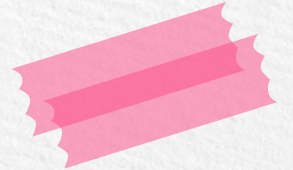
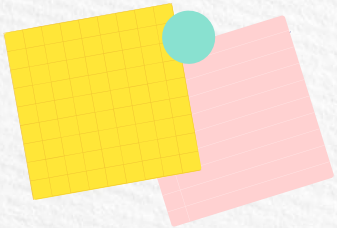


SALGIN HASTALIK PSIKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME OTURUMU



Salgın Hastalık Nedir?

Salgın hastalık insan hayatının tehdit altında olduğu ve önemli sayıda hastanın olduğu, ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır.

Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Daha öncede onlarca salgın hastalık olmuş, önlemler ve yapılan tıbbi müdahalelerle salgınlar kontrol altına alınmıştır.

Salgın hastalık döneminde insanlar stres ve kaygı yaşayabilirler. Bunun başlıca 3 sebebi;

1. Belirsizlik
2. Korku
3. Yaşam tarzı değişiklikleri



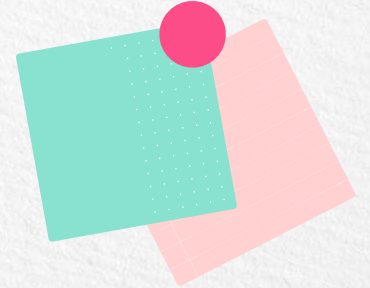
İşte bazı insanlar bu gibi olumsuz yaşam döngüleri ya da öngörülemez zorlayıcı olaylardan kaynaklı problemler ve risk faktörleri karşısında diğer insanlara göre daha dirençli olur ve bu duruma çabucak adapte olurlar. Kısa sürede olağan beceri ve gelişimleri devam eder. İşte biz bu kendini toparlama ve iyileştirme gücüne

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK diyoruz.





Psikolojik Sağlık
Öğrenilebilir!



Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmak İçin



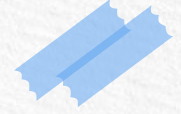
01 Duyularınızı Tanıyın

Bu süreçte olağan yaşama kıyasla daha fazla kaygı yaşamak oldukça doğaldır. Kaygının belli bir miktarda olması ruhsal hazırlığımızı oluşturur ve nlem almamızı sağlar.

Hissettiğiniz diğer duygularınızı da düşünün, yazın, yoğunlaşın ve duygularınızla kendinizi tanıma fırsatı yakalayın.



Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmak İçin



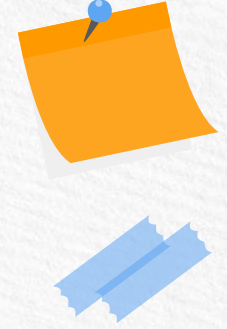
02 Olumlu Duygularınıza Fırsat Tanıyın

Zihninizi sürekli eleştirme, Őikayet etme, endiŐe, incinme gibi olumsuzluklar üzerinde tutarsanız o zaman beyniniz tepkisellik, kaygı, öfke, suçluluk gibi duygulara göre Őekillenecektir.

Beyin üzerinde durduğu duygunun Őeklini alır.



Psikolojik Sağlamliğınızı Arttırmak İçin



03 Ait Olma Hissi

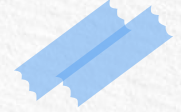
Bir gruba/topluluğa ait olma hissi insanların içindeki direnci, gcl olma becerisini, yardım severliği, üretmeyi desteklemektedir.

Ayrıca ait olma hissi insanların performanslarını da arttırmaktadır.

Arkadaş grubunuzla ya da ailenizle iletişim kurun ve onlarla vakit geçirin. Ait olduğunuz toplulukta aktif olun.



Ait Olma Hissini Besleyen



4 Psikolojik İhtiyaç

1. Sevgi
2. Başarı
3. Eğlence
4. Özgürlük



Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmak İçin



04 Duygusal Mesafe

Sosyal mesafeyi arttırıp koruduğumuz bir dönemde olsakta, sevdiklerinizle duygusal mesafenizi yakınlılaştırın. Duygusal olarak sevdiklerinizle yakın ve birlikte olun.



Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmak İçin

05 Güçlerinizi Keşfedin



Yaratıcılık



Merak



Açıkfikirlilik



Çok Yönlü
Bakış Açısı



Cesur Olma



Sebatkarlık



Yaşam
Coşkusu



Dürüstlük



Sosyal
Zeka



İyiyüreklilik



Sevgi



Liderlik



Adil Olma



Takım
Çalışması



Affetme



Öğrenme Aşkı



Şükran



Maneviyat



Özdüzenleme



Tevazu



Estetik ve Mükemmelliğin
Tadiri



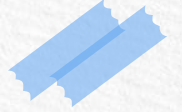
Tebdirlilik



Umut



Mizah



Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmak İçin



06 Destek Alın

Zamanla zorlu yaşam olayları karşısında görülen tepkilerin azalması beklenir. Ancak kendinizde bu maddelerdeki adımları izleyip, tepkilerinizin azalmadığını fark ediyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.



Psikolojik Sağlamliğınızı Arttırmak İçin Etkinlikler

01

Pozitif duygulara ilişkin bir liste yapıp, bir hafta boyunca listedeki 1-2 duyguyu yaşamak için çaba gösterin.

02

Günün/haftanın en sevdiğiniz anını sevdiklerinizle paylaşın.

03

Günlük tutun. Ve gnlğnze özellikle hissettiğiniz duygularınızı yazın.

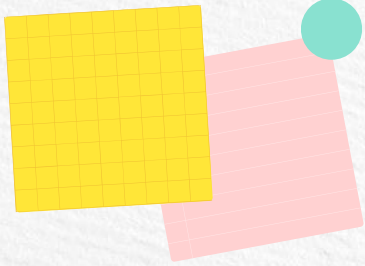
04

Haftanın bazı günleri aile üyeleriniz için sevginizi anlatan kartlar hazırlayın ve sürpriz yapın.



?

Psikolojik Sağlamliğın
Okuldaki Yeri Nedir



Okulların Önemi



Okullar normalliği temsil eden ve öğrenme yoluyla normal yaşama dönmeyi kolaylaştıran kurumlardır. Okullarda;

- Oyun ve diğer etkinlikler **normalleşmeyi sağlar**,
- Çocuklar için **ihtiyaçlarının ifade edilebileceği** bir ortam oluşturur,
- Bilgilendirme çalışmaları çocukların **süreci anlamlandırmalarını** sağlar,
- **Akran desteğini** ulaşılabilir kılar.

Öğretmenlerin Önemi



- Çocukların gereksinimlerini iyi bilir ve onlara yardım edebilirler.
- Bilgilendirme çalışmaları ile çocukların süreci anlamlandırmalarını sağlayabilirler.
- Sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturarak; kayıp ve zorlu yaşam olaylarına karşı duygularını ifade etmelerini ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerini sağlayabilirler.
- İleri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan öğrenciler için iş birliği yaparlar.

Okullardaki Risk/Koruyucu Faktörler

Risk

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığı
- Okula aidiyetin yetersiz olması
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Olumsuz sınıf/okul iklimi
- Okul devamsızlığı/terki
- Güvenli olmayan okul çevresi



Koruyucu

- Etkili öğretmen/öğrenci ilişkisi
- Ailenin okula katılımı
- Olumlu akran ilişkileri
- Okula aidiyet/bağlılık
- Olumlu sınıf/okul iklimi
- İlgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf ortamı



Zorlu Yaşam Olayları
Karşısında Çocukların
Muhtemel Tepkileri



0-5 Yaş Tepkileri

Ebeveynlerin
yanından ayrılmak
istememe

Huzursuzluk
hissetme, huysuz ve
sinirli olma

Sürekli ağlama ve
ağlamaklı olma

Karın ağrısı, baş
ağrısı gibi fiziksel
şikayetler ya da aşırı
ürkeklik

Parmak emme, alt
ıslatma ya da
konuşma zorluğu
yaşamaya başlama

Oyunlarda sürekli
salgın hastalıkla
ilgili canlandırma

6-11 Yaş Tepkileri

Ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük

Herkesten uzaklaşma, içine kapanma

Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler

Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

Korkular geliştirme ve sevdiği şeylerden zevk almama

Daha fazla ya da daha az yeme

12-18 Yaş Tepkileri

Uyku problemleri
yaşama

Salgın hastalığı
hatırlatıcı kişi ya da
yerlerden kaçma

Zararlı alışkanlıklara
yönelme

Aile ve
arkadaşlardan
uzaklaşma, yalnız
kalma isteği

Aşırı alingan ya da
öfkeli olma

Sevdiği şeylerden
artık zevk almama

İnanç Sistemindeki Değişiklikler

Dünya güvenli bir yerdir / DEĞİLDİR.

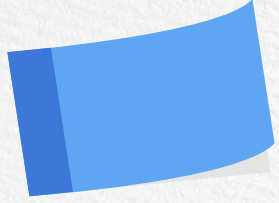
İnsanlar adildir / DEĞİLDİR

Annem/babam beni korur / KORUMAZ

Kötü olaylar benim başıma gelmez / GELİR

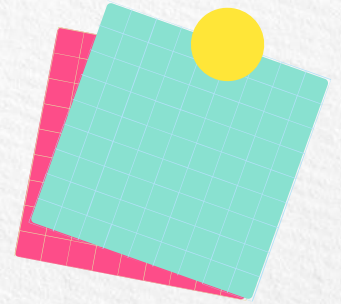
Benimle ilgilenirler / İLGİLENMEZLER

Ben değerliyim / DEĞERSİZİM



Gösterilen bu tepkiler olağan dışı bir olaya verilen

NORMAL TEPKİLERDİR!



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?



01

Dinleyin

Çocuklarla iletişim kurarken sakin kalmaya özen gösterin. Dinleyin, sorular sormalarına izin verin. Görüşlerine önem verin.

03

Rahatlatın/Güven Verin

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için size ihtiyaçları olur. İlgi, yakınlık ve şefkat göstererek onları rahatlatın. Ve şüphe ve endişelerini gidererek güvende olduklarını hissettirin.

02

Normalleştirin

Çocukların kaygı, korku gibi duygularını paylaşmalarına fırsat tanıyın. Onları anlamaya çalışın ve hissettikleri duyguların normal olduğunu anlatın.

04

Taktir Edin

Zorlayıcı süreçlerde çocuklardaki dikkatli, düşünceli, cesaretli ya da umutlu oldukları zamanları takip edin. Bu tutumlarını taktir edin. Çocukları övmeniz onları şımartmaz, aksine olumlu davranışları yeniden yapmak için cesaretlendirir.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?



05

Oyun Oynayın

Çocukların psikolojik sağlamlıklarının artması için onlarla eğlenceli aktiviteler yapmanın oldukça önemli bir yeri vardır.

07

Sorumluluk Almalarına İzin Verin

Salgın dönemi önlemlerine uyararak çocukların size, sınıftakilere ve okuldakilere yardım etmelerine izin verin. Günlük sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlayın.

06

Model Olun

Çocukların rutinlerini korumaları oldukça önemlidir. Bu yüzden gün içerisindeki sorumluluklarınızı ve rutinlerinizi çocuklara örnek olacak şekilde gerçekleştirin.

08

İhmal Etmeyin

Çocuklar için öncelikle sizin psikolojik sağlamlığınızın yüksek olması önemlidir. Bu yüzden kendinizi de ihmal etmeyin. Çocuklarla da sevginizi, zamanınızı ve tebessümünüzü paylaşmayı ihmal etmeyin...

Psikoeğitim Programı Öğrenci Oturumları Nasıl Uygulanacak?



Psikoeğitim Programı Uygulama Esasları



Planlama ve y¼r¼tmeden okul m¼d¼r¼ sorumludur.

Psikolojik danışman/rehber ¼đretmenler veli ve ¼đretmen oturumlarını, sınıf rehber ¼đretmenleri ¼đrenci oturumlarını yapmakla y¼k¼ml¼d¼r.

¼đretmen ve veli oturumları, ¼đrenci oturumlarından ¼nce yapılır.



Öğrenci Oturumlarının Genel Planlaması



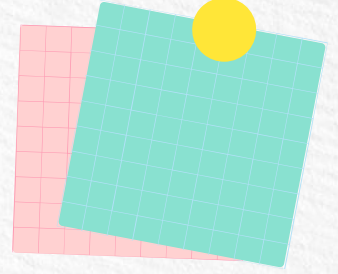
Öğrenci etkinlikleri 6-17 Eylül tarihleri arasında tamamlanır.



Öğrenci etkinlikleri haftada 2gün, günde 2 ders saati olmak üzere toplamda 4 oturumda uygulanır.



Oturumların arasında en az 2 gün ara bırakılır ve 2 hafta içerisinde tüm oturumlar tamamlanır.



Öğrenci Oturumlarının Genel Planlaması



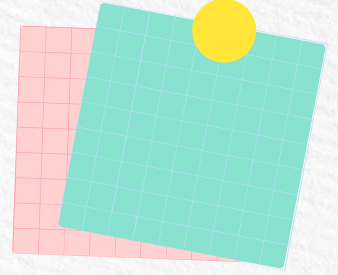
Programın tüm oturumlarının aynı öğretmen tarafından uygulanması sağlanmalıdır.



Öğrenci etkinlikleri okul öncesi, ilköğretim, ortaokul ve lise olmak üzere yaş ve gelişim düzeyi dikkate alınarak kademelere göre hazırlanmıştır.



Öğrenci etkinlik kitaplarına <https://orgm.meb.gov.tr/> adresinden ulaşılmaktadır.



Öğrenci Oturumlarında Dikkat Edilecek Hususlar



1

Etkinlikler uygulanmadan önce yönerge dikkatle okunmalı, ön hazırlık yapılmalıdır.



2

Paylaşımlarda gönüllülük esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli ama zorlanmamalıdır.



3

Öğrencilerin duygu, düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu yüzden olabildiğince fazla söz hakkı verilmelidir.

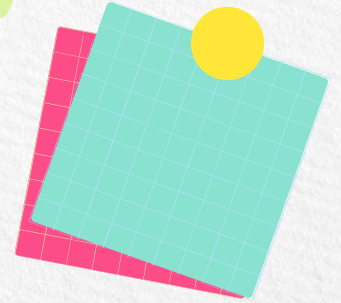


4

Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili «gizlilik ilkesi» dikkate alınmalıdır.

Yönlendirme

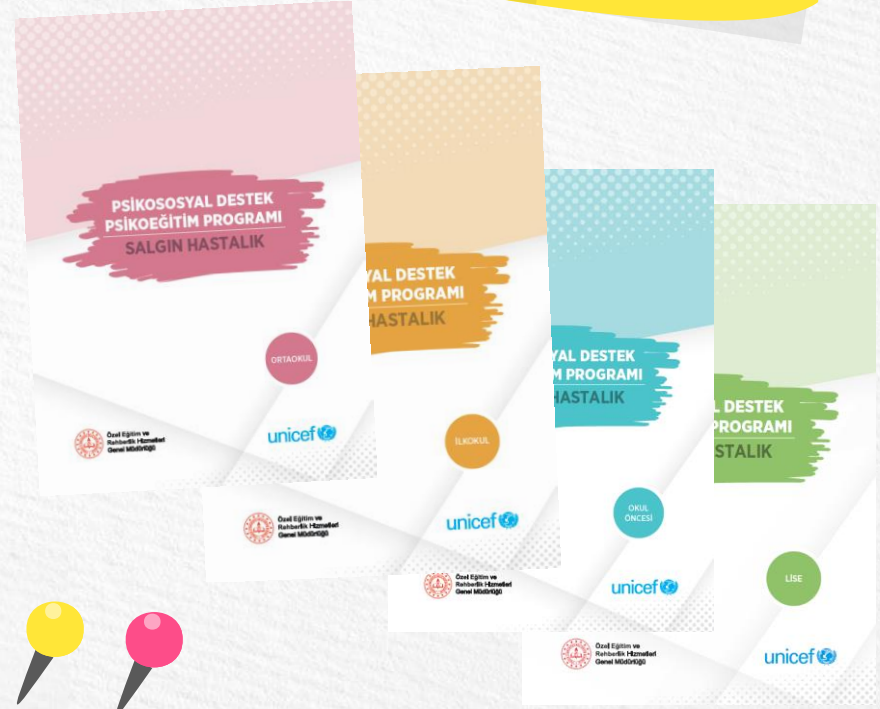
Psikoeğitim uygulamaları sırasında ileri düzeyde etkilendiği tespit edilen öğrenciler PDR Servisine yönlendirilmelidir.

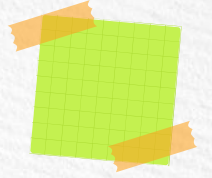


Psikoeğitim Programı Kitapları /Öğrenci Etkinlikleri

MEB-ORGM

1.OTURUM: 1-2.Modül
2.OTURUM: 3-4.Modül
3.OTURUM: 5-6.Modül
4.OTURUM: 7-8.Modül





SALGIN HASTALIK PSIKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME OTURUMU

