



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

# UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL

Salgın Hastalık (Covid-19)  
NORMALLEŞME ÇALIŞMALARI



Özel Eğitim ve Rehberlik  
Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Ağustos 2020

**Hazırlayanlar**

Dr. Murat AĞAR

Aslıhan İLHAN

Ferit TOPRAK

İsmail YILDIRIM

Yalçın ÇINAR

Ayşe SOYKUVVET

Bozan DOĞAN

Cevahir AKÇADAĞLI

Cevahir ÇAKIR

Ersin ERDOĞAN

Esra POLATOĞLU

Fatih ARICA

Hayriye ERÇETİN

Merve Nur SERTKAYA

Serdar GENÇ

Şenol DEMİRHAN

**Tasarım:** Ümare ALTUN

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ankara 2020

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı sürecinde çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Program, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları temelinde uzaktan eğitim yolu ile uygulanmak üzere **üç öğrenci oturumu** şeklinde hazırlanmıştır.



## PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

1. Öğrencileri zorlayıcı yaşam olaylarının normal psikolojik etkileri hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini ve kullanmalarını sağlamak.
5. Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemler hakkında bilgi vermek.
6. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilerin öğrenme ve gelişme kapasitelerini arttırmak.
8. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
10. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
11. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.

## PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmeni tarafından öğrencilere uzaktan eğitim yoluyla uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere zorlayıcı yaşam olaylarında ortaya çıkan stres tepkileri ve uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Ayrıca öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır. Programın uygulanması sürecindeki **görev ve sorumluluklar** aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

1. Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
2. Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
3. Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumlarını, okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmeni ise öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.
4. Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
5. Üç öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile bir hafta içerisinde tamamlanması esastır.
6. Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "**gizlilik**" ilkesi dikkate alınmalıdır.
7. Psikolojik danışman/rehber öğretmen ve oturumları uygulayan öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

## ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.
2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.
3. Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı asıl amacın duygu ve düşünceleri ifade etmek olduğu belirtilmelidir.
4. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.
5. Uzaktan eğitim yolu ile uygulanan psikoeğitim oturumları esnasında daha fazla etkilendiği düşünülen öğrencileri okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmeni psikolojik danışman/rehber öğretmen ile paylaşmalı ve "gizlilik" ilkesi çerçevesinde rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile işbirliği halinde öğrencinin ailesi bilgilendirilmelidir.

## ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.

## PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme süreci süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi etkinlikleri uygulayan öğretmen tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli

ve psikolojik danışman/rehber öğretmene teslim edilmelidir. Psikoeğitim programı oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşıp ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

# PROGRAMIN YAPISI

## 1. Oturum

Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.  
Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eder.  
Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışların normal olduğunu bilir.

Etkinlik: "Sincap Ailesi"

Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.

Etkinlik: "Nefes Egzersizi / Güvendeyim"

## 2. Oturum

Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemleri bilir.

Etkinlik: "Birlikte Önlüyoruz"

Kendi başına yapabildiklerinin farkına varır

Etkinlik: "Kendi Başıma Yapabildiklerim"

## 3. Oturum

Salgın hastalık dönemlerinde baş etme becerilerini fark eder.  
Salgın hastalık dönemlerindeki destek kaynaklarını fark eder.

Etkinlik: "Papatya"

Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

Etkinlik: "Uğur Böceği"

# ÖĞRENCİ OTURUMLARI

## AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eder.
3. Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yöntemlerini bilir.
4. Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemleri bilir.
5. Kendi başına yapabildiklerinin farkına varır
6. Salgın hastalık dönemlerinde baş etme becerilerini fark eder.
7. Salgın hastalık dönemlerindeki destek kaynaklarını fark eder.
8. Salgın hastalık dönemlerinde geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

## KONULAR

- Normalleşme
- Duyguları ifade etme.
- Salgın hastalıktan korunma yöntemleri
- Rahatlama yöntemleri
- Olumlu başa çıkma yöntemleri
- Güçlü yanlarım
- Destek kaynaklarım
- Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı

## ETKİNLİKLER

1. Sincap Ailesi

2. Nefes  
Egzersiz -  
Güvendedeyim

3. Birlikte  
Önlüyoruz

4. Kendi Başıma  
Yapabildiklerim

5. Papatya

6. Uğur  
Böceği

# 1. OTURUM

*\*(Slayt 1 ekrana yansıtılır)*

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

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



## ETKİNLİK 1 SİNCAP AİLESİ

### AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eder.

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

***\*(Slayt 2 ekrana yansıtılır)***

"Şimdi, ilk oturumumuzda sizlerle **"Sincap Ailesi"** ve **"Güvendeyim"** adında etkinlikler yapacağız."

***\*(Slayt 3 ekrana yansıtılır ve hikaye okunur)***

"Ormanın derinliklerinde, yaşlı meşe ağacının kovuğunda bir sincap ailesi yaşıyordu. Yavru sincap; annesi, babası ve kardeşleri ile daldan dala gezerek yiyecek toplardı. Bir gün ormanda salgın hastalık başladığı haberi yayıldı. Sincap ailesi de diğer tüm hayvanlar gibi hastalığın yayılmasını önlemek için yuvalarında beklemek zorunda kaldılar. Günlerini ormanda gezinerek geçiren sincaplar yuvalarında kaldıkları için sıkılmaya başladılar. Ancak salgının ne kadar süreceğini bilmediklerinden hastalanmamak için olabildiğince yuvalarında kalmaya devam ettiler". *denir ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.*"

**1. *\*(Slayt 4 ekrana yansıtılır.)***

"Yavru sincap salgın hastalık sürecinde neler hissetmiş olabilir?" (Öğrencilerden yanıt gelmezse üzüntü, korku, endişe gibi duygular örnek olarak verilebilir.)

**2. *\*(Slayt 5 ekrana yansıtılır.)***

"Peki, bu dönemde siz neler hissettiniz?"

**3. \*(Slayt 6 ekrana yansıtılır.)**

"Yavru sincap salgın hastalık sürecinde neler düşünmüş olabilir?" (Öğrencilerden yanıt gelmezse "arkadaşlarımı görmek istiyorum", "dışarı çıkamayacak mıyım?", "salgın hastalık ne zaman bitecek", gibi örnekler verilebilir.)

**4. \*(Slayt 7 ekrana yansıtılır.)**

"Peki, bu dönemde siz neler düşündünüz?"

**5. \*(Slayt 8 ekrana yansıtılır.)**

"Yavru sincap yuvalarında kaldıkları dönemde neler yapmış olabilir?" (Öğrencilerden yanıt gelmezse aileme yardım ettim, oyun oynadım gibi örnekler verilebilir)

**6. \*(Slayt 9 ekrana yansıtılır.)**

"Peki, bu dönemde siz neler yaptınız?"

**\*(Slayt 10 ekrana yansıtılır.)**

"Evet çocuklar, sizlerin de paylaştığı ve ekranda gördüğünüz gibi farklı duygular hissetmiş, farklı şeyler düşünmüş veya çeşitli davranışlar sergilemiş olabilirsiniz. Tüm bunlar **anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir**. İster çocuk ister yetişkin olalım böyle dönemlerde hepimiz benzer tepkiler gösterebiliriz."

"Hepinize teşekkür ediyorum". denir ve etkinlik sonlandırılır.

## ETKİNLİK 2 NEFES EGZERSİZİ / GÜVENDEYİM

### AMAÇ

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

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

*\*(Slayt 11 ekrana yansıtılır.)*

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

#### Nefes Egzersizi:

"Kendimizi; korkmuş, üzgün hissettiğimiz zamanlarda doğru şekilde nefes alıp vererek bedenimizin ve zihnimizin rahatlmasına yardımcı olabiliriz. Şimdi sizlerle böyle zamanlarda nasıl nefes alıp vereceğimizle ilgili bir uygulama yapacağız. Burnumuzdan derin derin nefes alıp aldığımız nefesi ağızımızdan yavaş yavaş vereceğiz."

*\*(Slayt 12 ekrana yansıtılır.)*

"Elinizde, güzel kokulu bir çiçek olduğunu hayal edin... (3-4 saniye beklenir.) Güzel kokulu çiçekleri burnunuza yaklaştırdığınızı hayal edin, yavaş yavaş koklayarak derin bir nefes alın... (3-4 saniye beklenir.)"

*\*(Slayt 13 ekrana yansıtılır.)*

"Şimdi de önünüzde üzerinde mumların yandığı bir pasta olduğunu hayal edin. Yavaş yavaş üfleyerek pastanın üzerindeki bütün mumları söndürün. (6-8 saniye beklenir.)"

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

"Aferin çocuklar, kendimizi iyi hissetmek istediğimiz zamanlarda derin derin burnumuzdan aldığımız nefesi ağızımızdan daha yavaş verdiğimizde bedenimiz ve zihnimiz rahatlar."

**Güvendedeyim:**

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

**\*(Slayt 14 ekrana yansıtılır.)**

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

"Burası sizin güvenli yeriniz ve orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz." (3-4 saniye beklenir)"

"Hayalinizde çevrenize iyice bakın. Etrafınızda neler olduğunu farkedin." (3-4 saniye beklenir)"

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

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

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

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

"Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

- "Güvenli yerini bizimle paylaşmak isteyen var mı?" diye sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.

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

## 2. OTURUM

*\*(Slayt 15 ekrana yansıtılır)*

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 2. oturumunu gerçekleştireceğiz. Bir önceki oturumda duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımızla ilgili bir etkinlik yaptık. Ayrıca nefes egzersizi ve güvendedim etkinlikleri ile bedensel ve zihinsel rahatlama yollarını öğrendik."

- "Bir önceki çalışmamızla ilgili aklınızda neler kaldı?" (*Öğretmen salgın hastalık sürecinde ortaya çıkan tepkilerin **anormal bir duruma verilen normal tepkiler** olduğunu hatırlatarak öğrencilerin yanıtlarını bu çerçevede değerlendirir.*)

"Haydi gelin şimdi de salgın hastalıktan korunmak için almamız gereken önlemleri hatırlamaya yönelik bir etkinlik yapalım" *denir.*

## ETKİNLİK 1 BİRLİKTE ÖNLÜYORUZ

### AMAÇ

1. Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemleri bilir.

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

**\*(Slayt 16 ekrana yansıtılır.)**

"Sevgili çocuklar, salgın hastalıklara gözle görülmeyecek kadar küçük virüsler sebep olur. Virüsün bulaşmasını önleyecek tedbirler alarak hastalık riskini de azaltabiliriz. Şimdi bu önlemleri tekrar hatırlayalım."

- "Kim paylaşmak ister." diye sorulur ve öğrencilerin cevap vermesi beklenir. (Öğrencilerden yanıt gelmemesi durumunda 'ellerimizi yıkamak' örnek verilebilir)

**\*(Slayt 17, 18, 19,20 sırayla ekrana yansıtılır.)**

"Resimde gördüğünüz gibi gerekli önlemleri alarak virüsten korunmak elimizde. Ancak önlemlerimizi almadığımızda virüslerin bizlere bulaşma riski artabilir. O yüzden ekranda gördüğünüz önlemler bizler için önemlidir." denir ve etkinlik özetlenerek sonlandırılır.

## ETKİNLİK 2 KENDİ BAŞIMA YAPABİLDİKLERİM

### AMAÇ

1. Kendi başına yapabildiklerinin farkına varır

Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika

### SÜREÇ

*\*(Slayt 21 ekrana yansıtılır.)*

"Şimdi **Kendi Başına Yapabildiklerim** isimli diğer etkinliğimize geçerek birlikte bir oyun oynayacağız."

*\*(Slayt 22 ekrana yansıtılır.)*

- "Sizlerden kendi başınıza yapabildiğiniz şeyleri düşünmenizi istiyorum. Haydi birkaç arkadaşınızdan örnek alalım." (Birkaç öğrenciden örnek alınması yeterlidir. Öğrencilerden yanıt gelmezse "elleri yıkamak, diş fırçalamak, resim yapmak, eşyaları toplamak, sorumluluk almak" gibi çocukların gelişim dönemine göre örnekler verilebilir.)

"Şimdi oyunumuzu anlatayım: İsmi söylediğim arkadaşınız kendi başına yapabildiği şeyi söyleyecek. Daha sonra başka bir arkadaşının ismini söyleyecek ve o da kendi başına yapabildiği şeyi söyleyecek. Bu şekilde herkesin kendi başına yapabildiği şeyleri öğrenmiş olacağız. Evet çocuklar haydi herkes düşünsün." (Çocuklara düşünmeleri için süre verilir.)

(Öğretmen; "Kendi başıma yaptığım .....der" ve bir öğrencinin ismini söylenerek oyunu başlatır. Öğrencilerin devam etmesi beklenir. Öğrenciler kendilerini ifade etmeleri beklenir.)

*\*(Slayt 23 ekrana yansıtılır)*

"Aferin çocuklar görüyorum ki kendi başınıza yapabildiğiniz pek çok şey var. Kendi başımıza yapabildiğimiz şeyler bizim becerilerimizdir. Bu becerilerimiz hayatımızı kolaylaştırmak için önemlidir. Bunlar bizi mutlu edebilir ve kendimizi iyi hissettirebilir." denir ve etkinlikle birlikte ikinci oturum tamamlanmış olur.

## 3. OTURUM

### ETKİNLİK 1 PAPATYA

#### AMAÇLAR

1. Salgın hastalık dönemlerinde baş etme becerilerini fark eder.
2. Salgın hastalık dönemlerindeki destek kaynaklarını fark eder.

**Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika**

#### SÜREÇ

"Merhaba sevgili öğrenciler, bugün sizlerle psikoeğitim çalışmasının 3. ve son oturumunu gerçekleştireceğiz. Daha önceki oturumda virüsten korunmak için salgın hastalık döneminde almamız gereken önlemleri ve kendi başımıza yapabildiklerimizi paylaştık."

#### ***\*(Slayt 24 ekrana yansıtılır.)***

"Çocuklar, salgın hastalık dönemlerinde kendimizi korkmuş, üzgün, endişeli hissedebiliriz. Böyle zamanlarda bize nelerin iyi geleceğini bulmak için **Papatya** adında bir etkinlik yapalım" *denir.*

#### ***\*(Slayt 25 ekrana yansıtılır.)***

"Gördüğünüz gibi boş bir papatya resmimiz var. Şimdi sizlere soracağım sorularla bu papatyanın yapraklarını dolduracağız, haydi başlayalım" *denir.*



**\*(Slayt 26 ekrana yansıtılır.)**

- "Kendinizi üzgün hissettiğinizde ne yapmak size iyi gelir? Örneğin; kendimi üzgün hissettiğimde arkadaşım ile konuşmak bana iyi gelir." denir ve öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.

**\*(Slayt 27 ekrana yansıtılır.)**

(Öğretmen ekranda yazılanları okuyarak paylaşılanların pekiştirilmesini sağlar.)

**\*(Slayt 28 ekrana yansıtılır.)**

"Şimdide bu söylediklerinizi papatyamızın yapraklarına yerleştirelim. Gördüğünüz gibi papatyanın kenar yaprakları doldu ancak alt yapraklarında boşluklar var ve şimdi de onları dolduralım" denir.

**\*(Slayt 29 ekrana yansıtılır.)**

- "Sevgili öğrenciler, kendinizi üzgün, korkmuş, endişeli hissettiğinizde kimlerden yardım istersiniz?" denir ve öğrencilerin cevap vermeleri beklenir. (Yanıt gelmezse "korktuğum zaman arkadaşım .....'dan yardım isterim" örneği verilir. Gönüllü öğrenciler dinlenir, konuşmayan öğrenciler paylaşımları için cesaretlendirilir.)

**\*(Slayt 30 ekrana yansıtılır.)**

"Aferin çocuklar! Kendinizi daha iyi hissetmek için kimlerden yardım alabileceğinizi çok iyi ifade ettiniz."

**\*(Slayt 31 ekrana yansıtılır.)**

"Gördüğünüz gibi papatyamız artık daha neşeli görünüyor denir. "Sizler de şimdi yaptığımız gibi evinizde papatya resmi çizerek istediğiniz renge boyayabilir ve bu etkinliğimizi her zaman hatırlayabilirsiniz." denir ve etkinlik sonlandırılır.

## ETKİNLİK 2 UĞUR BÖCEĞİ

### AMAÇ

1. Salgın hastalık dönemlerinde geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirir.

**Etkinlik için önerilen süre: 20 dakika**

### SÜREÇ

**\*(Slayt 32 ekrana yansıtılır.)**

"Sevgili çocuklar son etkinliğimiz olan **Uğur Böceği** etkinliği ile psikoeğitim programımızı tamamlayacağız." denir ve aşağıdaki hikaye okunur.

#### Uğur Böceği Hikayesi

**\*(Slayt 33 ekrana yansıtılır.)**

"Elif ile Alp kırdan gezinirken Elif'in parmağına bir uğur böceği kondu. Elif, uğur böceğinin parmağında gezinişini dikkatle izlerken Alp "uç uç böceğim" şarkısını söylemeye başladı. Uç uç böceğim... Yarın bayram olacak... Annen sana terlik pabuç alacak..." (Öğretmen öğrencilerden şarkıya eşlik etmesini ister.)

**\*(Slayt 34 ekrana yansıtılır.)**

"Uğur böceği kanatlarını açıp havalandı, kırmızı böceğin uçuşunu izleyen Elif ve Alp gelecekte olmasını istedikleri üç şey dilediler. Bir tanesi kendileri için, bir tanesi aileleri için bir tanesi de arkadaşları için."

**\*(Slayt 35 ekrana yansıtılır.)**

"Şimdi, siz de kendiniz, aileniz ve arkadaşlarınız için gelecekte olmasını istediğiniz üç şey dileyin" denir ve öğrencilerden paylaşımları istenir.

"Sevgili çocuklar, kendiniz, aileniz, arkadaşlarınız ile ilgili güzel dileklerinizi söyledik. Güzel ve iyi dileklerde bulunmak kendimizi iyi hissettirir." denir ve etkinlik sonlandırılır.

*\*(Slayt 36 ekrana yansıtılır.)*

Sizlerle üç oturum boyunca psikoeğitim çalışması gerçekleştirdik.

1. Oturumda; "**Sincap Ailesi**" etkinliği ile duygu, düşünce ve davranışlarımızdan bahsedip yaşadıklarımızın anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu belirttik. Sonrasında **Nefes Egzersizi ve Güvendeyim** etkinliklerini gerçekleştirdik.

2. Oturumda; "**Birlikte Önlüyoruz**" etkinliği ile virüsten nasıl korunabileceğimiz üzerine konuşup sonrasında "**Kendi Başıma Yapabildiklerim**" etkinliği ile kimseden yardım almadan yaptıklarımızı söyledik.

3. Oturumda (bugünkü son oturumumuzda) "**Papatya**" etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları karşısında bize nelerin iyi geldiğini ve kimlerden yardım alabileceğimizi konuşarak resmini yaptık. Son olarak "**Uğur Böceği**" etkinliği ile kendimiz, ailemiz ve sevdiğimiz için dileklerde bulduk.

"Hepiniz çok güzel paylaşımda buldunuz" denir ve öğrencilere katılımları için teşekkür edilerek psikoeğitim oturumları tamamlanır.

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI DEĞERLENDİRME FORMU

(Bu form programı uygulayan öğretmen tarafından doldurulacaktır)

Okulun adı:

Öğretmenin adı:

Tarih:

Sınıf:

1- Programa katılan öğrencilere ilişkin bilgiler:

Oturumlar	Oturum Tarihi	Kız	Erkek	Toplam
1. Oturum				
2. Oturum				

2- Rehberlik servisine/RAM'a yönlendirilen öğrenci sayısı: Kız: Erkek:

3- Aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı.			
Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi.			
Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi.			
Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu.			
Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi.			
Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum.			

4- Diğer Görüş ve Değerlendirmeler:



**PSİKOSOSYAL DESTEK  
HİZMETLERİ KAPSAMINDA  
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**  
OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI**

Özel Eğitim ve Rehberlik  
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Ağustos 2020