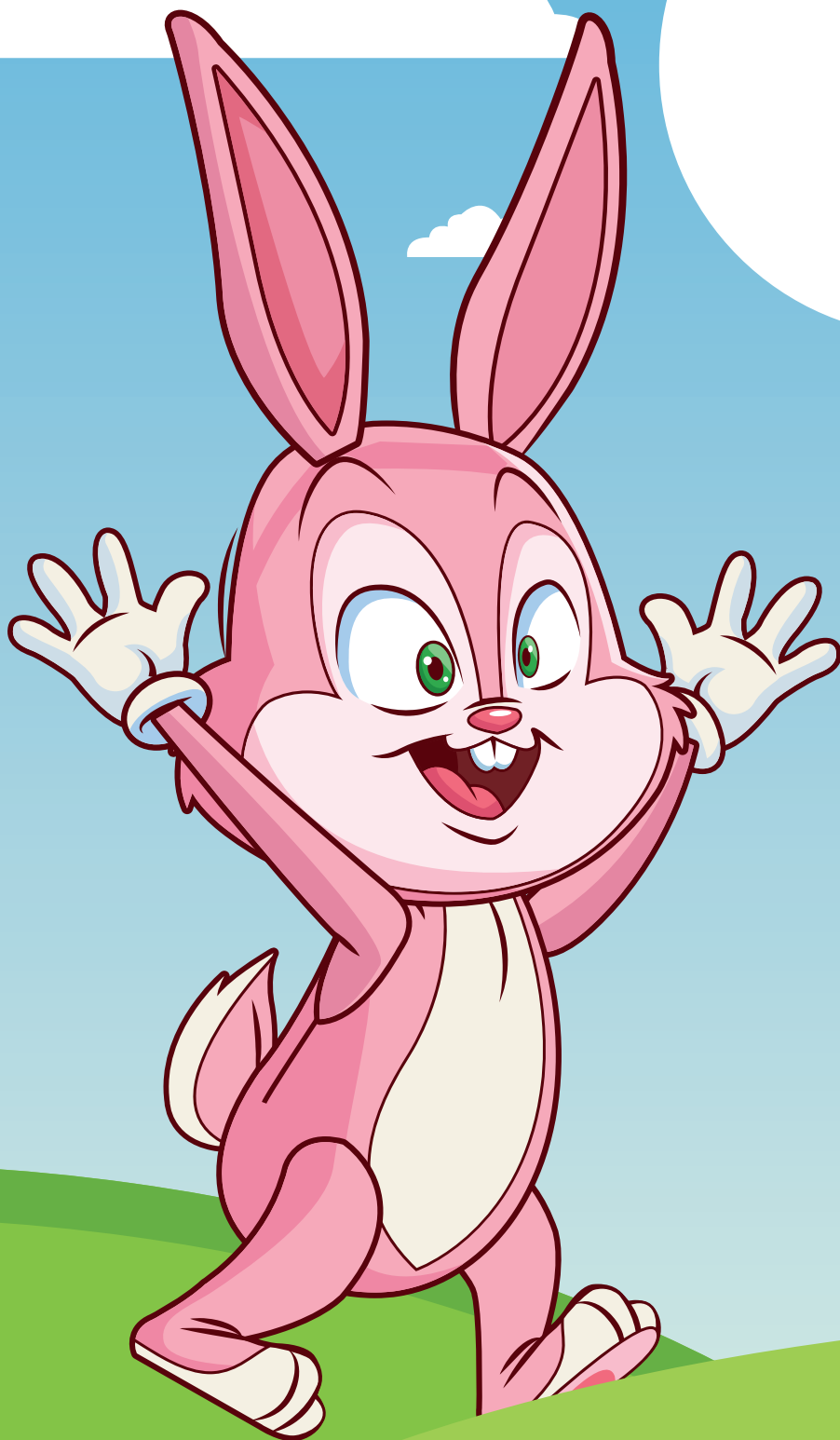
3. Peki Fındık salgın döneminde çok sıkılıyordu, isterseniz şimdi bir resim çizelim ve Fındık salgın döneminde neler yaşamış ve neler yapmış olabilir. Resimlerinizi merak ediyorum” dedikten sonra uygulayıcı, öğrencilere kâğıt ve boya kalemleri dağıtır ve öğrencilerin resimlerini çizmeleri için süre verir. Çizilen resimler sınıf panosuna asılır ve aşağıdaki açıklama ile modül tamamlanır.

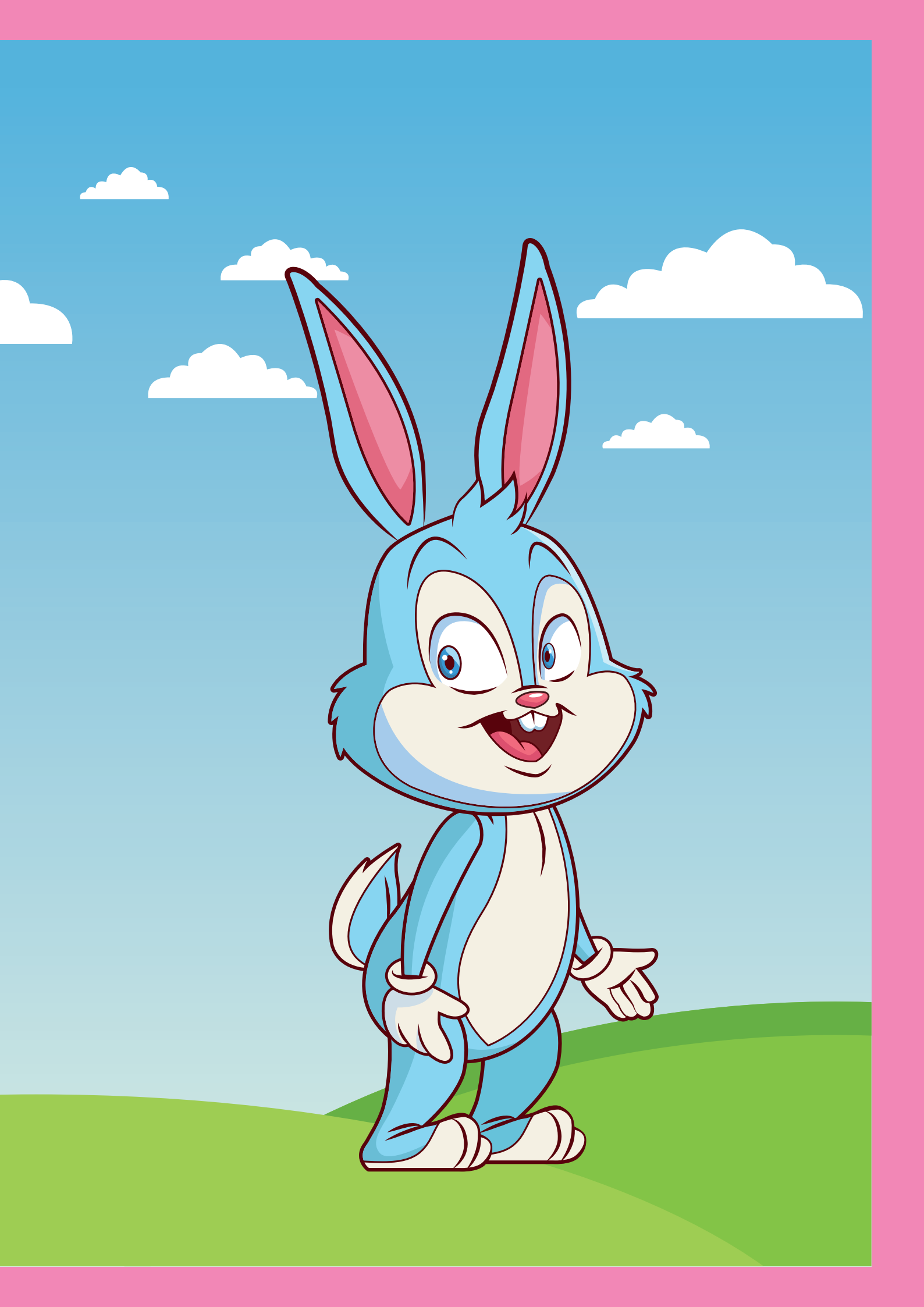
“Evet çocuklar hepimize teşekkür ederim. Çok güzel resimler çizdiniz ve Fındık’a yardım ettiniz. Daha önce de konuştuğumuz gibi salgın hastalık döneminde hepimiz farklı duygular yaşadık ve farklı duygular yaşamamız da aslında oldukça normal. Kimimiz üzüldük, kimimiz korktuk ve bazen de endişelendik. Bu süreçte okulumuzu ve arkadaşlarımızı özledik ve salgının nasıl biteceğini merak ettik. Evlerinizde hepimiz farklı etkinlikler yaptınız ve telefonla ya da internet yoluyla arkadaşlarınızla, akrabalarınızla görüştünüz ve hastalıktan korunmaya çalıştınız. Gördüğünüz gibi hepimiz farklı farklı şekillerde bu süreci geçirdik ve hastalıktan korunmaya çalıştık. Bir sonraki etkinliğimizde tekrar görüşmek üzere.”

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bu etkinlikte önemli olan çocukların salgın konusunda ve salgın döneminin nasıl geçtiğine ilişkin farklı cevaplar vermesini sağlamaktır.

Ödevler: Çocuklara Fındık ile Badem’in hikâyesini evde aileleri ile paylaşması ödev olarak verilebilir.

Uygulayıcıya Not: Uygulayıcı süreç içerisinde çocukları gözlemlemeli ve bu salgın sürecini daha ağır ve zor koşullarda yaşamış çocukları belirleyebilmelidir. Çocukların arasından genellikle olumsuz cevaplar vermeye eğilimli olanlar ya da salgın dönemini daha ağır yaşamış olanlar çıkabilir. Bu çocuklarla ve aileleri ile görüşülebilir ve bu çocuklar bireysel olarak da desteklenebilir.





MODÜL 2- DUYGULARI TANIMAK VE İFADE ETMEK

Etkinliğin Adı: DUYGULARIN DANSI

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: Müzik, dans ve çizim

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi

Materyal: Müzik (öğrencilerin seveceği ve keyif alacağı müzikler seçilebilir)
Duyguların Resmi Formu

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlikte öğrencilere farklı duygular bulunduğunu, duyguların bizi koruduğunu ve her duygunun bir ihtiyacımızı karşıladığını vurgulamak önemlidir. Olumlu ve olumsuz ya da iyi ve kötü duygular yerine duyguların bize etkisi vurgulanmalıdır.

Çocukların ifade ettikleri duygular salgın döneminde yaşadıkları ile de ilişkilendirilmelidir. Salgın döneminde yaşanan duyguların ihtiyaçlarımızı nasıl karşıladığına vurgu yapılmalıdır. Bu nedenle örnekler salgın döneminden de seçilebilir. Bir sonraki modül daha çok salgın döneminde yaşanan duygulara ve bunları kontrol etmeye yönelik olduğundan bu durum sadece hazırlık olarak da düşünülebilir.

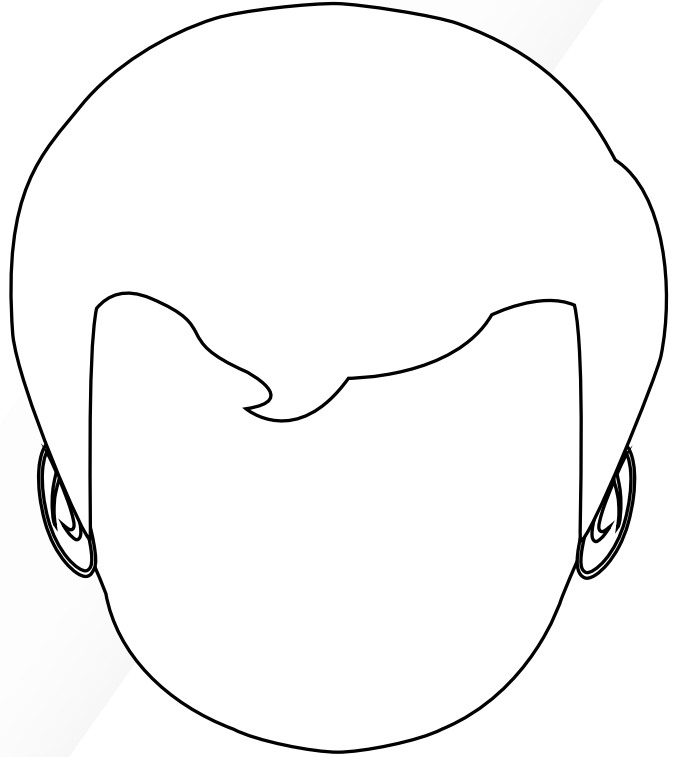
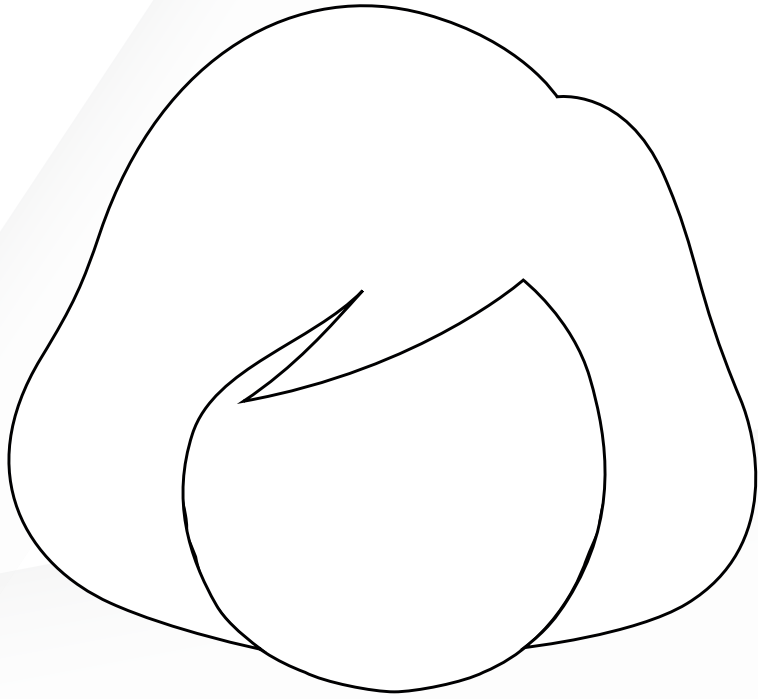
Süreç (Uygulama Basamakları):

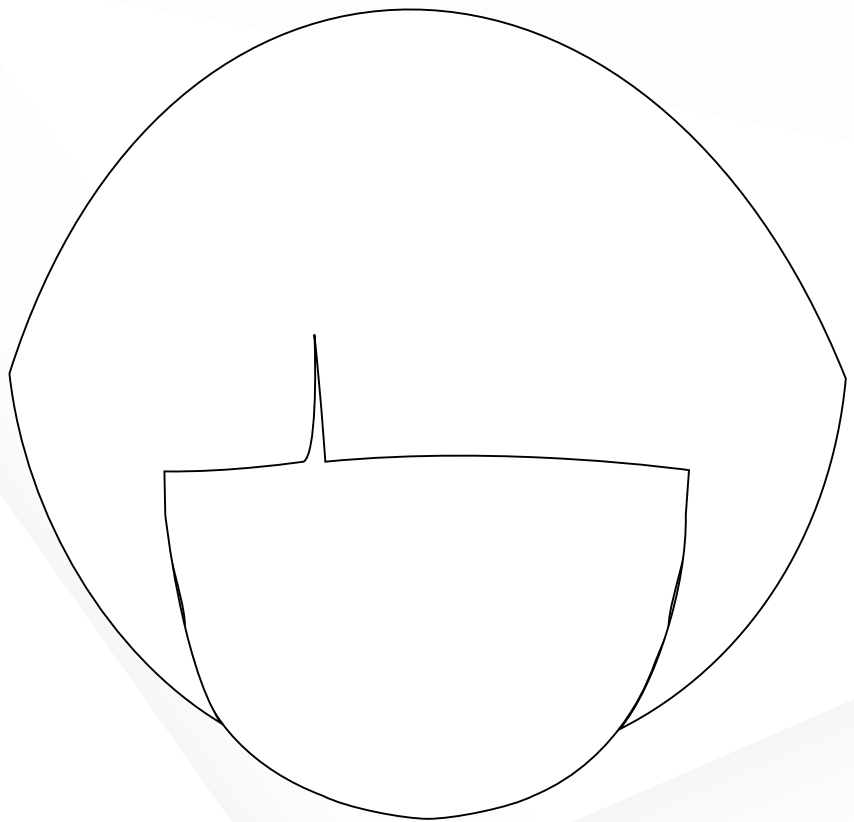
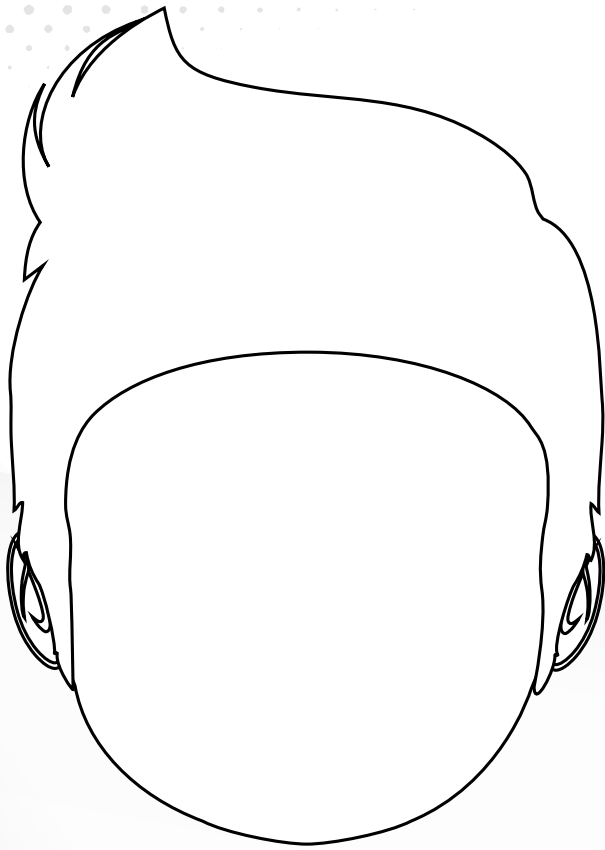
- 1.** Herkese merhaba. Şimdi hepimiz ayağa kalkalım ve müziğin ritmine göre yürüyalim. Şimdi, sallanarak yürüyalim. Ayaklarımızı vuralım. Kollarımızı sallayalım. Çok güzel...
 - 2.** Şimdi çok mutlu bir şekilde yürüyalim. Mutluyken ne yaparız? Vücudumuzun şekli nasıl olur, peki yüz ifademiz nasıl olur? Çok mutlusunuz ve bu dışarıdan da anlaşılıyor. Çok güzel, aferin hepinize! (Uygulayıcı önce öğrencilerden yapmasını bekler ve ardından kendisi de örnek göstererek devam eder.)
 - 3.** Şimdi üzgün bir şekilde yürüyalim. Üzgün iken ne yaparız? Vücudumuzun şekli nasıl olur, peki yüz ifademiz nasıl olur? Üzgünmüş gibi yapalım ve bu dışarıdan da belli olsun.
 - 4.** Şimdi korkmuş bir şekilde yürüyalim. Korkmuşsak ne yaparız? Vücudumuzun şekli nasıl olur, peki yüz ifademiz nasıl olur? Korkmuş gibi yapalım ve bu dışarıdan da belli olsun.
 - 5.** Şimdi kızgın bir şekilde yürüyalim. Kızmışsak ne yaparız? Vücudumuzun şekli nasıl olur, peki yüz ifademiz nasıl olur? Kızmış gibi yapalım ve bu dışarıdan da belli olsun.
- “Hepinize çok teşekkür ederim. Çok güzel yaptınız. Evet, şimdi yerlerimize geçelim hem dinlenelim hem de oyunlarımıza devam edelim”
- 6.** “Farklı farklı duygularımız var ve bütün duygular bizi korur ve ihtiyaçlarımızı karşılar. Örneğin, gece karanlıktan korkarsak yanımızda biri ile dışarı çıkarız ve bu sayede kendimizi korumuş oluruz. Yani duygularımız bizi korur. Mesela resim yaparken kaleminizi kardeşiniz alsa kızarsınız ve annenizden yardım istersiniz. Bu sayede resim çizmeniz yarım kalmaz. Duygularımız ihtiyaçlarımızı karşılar. Başka hangi duyguları biliyorsunuz. Kim söylemek ister?”
 - 7.** Gelen cevaplara göre ifade edilen duygunun özelliği ve hangi durumlarda ifade edilen duyguyu hissettikleri sorulur. Örneğin; “Şaşırdığınızda yüzünüzün şekli nasıl olur? Ne olduğunda şaşırsınız?” gibi
 - 8.** Öğrencilere ekte yer alan DUYGULARIN RESMİ formu dağıtılır ve her öğrenciye bu formdaki çocuklara farklı duygu ifadeleri çizmeleri ve boyamaları istenir. Öğrencilere bunun için yeterli süre verilir ve ardından öğrencilerin çizdikleri duyguları anlatmaları sağlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bu etkinlikte önemli olan çocukların farklı duygu isimlerini öğrenmeleri ve duyguların ne işe yaradığına ilişkin bilgi edinmeleri olmalıdır.

Ödevler: Bir hafta içerisinde yaşadıkları duyguları aileleriyle paylaşmaları ödev olarak verilebilir.

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Çocukların ifade ettikleri duygular salgın döneminde yaşadıkları ile de ilişkilendirilmelidir. Salgın döneminde yaşanan duyguların ihtiyaçlarımızı nasıl karşıladığına vurgu yapılmalıdır. Bu nedenle örnekler salgın döneminden de seçilebilir. Bir sonraki modül daha çok salgın döneminde yaşanan duygulara ve bunları kontrol etmeye yönelik olduğundan bu durum sadece hazırlık olarak da düşünülebilir. Duygularını ifade etmekte güçlük çeken ya da duygularını olumsuz ifade etmeyi tercih eden öğrencilerle bireysel olarak da çalışılmalıdır.







MODÜL 3 – DUYGULARI KONTROL ETMEK

Etkinliğin Adı: BENİM DUYGULARIM

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: Okul öncesi

Materyal: Resim kâğıtları-kalem- boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu süreçte önemli olan öğrencilerin hoş gitmeyen duygularımızla baş edebilmek noktasında farklı çözüm yollarımız olduğunu fark etmeleri olmalıdır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba çocuklar nasılsınız? Hatırlayın geçen seferki çalışmamızda duygularımızdan bahsetmiştik. Hangi duyguları hatırlıyorsunuz? (Bütün çocukların hatırladıkları duyguları söylemesi sağlanır) Evet hepiniz farklı duygu isimleri söylediniz. Mutlu, üzgün, neşeli, korkmuş, kızgın gibi.. (Öğrencilerin söylediği duygular buraya eklenebilir)

2. Salgın hastalık döneminde hepimiz evlerimizde kalmıştık hatırlarsanız, peki o zamanki duygularımız nelerdi? (Çocuklara duygularını ifade etmek konusunda burada yardımcı olunabilir) Evet bazen merak ettik, bazen korktuk bazen şaşırдық.

- Korktuğunuzu söylediniz. Salgın döneminde ne olduğunda korkmuştuk? Birlikte hatırlayalım. Örneğin ben hastalığı ilk duyduğumda ne olduğunu bilmediğim için korkmuştum (Gerektiğinde daha çok örneklerle çocukların korkularının nedenlerini söylemesi sağlanır.)

- Örneğin çocuklardan “Annemin babamın hastalanmasından korktum, anneannemi dedemi göremeyince onlar için korktum, televizyondaki haberleri izlediğim için korktum” şeklinde cevaplar gelebilir. Bunlar uygun bir ses tonuyla tekrar edilebilir. Öğrencilerin cevapları yorumlanmadan ve yargılanmadan dinlenilmelidir.

3. Teşekkür ederim hepinize. Duygularımız bizi korur diye daha önce de konuşmuştuk hatırlarsanız. Aslında salgın hastalık döneminde korktuğumuzda hastalıktan korunmak için önlemler de aldık. Korkumuz bizim önlem almamızı sağladı ve bizi korudu. Peki şimdi hep birlikte düşünelim. Korkunca neler yaparız? (Burada çocukların düşünmelerine ve ardından kendilerini ifade etmelerine fırsat verilir. Çocuklar annemin yanına giderim, babamdan yardım isterim, oyuncaklarımla oynarım, oyuncak ayımı yanıma alırım gibi şeyler söyleyebilirler.)

4. Şimdi “Birlikte korktuğumuzda ya da kızdığımızda neler yapabiliriz?” konusunda bir oyun oynayalım. Hep birlikte ayağa kalkalım ve sosyal ve fiziksel mesafeye dikkat ederek çember oluşturalım. (Burada uygulayıcı duyguların kontrolüne ilişkin örnekler verirken müzikten yararlanabilir.)

- Derin nefes al: Korktuğumuzda ya da kızdığımızda derin nefes alabiliriz. (Müzik eşliğinde öğrencilere burundan nefes alma 2-3 saniye bekleme ve nefesi ağızdan verme egzersizi yaptırılır) derin nefes alalım şimdi burnumuzdan, biraz bekliyoruz ve şimdi nefesimizi verelim. Evet çok güzel yapıyorsunuz...

- Derin nefes al: Korktuğumuzda ya da kızdığımızda derin nefes alabiliriz. (Müzik eşliğinde öğrencilere burundan nefes alma, 2-3 saniye bekleme ve nefesi ağızdan verme egzersizi yaptırılır.) derin nefes alalım şimdi burnumuzdan, biraz bekliyoruz ve şimdi nefesimizi verelim. Evet çok güzel yapıyorsunuz...

- Korkunu ya da kızgınlığını ifade et: Korktuğumuzda ve kızdığımızda bunu güvendiğimiz birine söylemek önemlidir. Örneğin ben salgından korktum gibi. Şimdi dolaşarak birbirinize korktuğunuzu söylemenizi istiyorum. (Uygulayıcı yönergeyi verdikten sonra grup içinde dolaşır ve çocuklara duygusunu ifade ederek örnek olur)

- Korktuğunda şarkı söyleyerek rahatlayabilirsin: Çocuklarla birlikte bir şarkı seçilip hep beraber söylenebilir.

- Korktuğunda sevdiğin bir oyuncak yanına alabilirsin: Sınıfta varsa oyuncak köşesinden çocukların oyuncak alması sağlanabilir.

- Buna benzer etkinlikler artırılabilir ve çocuklara da korktuklarında neler yaptıkları sonlandırılabilir:

Peki sizler farklı neler yapıyorsunuz? Var mı söylemek isteyen?

Eğer süre kalırsa çocukların resim çizimleri sağlanabilir. Çocuklara “Korktuğumuzda ya da kızdığımızda yapabileceğim ne kadar çok şey var” vurgusu yapılarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Bu süreçte önemli olan öğrencilerin hoş gitmeyen duygularımızla baş edebilmek noktasında farklı çözüm yollarımız olduğunu fark etmeleri olmalıdır.

Ödevler: Çocuklardan bir hafta sürecinde öğrendiklerini aileleri ile paylaşmaları ödev olarak verilebilir.

MODÜL 4 - DUYGU-BEDEN İLİŞKİSİNİ KURMAK

Etkinliğin Adı: GERGİNLİĞİMİ KOVUYORUM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgının bedeni nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak”

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

“Güçlü yönlerini fark etmelerini ve ifade etmelerini sağlamak”

Yöntem: Hayal tekniği ile rahatlama

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi

Ön Hazırlık: Uygulayıcının ses tonu sakin olmalı ve yönergeleri yavaş yavaş iletmelidir. Ayrıca bütün çocukları gözlemeli ve etkinliğin yapıldığından emin olmalıdır. Etkinliğe katılamayan çocuklar için birebir çalışmak gerekebilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Şimdi sizlerle güzel bir gevşeme egzersizi yapacağız. Önce derin bir nefes alalım. Burada öğrencilere salgın hastalık tedbirlerine uyarak nefes alma egzersizi yaptırılır. Gerekirse öğrencilere nasıl nefes alabilecekleri örnekle gösterilir. “Önce burnumuzdan nefes alalım bir süre bekleyelim ve ağızımızdan nefes verelim” şeklindeki yönergeyle öğrencilere gösterilerek egzersiz yapmaları sağlanabilir.

2. Aşağıdaki yönerge ile öğrencilerin hayal etmesi ve yönergeyi takip ederek önce kaslarını sıkması sonra gevşetmesi sağlanır. Bu sürecin bir oyun şeklinde devam ettirilmesine dikkat edilir.

> “Şimdi birlikte hayal edelim. Evet, işte bir sinek geliyor! Burnuna kondu. Ellerini kullanmadan onu çıkarmaya çalış. Evet burnunu kırıstır! Haydi sineği kovalım. Onu kovaladın! Şimdi burnunuzu gevşetebilirsiniz. Bravo!”

> “Şimdi bir kaplumbağa olduğunuzu varsayın. Güzel, huzurlu bir derenin yanındaki bir kayanın üzerinde oturuyorsunuz, sadece güneşte rahatlıyorsunuz. Hoş ve sıcak hissettiriyor ama o da ne! Hayır, tehlike hissediyorsun! Kafanı evine doğru çek. Omuzlarınızı kulaklarınıza kadar çekmeye çalışın ve başınızı omuzlarınıza doğru itin. Sıkı tutun! Tehlike artık geride kaldı, ılık güneş ışığına çıkıp rahatlayabilirsiniz!”

> “Tüylü, miskin, uyumayı çok seven bir kedi olduğunuzu varsayın. Esnemek istiyorsun. Kollarınızı önünüze uzatın. Kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Sıkın, uzatın. Omuzlarındaki gerilimi hissedin. Daha yükseğe uzanın. Şimdi kollarınızın yan tarafınıza düşmesine izin verin.”

> “Elinizde bütün bir limonu sıkığınızı varsayın. Sert sıkın! Tüm suyu sıkmaya çalışın. Sıkarken elinizdeki ve kolunuzdaki gerginliği hissedin. Şimdi limonu bırakın ve rahatlayın. Eliniz ve kolunuz gevşediğinde kendilerini ne kadar iyi hissettiğini görüyor musunuz? Şimdi diğer el ile aynısını deneyelim.”

> “İşte sevimli bir bebek fil geliyor! Ama nereye gittiğini göremiyoruz! Midene basmak üzere! Kıpırdama. Midenizi çok sertleştirin. Karın kaslarınızı gerçekten çok sıkın. Durun! O da ne! Vay, diğer tarafa gidiyor! Midenizin yumuşamasına izin verin.”

> “Şimdi çamurlu su birikintisinde yalın ayak duruyormuş gibi yapın. Ayak parmaklarınızı çamurun derinliklerine doğru sıkıştırın. Ayaklarınızı çamur birikintisinin di-

bine indirmeye çalışın. Aşağı itin, ayak parmaklarınızı ayırın ve çamurun ayak parmaklarınız arasında sıkıştığını hissedin. Şimdi çamurlu su birikintisinden çıkın. Ayak parmaklarınızı gevşetin ve bunun ne kadar güzel olduğunu hissedin!”

> Şimdi bu rahatlığı daha uzun süre hissedebilmek ve bedenin rahatlamasını sağlamak için ellerimizi çapraz yapalım ve omuzlarımıza yavaş yavaş vuralım. Rahatladığımızı bedenimizin gevşediğini hissedelim Artık daha rahat ve güçlüyüz. İçimizden tekrar edelim:

> Artık daha rahat ve güçlüyüm...”

3. Etkinliğin ardından öğrencilere kendilerini nasıl hissettikleri sorulur ve onların görüşleri alınır. Öğrencilere bunaldıklarında ve sıkıldıklarında bu etkinliği kendilerinin de yapabileceği söylenir.

Kazanımın Değerlendirilmesi:: Sürecin sonunda çocuklara “Bugün neler öğrendik” sorusu sorulabilir.

Uygulayıcıya Not: Etkinlik sürecinde uygulayıcı bütün çocukları gözlemeli ve etkinliğin yapıldığından emin olmalıdır. Etkinliğe katılamayan çocuklar için birebir çalışmak gerekebilir.

MODÜL 5 - SALGINLA BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: FINDIK'A YARDIM EDELİM

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: Okul öncesi

Materyal: Sınıfta bulunan pelüş bir oyuncak-Bu bir ayıcık, tavşan vb olabilir-

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlikle çocukların başa çıkma becerilerinin bir oyuncakla ifade etmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Çocuklara hatırlatıcı olması açısından ilk oturumda kullanılan Fındık ismi kullanılmıştır. Gerekirse çocukların sevdiği başka bir kahramanın ismi de kullanılabilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Öncelikle uygulayıcı önceki oturumlarda çocuklarla yapılan çalışmaları hatırlatır.

Daha önceki çalışmalarımızda salgın dönemindeki duygularımızı nasıl kontrol edebileceğimizi öğrenmiştik ve hayaller kurmuştuk, oyunlar oynamıştık. Hatırladınız mı? Kimler, neler hatırlıyor?

Gönüllü ve istekli öğrencilerden neler hatırladıklarını söylemesi sağlanır ve çocuklara teşekkür edilir.

2. Uygulayıcı sınıfta bulunan peluş bir oyuncak eline alır ve çocuklara oyuncak gösterir. İsim de kullanabilir bu oyuncak için.

3. Evet çocuklar bu oyuncakımızın adı Fındık, hep birlikte merhaba diyelim. Merhaba Fındık...

- Fındık'nin salgın döneminde biraz canı sıkılmış ve biraz da o, salgından korkmuş. Salgından Fındık neden korkmuş olabilir?

Çocukların verdikleri cevaplar toparlanabilir ya da uygulayıcı da cevaplara yardım edebilir.

- Eeeeet sizin de söylediğiniz gibi Fındık salgın hastalığın ne olduğunu anlamadığı için kokmuş. Artık rahat dışarı çıkamıyormuş, arkadaşlarını göremiyormuş, evde canı çok sıkılıyormuş, parka rahat gidemiyormuş...

- Fındık'nin bize ihtiyacı olabilir ona yardım edelim mi ne dersiniz?

- Fındık'ye rahatlaması için korktuğunda neler yapabileceği konusunda bilgi verelim mi? Fındık salgından korktuğunda neler yapabilir? Hep birlikte düşünelim. Kimler söylemek ister?

Uygulayıcı çocukların verdikleri cevapları alır ve kendisi de eklemeler yapar

- Çok güzel önerilerde bulundunuz Fındık'ye. Fındık salgın döneminde korktuğunda ve canı sıkıldığında:

- » Annesine ya da babasına sarılabilir
- » Annesiyle babasıyla, varsa kardeşiyle oynayabilir
- » Oyuncakları ile oynayabilir
- » Sevdiği bir şarkıyı söyleyebilir
- » Müzik dinleyebilir
- » Annesiyle babasıyla sevdiği bir yemeği ya da tatlıyı yapabilir
- » Ailesine resim çizebilir
- » Anne ya da babasından yardım isteyebilir

• Hepinize çok teşekkürler! Fındık şu an kendini daha güvende ve iyi hissediyor. Hep birlikte Fındık'a "Korktuğunda yardım alabilirsin." diyelim, ne dersiniz? Hep birlikte 3-2-1 KORKTUĞUNDA YARDIM İSTEYEBİLİRSİN Fındık. (Birkaç kez tekrar edilebilir ve ardından herkesin kendisini ve Fındık'ı alkışlaması istenir. Etkinliğin sonunda çocukların müzik eşliğinde dans etmeleri sağlanır ve etkinlik sonlandırılır.)

Kazanımın Değerlendirilmesi Etkinliğin sonunda çocuklara bugün neler öğrendik sorusu sorulur.

Ödevler: -

Öğretmene Uygulayıcıya Not: Önemli olan çocukların farklı farklı başa çıkma yolları söylemelerini sağlamaktır. Özellikle olumsuz başa çıkma yolları ifade eden çocuklar ve aileleri ile bireysel çalışması gerekebilir.

MODÜL 6 – SOSYAL DESTEK KAYNAKLARINI FARK ETMEK

Etkinliğin Adı: UĞUR BÖCEĞİM

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın durumunda yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak”

“Kendilerini güvende hissetmelerine destek olmak”

Yöntem: Soru-cevap

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi

Materyal: Ek-1’deki uğur böceği resmi, renkli kalemler, boyalar ve resim kâğıtları

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Öğrencilerin resim çizebilme durumuna göre kendilerine de çizdirilebilir ya da ekte yer alan uğur böceği resmi öğrenci sayısı kadar çoğaltılabilir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Uygulayıcı çocuklara sosyal destek konusunda kısa bir açıklama yapmadan önce aşağıdaki soruları sorar:

» Zaman zaman canınız sıkıldığında, bir olay yaşadığınızda kiminle paylaşmak istersiniz, kime anlatırsınız?

» Salgın döneminde, salgını anlamadığınızda ne olduğunu anlamak için kimden yardım aldınız?

» Salgın döneminde korktuğunuzda ilk kimden yardım aldınız? Başka kimlerden yardım alabilirsiniz?

2. Çocuklardan sorulara cevap aldıktan sonra zorlandığımız durumda ya da ihtiyaç duyduğumuzda yardım alabileceğimiz kişilerin bulunduğu ve bu kişilerin bizim destekçilerimiz olduğu söylenir. Bu kişilerin annemiz, babamız, abimiz, ablamız, dedemiz, büyükannemiz, öğretmenimiz ve arkadaşlarımız olabileceği eklenir.

3. Çocuklara ekteki uğur böceği resmi gösterilir ve kendilerine kâğıt dağıtılarak buna benzer bir uğur böceği çizmeleri ve uğur böceğinin üzerindeki yuvarlaklara yardım aldıkları kişileri çizmeleri istenir. Eğer çocuklardan çizemeyenler olursa yardım edilebilir ya da ekteki resim çoğaltılarak dağıtılabilir.

4. Resimler tamamlandıktan sonra öğrencilerin kimleri çizdikleri sorularak cevaplar alınır. Ardından çizilen resimler küçük şeritlerle elin üzerine bağlanır ve müzik eşliğinde herkes sınıf içerisinde dans ederek kollarını cırpar. Öğrencilerden koro hâlinde,

» Uç uç böceğim, zorlanırsam annem babam kardeşlerim arkadaşlarım öğretmenim bana yardım edecek sözlerini söylemeleri istenir. Burada uygulayıcı önce kendisi söyleyerek model olabilir.

5. Etkinliğin sonunda çocukların etkinlikte neler öğrendikleri sorulur ve söylenenler toplanarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Etkinlik sonunda çocuklara neler öğrendikleri sorulur.

Ödevler: Uğur böceklerini eve götürmeleri ve öğrendiklerini aileleri ile paylaşmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not: Bazı öğrenciler sosyal desteklerini ifade etmekte zorlanabilir. Bu konuda bilgi vermeyen ya da zorlanan öğrencilerle bireysel çalışılabilir ailesi ile de iletişim kurulabilir.

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: SINIFIMIZIN SÜPER KAHRAMANLARI

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: Okul öncesi

Materyal: Resim kâğıtları ve boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Uygulayıcı çalışmadan önce sınıfta bir köşeyi, resimlerin asılması için ayarlar ve bu köşeye “SINIFIMIZIN SÜPER KAHRAMANLARI” ismini koyar.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Merhaba çocuklar, bugüne kadar salgın sürecine ilişkin neler yaşadığınızı, salgında kendinizi nasıl hissettiğinizi ve bu salgın sürecinin zorluklarıyla nasıl başa çıktığınızı konuştuk. Çok güzel oyunlar oynadık.

2. “Bugün kendinizi süper bir kahraman olarak çizmenizi istiyorum. Her biriniz kendi ismiyle süper kahramanını çizecek. Bakın burada bir örnek var. Bu süper kahraman Özlem... (Uygulayıcı burada kendi ismini kullanır ve ekte yer alan süper kahraman örneğini gösterir.) Bu süper kahraman salgın zamanında anne babasıyla oyunlar oynadı, sıkılmamak için yapabileceği etkinlikler buldu, ailesine yardım etti ve salgın sürecindeki zorlukları yenmeye çalıştı. Şimdi de sizin resimlerinizi merak ediyor, bakalım neler çizeceksiniz!” der ve öğrencilere resim kâğıtları, kalemler ve boyalar dağıtarak kendi resimlerini çizmelerini sağlar. Bunun için ortalama 15 dakika gerekebilir.

3. Bütün çocuklar resimlerini çizdikten sonra tek tek hepsinden kendi olumlu özelliklerini ve salgında bu özelliklerinin işlevini anlatmalarını sağlar.

4. Ardından çocuklara, resimlerini “SINIFIMIZIN SÜPER KAHRAMANLARI” köşesine asmaları için yardım eder. Etkinliğe katılan bütün öğrencilere teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır.

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

Ödevler: -

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



MODÜL 8 – SALGIN SONRASINA İLİŞKİN PLANLAMA YAPMAK

Etkinliğin Adı: MUCİZE TREN

Süre: Bir ders saati

Amacı:

“Salgın sonrasındaki planlarını düşünmelerini sağlamak”

“Salgın sonrasındaki planlarını ifade etmelerini ve paylaşımlarını desteklemek”

Yöntem: Drama

Sınıf Düzeyi: Okul öncesi

Materyal: -

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık: Bu etkinlik için geniş bir alana ihtiyaç duyulabilir. Uygunsa mucize treni canlandırması okul bahçesinde gerçekleştirilebilir.

Geleceğe ilişkin çocukların olumlu düşünce ve duygulara sahip olması konusunda teşvik amaçlı bir etkinlik olacaktır. Süreç içerisinde uygulayıcının yönlendirmeleri ve örnekleri çocukların bakış açısını etkileyecektir.

Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Salgın dönemine ilişkin çalışmalarımızda pek çok şey öğrendik ve bu süreçte eğlendik.

2. Şimdi salgının bittiğini ve artık sağlıklı ve rahat günlere geri döndüğünüzü hayal edelim. Önce herkesin ayağa kalkmasını ve sosyal ve fiziksel mesafeye dikkat ederek yuvarlak oluşturmanızı istiyorum. Birazdan hep birlikte mucize treni olacağız. Trenin en başındaki kişi hayalindeki yeri tanıtacak bize. Önce ben bir örnek yapacağım, sonra isteyenler trenin başına geçecek ve hayalî gezintide bize etrafı tanıtacak. Şimdi trenimiz hazırlansın, benim arkama sıraya girebilirsiniz. Herkes önündeki arkadaşının omzuna dokunsun, birazdan trenimiz yola çıkacak.

Mümkünse uygun bir müzikten de yararlanılabilir.

3. Geniş bir alanda çalışmanın gerçekleştirilmesi daha uygun olacaktır.

4. “Mucize trenimiz kalkıyor, ben makinistinizim. Evet, şimdi ilerliyoruz. Bakın her yer çok güzel. Burada bir ormanın içindeyiz. Ağaçlara çiçeklere bakmanızı istiyorum. Salgın artık sona erdi ve rahatça gezebiliyoruz. Hepimiz çok mutluyuz...” şeklinde yönergeyi daha da artırabilir uygulayıcı.

5. Şimdi kim treni yönlendirmek ister. Çok güzel, teşekkürler, şimdi siz de bize gezdiğiniz yerleri anlatın. Neler var? Salgın sonrası neredeyiz, neler yapıyoruz?

6. İstekli öğrencilerin treni yönlendirmesinin ardından bütün öğrencilere teşekkür edilir ve etkinlik üzerine çocuklara şu sorular sorulur:

- Mucize treninde iken neler hissettiniz?
- Makinist olmayanlar eğer makinist olsaydı bizi nereye götürmek isterdi?
- Salgından sonra başka hangi hayalleriniz var?

Sorular uygulayıcı tarafından daha da artırılabilir.

Evet salgın sonrasına ilişkin çok güzel hayallerimiz ve umutlarımız var. HEPİMİZİN HAYALLERİ GERÇEK OLSUN! denilerek etkinlik tamamlanır.

“Salgın konulu eğitimimizin sonuna geldik. Oldukça keyifli zamanlar geçirdik ve ben de bu süreçte sizden çok şey öğrendim. Peki sizler bu eğitimle ilgili neler hatırlıyorsunuz? Hadi hep birlikte düşünelim” denir ve eğitimin genel bir değerlendirmesinin yapılması sağlanır.

Kazanımın Değerlendirilmesi: Çocukların salgın sonrasına ilişkin hayallerini ve planlarını paylaşmaları ve canlandırmaları sağlanmalıdır.

Bütün eğitim boyunca neler yapıldığı hatırlatılır ve çocukların aklında kalanları paylaşmaları sağlanır.

Ödevler: -

Uygulayıcıya Not: Salgın sonrasına ilişkin olumsuz düşünceleri olan çocuklar ve aileleri ile bireysel olarak çalışılabilir.

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.pdfTomes 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 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.



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.*