



**SALGIN
(COVID-19)
SONRASI**

OKULA UYUM

KILAVUZ VE ETKİNLİKLER



**ÖĞRETİM PROGRAMLARI
DAİRE BAŞKANLIĞI**

Ankara 2020



Akademik Danışmanlar

Doç. Dr. Neşe ALKAN

Doç. Dr. Sinem TARHAN

Hazırlayanlar

Dr. Ayşe ALTAŞ GİRĞİÇ

Okul Müdürü

Dr. Öğr. Üyesi Nilgün KURU ALICI

Hediye ATICI ARICAN

Rehber Öğretmen

Evren ERSÜMER

Rehber Öğretmen

Muharrem ÖZAKSOY

Rehber Öğretmen

Gökçen KILIÇ ÖZBAY

Rehber Öğretmen

Hümeysra TOĞAN

Rehber Öğretmen

Kamil TOPÇU

Rehber Öğretmen

Mihriban UYAR

Türkçe Düzeltme

Dilek Aşkın EROL

Türkçe Düzeltme

Özlem YILMAZ

Grafik Tasarım Uzmanı

ÖĞRETİM PROGRAMLARI DAİRE BAŞKANLIĞI

Ankara 2020



SALGIN (COVID-19) SONRASI OKULA UYUM KILAVUZU

Bu kılavuzun amacı salgının neden olduğu olağanüstü durumla başa çıkmak için bireysel ve kurumsal düzeyde yapılacak hazırlık çalışmaları ve yürütülecek faaliyetler konusunda okul çalışanları, aileler ve öğrencilere rehberlik etmektir. Kılavuzda yeni koronavirüsün neden olduğu COVID-19 hastalığı ve bu hastalıktan korunma yollarına ilişkin genel bilgilerin yanı sıra öğrencilerin salgın sonrasında okula uyum sağlamalarında ve okulda hastalıktan korunma konusunda yürütülecek çalışmalarda okul çalışanları, aileler ve öğrencilerin üzerine düşen görev ve sorumluluklar yer almaktadır.





BÖLÜM 1

COVID-19 NEDİR?

4

BÖLÜM 2

SALGIN SÜRECİNİN DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

7

BÖLÜM 3

OKULA UYUM SÜRECİNDE PAYDAŞLARIN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

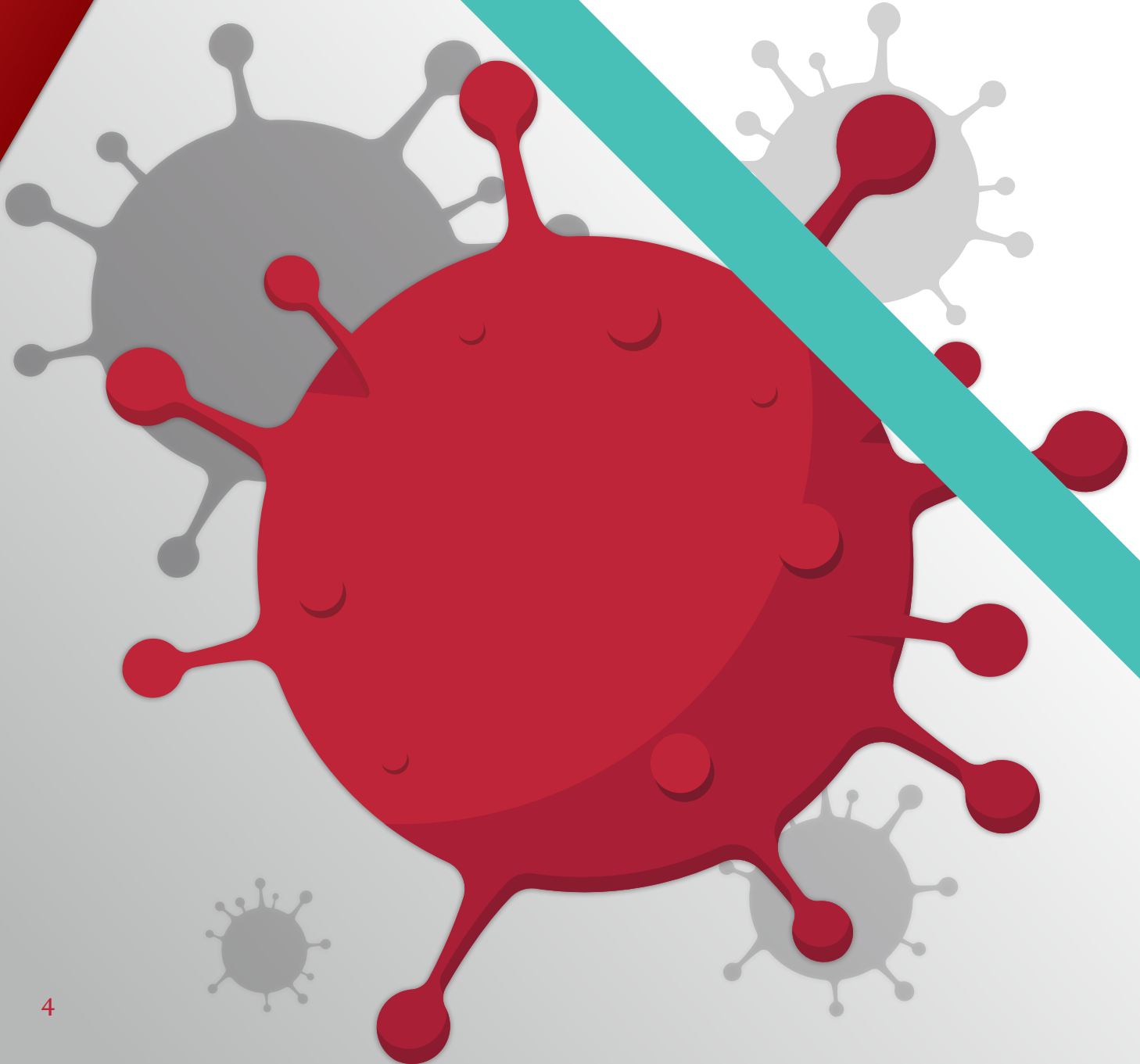
18

BÖLÜM

1

COVID-19 NEDİR?

Okul ortamında hastalıktan korunma ve hastalığın yayılımını azaltmak için yapılan müdahalelerin etkili olması COVID-19 hakkında okul toplumunu oluşturan kişilerin yeteri kadar bilgi sahibi olması ile mümkündür. Bu bölümde; COVID-19'un ne olduğu, hastalıktan korunma yolları ve hastalığın yayılımını önlemek için alınacak tedbirler konusunda genel bilgiler yer almaktadır.



KORONAVİRÜS NEDİR?

Koronavirüs, insandan insana bulaşabilen ve COVID-19'a neden olan yeni bir virüs türüdür. Koronavirüs, büyük bir virüs ailesidir. Koronavirüs insanlarda soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olmaktadır.



COVID-19 nasıl yayılır?

COVID-19 insandan insana bulaşan bir hastalıktır. Hasta bireylerin öksürmeleri ya da aksırmaları ile ortama saçılan damlacıkların solunması ile bulaşır. Hastaların solunum parçacıkları ile kirlenmiş yüzeylere temas edildikten sonra kirlenen ellerin ağız, burun veya göz mukozasına götürülmesi ile de virüs alınabilmektedir. Bu bakımdan sosyal (fiziki) mesafenin korunması ve el hijyeni büyük önem taşımaktadır.

Kimler risk altındadır?

Herkes COVID-19'a yakalanabilir. Ancak özellikle 65 yaş üzeri bireyler ile kronik sağlık sorunları (diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı, astım vb.) olan bireylerin hastalığa yakalanma ve hastalığın belirtilerini daha ciddi boyutlarda yaşama olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle yüksek risk grubunda olan kişilerle temas etmekten mümkün olduğunca kaçınılması büyük önem arz etmektedir.

Kendinizi ve başkalarını korumak için en iyi yol COVID-19'a neden olan virüsten korunmaktır.

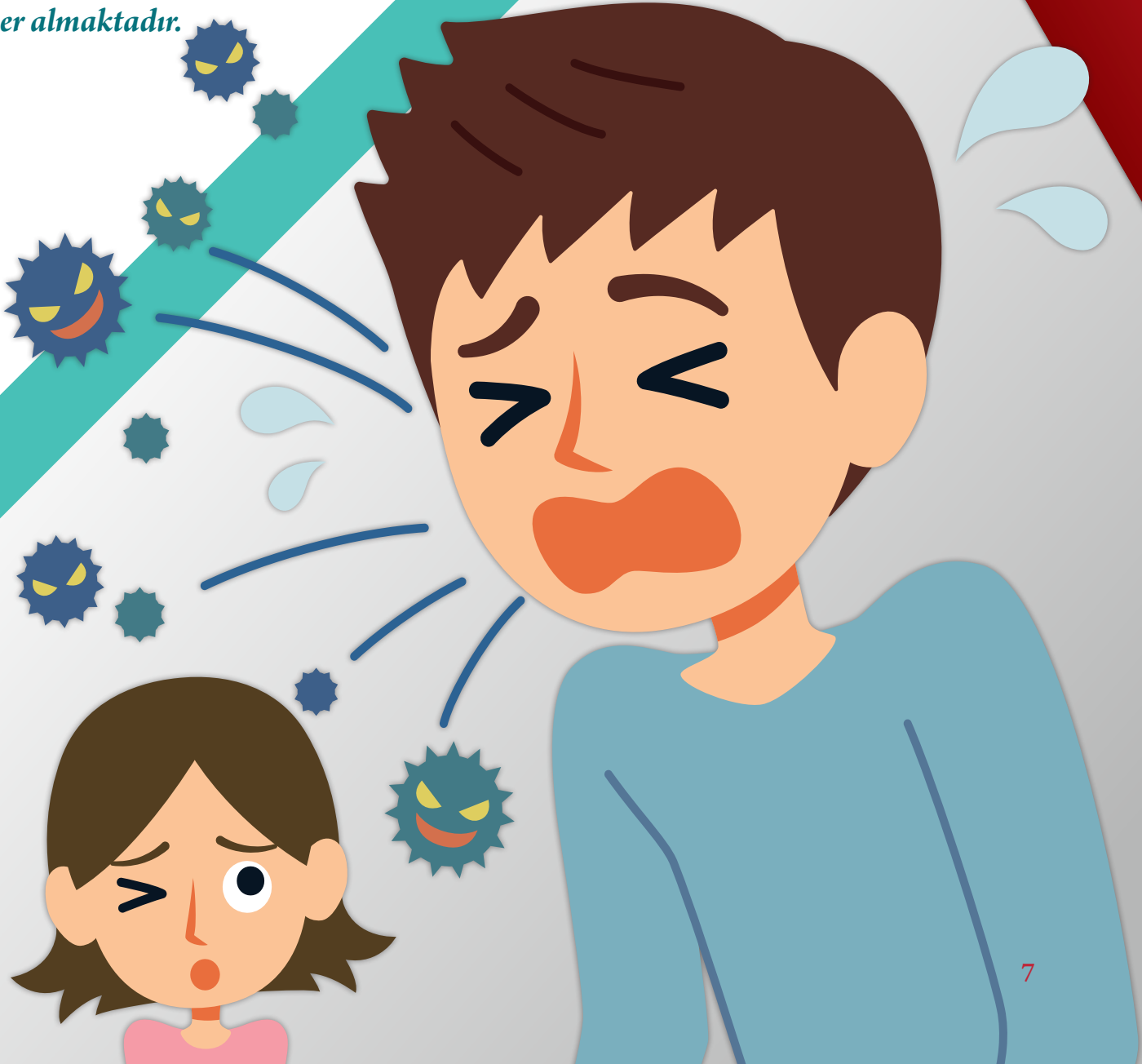
Bunun için

- Hasta olduğunuzda zorunlu olmadıkça dışarı çıkmamalı, evde kalmalısınız.
- İnsanlarla toplu olarak bir arada bulunduğunuz kamuya açık alanlarda yüz maskesi kullanmalı, ağzınızı ve burnunuzu kapatmalısınız.
- Sıklıkla dokunduğunuz yüzeyleri temizlemeli ve dezenfekte etmelisiniz.
- Ellerinizi sıklıkla ve uygun şekilde yıkamalısınız. Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabun ile yıkamalı ya da el dezenfektanı ile temizlemelisiniz.
- Öksürürken veya aksırırken dirseğinizin iç kısmıyla ya da kâğıt mendil kullanarak ağzınızı ve burnunuzu kapatmalısınız. Kâğıt mendil kullandıysanız, kullandığınız mendili yanınızda gezdirmemeli, bir an önce çöp kutusuna atmalı ve ellerinizi yıkamalısınız.
- İnsanlarla doğrudan temasta bulunmaktan (el sıkma, sarılma vb.) kaçınmalı, selamlaşmanın alternatif yollarını bulmalısınız.
- Dışarı çıktığınızda, sizinle aynı evde yaşamayan insanlarla aranızdaki sosyal mesafeyi (fiziki mesafeyi) korumalısınız. İnsanlarla aranızda en az 2-3 adım mesafe koymalısınız.
- Bir araya geldiğiniz kişi sayısını sınırlandırmalı, zorunlu bir araya gelişlerde sosyal mesafeyi korumalı ve bir arada bulunma sürenizi mümkün olduğunca kısa tutmalısınız. Sosyal toplanmalardan (ev ziyareti, arkadaş buluşmaları vb.) kaçınmalısınız.
- Beslenmenize dikkat etmelisiniz. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya hastalığı tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da güçlü bir bağışıklık sistemi hastalığa karşı direnci artırır. Günlük su tüketiminize dikkat etmelisiniz.
- Fiziksel aktivitelerde bulunmalısınız. Fiziksel aktiviteleri günlük rutininizin bir parçası haline getirmeli ve düzenli olarak egzersiz yapmalısınız.
- Uyku düzeninizi korumalısınız. Yeterli ve kaliteli uyku, vücudun bağışıklık sistemini destekleyerek enfeksiyon riskini azaltır, virüsler ile mücadeleyi kolaylaştırabilir.

SALGIN SÜRECİNİN DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BÖLÜM 2

Bu bölümde salgın sürecinde deneyimlenen kaygı, korku, depresyon, stres vb. psikolojik tepkilerle nasıl başa çıkılabileceğine ve öğrencilerin bu tepkilerle baş edebilme becerilerinin geliştirilmesine nasıl yardımcı olunabileceğine ilişkin öneriler yer almaktadır.



PSİKOLOJİK TEPKİLER

Korononavirüs salgını beklenmedik ve oldukça nadir bir durumdur. Salgın nedeniyle yaşananlar, gündelik hayatın rutinlerini bozan ve süreklilik algısını olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu süreçte her ne kadar fizyolojik problemlere odaklanılsa da salgın ve salgının önlenmesi için uygulanan müdahaleler günlük rutinlerin bozulmasına, sürecin uzaması belirsizliğe ve tüm bunlar birçok insanda stres, kaygı, depresyon, korku gibi psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Salgın sürecinde ortaya çıkan psikolojik tepkilerden bazıları aşağıda verilmiştir.

STRES

Stres normalde de hayatımızın bir parçası gibidir. “Zorlanma” ve “gerilim hâli” olarak tanımlayabileceğimiz stres, herkesin yaşantısında olan, yabancı olmamız bir kavramdır. Stres hangi faktörlerin dâhil olduğuna bağlı olarak çoğu zaman kendi kendine gelir ve gider. Sürekli evde kalmak zorunda olma, istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamakta yaşadığınız sınırlılıklar, (olası) hastalık süreçleri ya da hastalanma korkusu, diğer insanlar, yaşadığınız ülke ya da gelecek için duyulan endişe; tüm bu sayılanları içinde bulunduğumuz süreçteki stres faktörleri olarak ele almak mümkündür.

KAYGI

Tanımlanmış ve oldukça gerçek bir tehdide karşı verilen bir tepki olan korkunun aksine belirsiz ya da bilinmeyen bir tehdide verilen tepkidir. Tehlikeli ya da talihsiz bir olayın gerçekleşeceğine inandığımızda ve bunu beklemeye başladığımızda kaygı kendisini göstermeye başlar. Kaygıyı herkes farklı şekillerde ya da yoğunlukta deneyimler. Kaygının nasıl algılandığı kaygının yoğunluğunu da etkiler.

DEPRESYON

Depresyon en genel tanımıyla halsizlik, cesaretsizlik ve üzüntü durumuna geçiştir. Depresyon çeşitli fiziksel ve psikolojik şekillerde ortaya çıkar ve yoğunluğu kişiden kişiye değişir.

Stres, kaygı ve depresyonla ilgili olası belirtiler

Stres, kaygı ve depresyon tepkileri insanlarda çeşitli fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal yollarla dışa vurulabilir. Bu tepkiler kişiden kişiye değişir. Aynı olaya veya duruma her insan farklı şekillerde ve yoğunlukta tepki verebilir. Bu tarz durumlar karşısında verilebilecek tepkilerden bazıları aşağıdaki şekildedir:

Fiziksel Belirtiler

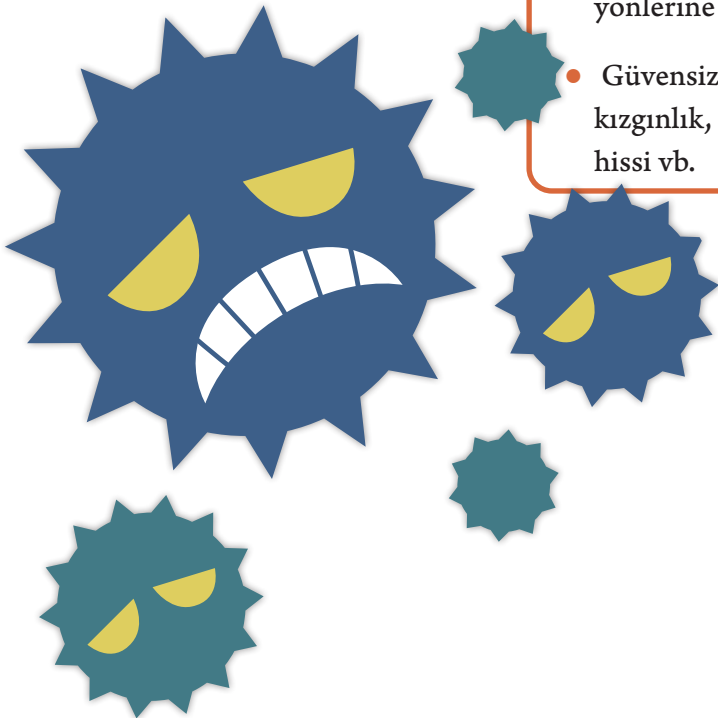
- Baş ağrısı, boyun ağrısı, sindirim sistemi ile ilgili problemler
- Uyku sorunları
- İştah kaybı ya da aşırı yeme
- Enerjinin azalması, yorgunluk vb.

Psikolojik ve Duygusal Belirtiler

- Hastalıkla ilgili endişeler ve kendini güvende hissedememe
- Olaylar karşısında kendini yenik ve güçsüz hissetme
- Gerçeği yansıtmayan düşünceler ve içsel konuşmalar
- Günlük olay ya da durumların olumsuz yönlerine odaklanma
- Güvensizlik, üzüntü, kızgınlık, cesaretsizlik hissi vb.

Davranışsal Belirtiler

- Konsantre olamama
- Aşırı duyarlılık, saldırganlık
- Ağlama
- İçine kapanma, kendini tecrit etme
- Karar almada zorlanma vb.



Stres, kaygı ve depresyonla baş edebilmek için neler yapabilirsiniz?

Salgın gibi beklenmedik ve ani şekilde gelişen bir duruma karşı tepki vermek normaldir. Bu tepkilerle baş edebilmek için bir takım stratejiler kullanabilirsiniz.

Kendinize karşı hoşgörölü olun.

Kendinize bu yeni duruma uyum sağlamak için zaman tanıyın. Sizi güçlü kılan özelliklerinize odaklanın ve geçmişte zor zamanların üstesinden gelmek için kullandığınız yöntemleri yeniden kullanmayı deneyin.

Yardım isteyin.

Bu bir zayıflık değil güç göstergesidir. Yaşamınızı kesintiye uğratan yoğunlukta stres tepkileriniz varsa ve içinde bulunduğunuz ruhsal durumla baş edemediğinizi düşünüyorsanız bir uzmandan yardım isteyin.

Diğer insanlara destek olun.

Sosyal mesafeye dikkat ederek ihtiyacı olan insanlara yardımcı olmaya çalışın. Alışverişlerini yapabilir, onları dinleyebilir, yalnız olmadıklarını hissettirebilirsiniz.

Haberdar olmak önemlidir ancak hastalıkla ilgili haberleri sınırlayın.

Edindiğiniz bilgileri hemen doğru olarak kabul etmeyin. Sansasyonlara ve kaynağı belli olmayan haberlere odaklanmayın. Duyduğunuz bilgileri güvenilir kaynakları kullanarak doğrulayın. Aşırı bilgi yükü; stres, kaygı ve depresyon tepkilerini artıracaktır. Bu nedenle virüsle ilgili haberleri takip etmeye ayırdığınız süreyi sınırlandırın.

Sağlıklı hayat alışkanlıklarınızı devam ettirin.

Bu dönemde sağlıklı beslenmek, bol su içmek, hareket etmek, yeterince dinlenmek ve uyumak önemlidir. Bunlar bağışıklık sisteminizi güçlendireceği gibi kendinizi daha enerji dolu hissetmenize de katkı sağlayacaktır.



Duygularınıza, hislerinize ve tepkilerinize karşı duyarlı olun.

Şu anki ruh hâlinizi gözden geçirin. Cevaplamanız gereken ilk ve en önemli soru şudur: Nasılım? Bu soruya vereceğiniz yanıt bir sonraki sorunun temelini oluşturacaktır. Mutlak bir iyilik hâlinden bahsetmek zordur. İnsan kendini bazen iyi bazen kötü hissedebilir. O hâlde soru şudur: Daha iyi hissetmek, yaşadığım gerilimi azaltmak için ne yapabilirim? Bu sorunun ilk ve en önemli cevabı öncelikle stresi azaltmayı istemektir. Diğer cevaplar ise kişilere ve şartlara göre değişkenlik gösterebilir. Yapabilecekleriniz arasında somut, çözüm getirici ve yükünüzü azaltacak olanları belirleyip uygulamaya başlayın.

Paylaşın.

Duygu, düşünce ve hislerinizi güvendiğiniz kişi ya da kişilerle paylaşın. Bilgi iletişim teknolojilerini kullanarak da olsa birlikte olmaktan keyif aldığınız insanlarla iletişimde kalın.

Egzersiz yapın.

Egzersiz yapmayı günlük rutininizin bir parçası haline getirin.

Keyif alın.

Kendinize ait sakın bir zaman belirleyin. Bu zamanı keyif aldığınız bir işe ayırın. Evde aktif kalmanız ve yeni deneyimlere açık olmanız önemlidir. Sabahları birkaç dakikanızı gün içerisinde yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri listelemeye ayırın. Listeyi evde kolaylıkla görebileceğiniz bir yere asın. Bu aktiviteleri günlük rutininiz içine dâhil edin.

Her şeyi bir anda ve tek başına yapmaya çalışmayın.

Bazı görevleri erteleyin. “Hayır” demeyi ve tercihinizden ötürü suçluluk duymamayı öğrenin. Görev devri yapın, eşinizden ve çocuklarınızdan da bir takım görevleri yerine getirmelerini isteyin.

Hedef koyun.

Yapmak zorunda olduğunuz işin en iyisini yapmak için hedef koyun. Her gün hedeflerinizi ve bu hedeflere ulaşmak için atabileceğiniz adımları belirleyin. Ne kadar küçük olursa olsun doğru adımların her biri için kendinizi ödüllendirin.



Evden mi çalışıyorsunuz?

Rahat bir yer ayarlayın.

Bu yerin yalnızca işiniz için kullanılacağından emin olun. Bu, özel hayatınız ve işiniz arasında sınır koyabilmenizi sağlayacaktır.

Ev halkını

çalışma saatlerinizden haberdar edin.

Onlara beklentilerinizi açıklayın ve onların sizden beklentilerini dinleyin. Çalışma programınızı ve rahatsız edilmek istemediğiniz zamanları bilmelerini sağlayın. Onlar için uygun olduğunuz zamanı belirtin. Siz çalışırken çocuklarınızı kendi başlarına eğitici aktiviteler yapmaları için teşvik edin. Birden fazla çocuğunuz varsa çocuklarınızdan birbirlerine göz kulak olmalarını isteyin.

Çocuklarınızın sorumluluğunu paylaşın.

Her iki ebeveyn de evden çalışıyorsanız, günlük programın sorumluluğunu paylaşın. Örneğin, biriniz çocuklarınızın sabahki ihtiyaçlarından sorumlu olurken diğeriniz öğleden sonra çocukların sorumluluğunu üzerine alabilir.



Çocuklarınıza ve öğrencilerinize nasıl destek olabilirsiniz?

Salgın durumunda günlük rutinlerin askıya alınması çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimlerini sekteye uğratabilir. Çocuk ve gençlerde bu süreçte bazı psikolojik ve davranışsal tepkiler görülebilir. Yetişkinlerin de etkilendiği bu zorlu dönemde çocukların iyi oluşlarını güçlü tutabilmek ve kendini toparlama güçlerini desteklemek yararlı olacaktır.

Çocuklar ve gençler içinde bulunulan durumu anlamlandırmakta zorlanabilir. Bu zorlanma esnasında onların referans alacakları kişiler etraflarında bulunan yetişkinlerdir. Özellikle anne babanın aşırı kaygılı, aşırı titiz, aşırı koruyucu ve panik hâlindeki tavırları çocukların yaşadığı stres düzeyini artıracaktır.



Travmatik olaylara çocuklar tarafından verilen tepkiler hakkında bilgi sahibi olun.

Bu, öğrencilerinize ve çocuklarınıza hangi konularda ve nasıl destek olabileceğinizi belirlemenizde yardımcı olacaktır.

0-6 Yaş

- Huzursuzluk, huysuzluk
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi şikayetlerin artması
- Donuk ve tepkisiz olma, yalnız kalma isteğinin baş göstermesi
- Aşırı hareketli, öfkeli olma
- Sebepsiz, kolay ve sık ağlamaların baş göstermesi
- Yeme, giyinme, tuvalet alışkanlığı gibi hususlarda kazanılan davranışların terkedilmesi ve geriye dönüşler
- Bebeklik dönemi davranışlarına geri dönüş (alt ıslatma, parmak emme vs.)
- Uyku bozuklukları, kabuslar
- Oyunlarda ya da sohbetlerde sürekli salgından bahsetme, canlandırmalar yapma ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma ve yok sayma
- Ölümünden sıklıkla bahsetme, ölümle ilgi soruların sıklaşması
- Korku ve kaygıların baş göstermesi (yalnızlık, karanlık, gerçeküstü olaylar vs.)
- Uyku bağımsızlığını kazanmış çocukların yeniden ebeveynle birlikte uyuma isteği
- Okuldan, dış çevreden ya da yabancı insanlardan aşırı korkma/çekinme
- Ebeveynle vakit geçirmede aşırı istek gösterme, bağımsız hareket edememe
- Kardeşlerle ilişkilerin bozulması vb.



Burada önemli olan nokta, çocuk ve gençlerin tamamının bu tepkileri göstermeyebileceği veya bu tepkilerin daha sonra farklı sebeplerle ortaya çıkabileceğidir. Kesin olansa bireyin gösterdiği tepkilerin, hayatla başa çıkmada zorlandığı bir durumun olduğu ve bir desteğe ihtiyaç duyduğudur.

7-12 Yaş

- Dikkat ve konsantrasyon problemleri
- Aşırı hareketli, öfkeli ya da alıngan olma
- Aşırı konuşma veya içe kapanma
- Sevdiği şeylere karşı ilgisini kaybetme
- Sıklıkla kaygılarından bahsetme
- Oyunlarda ya da sohbetlerde sürekli salgından bahsetme, canlandırmalar yapma ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma veya yok sayma
- Ölümden sıklıkla bahsetme, ölümle ilgi soruların sıklaşması
- Uyku ve beslenme düzeninde bozukluklar
- Okula gitmekten kaçınma, ebeveyninden ayrılmak istememe
- Akademik başarıda düşüş
- Korku ve kaygıların baş göstermesi (yalnızlık, karanlık, gerçeküstü olaylar vb.)

13-18 Yaş

- Dikkat ve konstantrasyon problemleri
- İştahsızlık, uyku problemleri, uyum problemleri, devamlı yorgun ve bitkin olma
- Aşırı hareketli, öfkeli ya da alıngan olma
- Kaygı, kızgınlık, çaresizlik, duygusal karmaşa, güçsüzlük, umutsuzluk, gergin hissetme
- Yalnız kalma isteği, uzaklaşma, karşı gelme, reddetme davranışları
- Korkularının yerinde olup olmadığı, başkalarının da aynı duygu ve düşünceleri yaşayıp yaşamadığını merak etme
- Ailesi ve sevdiklerinin hayatına ilişkin endişeler
- Aşırı umursamazlık, tehlikeyi küçümseme, risk alma
- Uyku ve beslenme düzeninde bozukluklar
- Nedeni belirsiz ağrılardan yakınma
- Okula gitmekten kaçınma, akademik başarıda düşüş
- Sohbetlerinde sürekli salgından bahsetme, doğruluğu ispatlanmamış bilgileri takip etme ve paylaşma eğilimi ya da konudan bahsedilirken aşırı ilgisiz davranma ve yok sayma
- Yaşamın anlamı, ölüm ve gelecek gibi konularda yaşı gereği yapılan sorgulamaların artması
- Dünyanın ve kendisinin geleceği hakkında olumsuz duygu ve düşünceler içinde olma vb.

Bu durumda siz

Fark edin ve dinleyin.

Sözünü kesmeden, tüm dikkatinizi ona vererek, sorgulamadan ve eleştirmeden sadece dinlemek bile karşınızdaki kişiye iyi gelecektir.

Konuşun.

Çocuklar bilgilendirilirken öncelikle neyi bildikleri ve nasıl düşündükleri anlaşılmalıdır. Küçük yaş grubundaki çocuklara anlayabilecekleri bir dille bilgi vermek, oyunlar ve hikâyeler kullanmak, resim aracılığıyla duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olmak, duygu ve düşüncelerini anlatmaya zorlamamak, konuşmak istediklerinde dinlemek, yaşadıklarının ve tepkilerinin normal olduğunu anlamalarına yardımcı olmak, evde ve okul içinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak etkinlikler yapmak önemlidir. Çocukların duygu ve düşüncelerini aktarmalarına imkân sağlamak, alınacak kararlara onları da dâhil etmek, uygun bilimsel verileri onlarla paylaşmak, riskli davranışlar karşısında öfke ile tepki vermek yerine dinlemek, tartışmaya neden olmadan bu davranışlar hakkında konuşmak ve dürüst olmak yaşanan süreci atlatmakta onlara destek olacaktır.

Bilgi verin.

Edindiğiniz bilgileri çocukların yaş grubunun özelliklerini, kapasitesini de gözeterik net bir şekilde aktarın. Çocuklar sorular sorabilir, ayrıntıları merak edebilirler. Korkutmadan ve basitçe sorularını yanıtlayın. Bilemediğiniz sorular olduğunda düşüncelerinizi aktarmak yerine “Bu konuda bir bilğim yok ancak senin için araştırıp öğrenebilirim ya da birlikte araştırabiliriz.” şeklinde yanıtlayın. Bazı çocuklar ise soru sormaz ve merak etmiyormuş gibi görünebilirler. Bu tür durumlarda çocuğu meraklandırmak, soru sormaya teşvik etmek ya da eleştirmek (umursamazlıkla suçlamak gibi) doğru bir yaklaşım değildir. Merak ettiği herhangi bir şey olduğunda onu doğru bilgi kaynaklarına başvurmaya teşvik etmek ya da beraberce sohbet edebileceğinizi, destek olmak için her zaman onun yanında olacağınızı vurgulamak doğru olacaktır.

Doğru ve güvenilir bilginin önemine vurgu yapın.

Böylesi zamanlarda doğruluğu onaylanmamış çok fazla bilgi ortada dolaşır ki bu da doğru bilgiye ulaşmayı geciktirir. Bilgi ediniminde seçici olmak ve bilim insanların ve resmî kaynakların açıklamalarını takip etmek önemlidir.

Tepkilerinizi kontrol edin.

Yetişkinlerin sakin, somut, net ve içten tutum ve davranışları arttıkça çocuklar kendilerini güvende hisseder ve çevrelerine olumlu uyum gösterirler. Kendi olası yılgınlık, yorgunluk ve kaygılarınızı yansıtmamaya; duygularınızı şiddet ve saldırganlık içeren davranışlarla (eşyaları tekmelemek, çığlıklar atmak, duvarlara vurmak vb.) dışa vurmaktan kaçının. Çocuklar sizin tepkilerinizi gözlemleyerek kendi sosyal ilişkilerini düzenlerler. Bu bakımdan mümkün olduğunca olumluya odaklanın; konuşmalarınızda geleceğe yönelik umuda, inanca ve hayallere yer verin.

Sevginizi daha sık ifade edin.

Özellikle küçük yaş grubu çocuklarda dokunmak, sarılmak, güzel sözler söylemek ya da seveceği aktiviteleri beraberce planlamak onlardaki güven duygusunu artıracak ve onları rahatlatacaktır.

Çabalarınızı önemseyin.

Ebeveyn ve/veya öğretmen olarak çocuklarınızı rahatlatma konusunda kendinizi yetersiz hissedebilirsiniz. Ancak çabalarınızın başka hiçbir çabayla kıyaslanmayacak kadar değerli ve önemli olduğunu unutmayın.

Ölçeği büyütün.

Yaşanan durumun sadece kendisine özgü olmadığını, dünyada pek çok insanın ve çocuğun sürece etkilediğini ancak durumun kontrol altına alınabileceğini ona anlatın.

Dayanışma ve paylaşım ağlarınızı güçlendirin.

Hayat ne kadar zor olursa olsun herkesin bir diğeri için yapabileceği bir şeyler vardır. Diğer ailelerle ve/veya meslektaşlarınızla deneyimlerinizi paylaşın. Kendinizi yetersiz hissettiğiniz durumlarda yardım istemekten ve destek almaktan çekinmeyin.

Rutinlerini korumalarına rehberlik edin.

Her zamanki alışkanlıklarını ya da rutinlerini korumakta onlara yardımcı olun veya yeni rutinler oluşturmalarında onlara rehberlik edin.

Gözlemleyin.

Çocuklarınızı ve öğrencilerinizi yakından gözlemleyin. Rutinlerinde, sosyal ilişkilerinde ya da davranışlarındaki değişimleri erken fark etmeye çalışın ve bu uyarı işaretlerini uzmanlarla paylaşmakta gecikmeyin.

Zorlamayın.

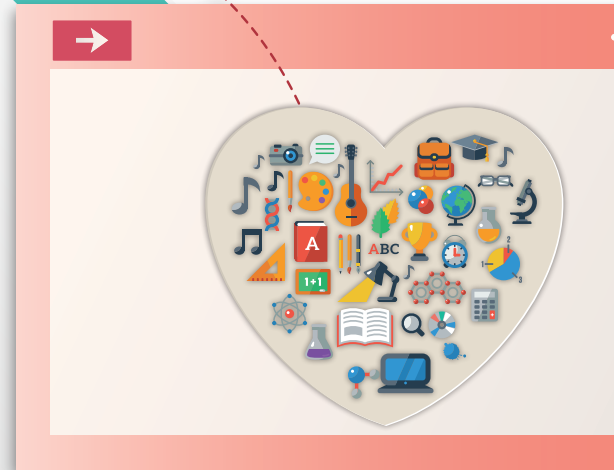
Çocukları travmaya neden olan olay hakkında konuşmaları ya da duygularını ifade etmelerini gerektiren aktivitelere katılmaları için zorlamayın. Bazı çocuklar kendilerinde travmaya neden olan olay ya da durum hakkında rahatlıkla konuşabilirken bazı çocuklar bundan çekinebilir. Hatta bazı çocuklar travmaya neden olan olay/durum hakkındaki konuşmaları dinlerken ya da bununla ilgili görsellere bakarken tekrar olumsuz etkilenebilir ya da strese girebilirler. Onların kendilerini rahatsız hissetmelerine neden olan bu aktivitelerden uzaklaştırmalarına izin verin ve sergiledikleri stres tepkilerini izleyin.

Uzman desteğine başvurun.

Kriz durumlarında ve travmatik olaylarda görülen stres, kaygı ya da depresyon tepkileri normaldir. Bunlar normal olmayan bir duruma verilen normal tepkilerdir. Kişilerin travmatik olaylardan etkilenme düzeyi olayın yapısına, geçmiş yaşantılarına, baş etme becerilerine, desteğe ulaşıp ulaşamadığına ve bu desteğe ne ölçüde karşılık verdiğine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Genellikle stres, kaygı veya depresyon tepkilerinin üstesinden gelmek mümkün olmaktadır. Ancak bu tepkilerden bazıları haftalarca, aylarca devam edebilir ya da daha da kötüye gidebilir. Kişisel kaynaklarınız bunların üstesinden gelmenize yetmeyebilir ve sağlığınızın olumsuz şekilde etkilendiğini hissedebilirsiniz. Siz ve çevrenizdekiler buna benzer belirtileri 2-4 hafta süresince yaşıyorsanız ruh sağlığı uzmanlarından yardım istemelisiniz. Ruh sağlığı uzmanları sizlere bireysel ihtiyaçlarınız doğrultusunda bilgi ve destek vereceklerdir.

OKULA UYUM SÜRECİNDE PAYDAŞLARIN GÖREV VE SORUMLULUKLARI

Bu bölümde salgın sonrasında okul ortamının güvenli hale getirilmesi ve okula uyumun kolaylaştırılması sürecinde okul yönetimi, öğretmenler, okul çalışanları, aileler ve öğrencilere düşen görev ve sorumluluklara yer verilmiştir.



Planlama

- Okul psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale ekibi ile toplantı gerçekleştirerek okulun fiziki yapısı, okul olanakları, velilerin sosyoekonomik yapısı, öğrencilerin gelişim dönemi özellikleri, krizin doğasından kaynaklanabilecek riskleri ve bunların üstesinden nasıl gelebileceğinizi belirleyin. Salgını dikkate alarak okul psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale eylem planı ile acil durum eylem planını güncelleyin. Öğrenci, personel ve velilerin salgın hastalık sürecinin yarattığı kaotik durumdan sağlıklı bir şekilde çıkmalarını sağlayacak her türlü eylemi içeren bir planlama yapın.

Hazırlayacağınız planda;

- ▶ Okulün bulaşıcı hastalıklardan korunma ve yayılımını önleme konusunda zayıf yönlerinin nasıl geliştirilebileceğine,
- ▶ Okul çalışanları, aileler ile öğrencilerin gün içerisinde hastalıktan korunmak ve hastalığın yayılmasını önlemek için uyması gereken kurallara ve gerçekleştirmesi gereken eylemlere,
- ▶ Okulda acil bir durum (vaka) tespit edildiğinde takip edilecek prosedür hakkında açıklamalara,
- ▶ Bulaşıcı hastalıkların yayılmasını durdurmak veya yavaşlatmak için uygulanacak stratejilere,
- ▶ Okul paydaşları arasında iletişimin nasıl kurulacağına,
- ▶ Okul ortamı dışındaki paydaşlarla hangi konularda, nasıl iletişim kurulacağı ve iş birliği yapılacağına yer verin.
- Alt çalışma ekipleri oluşturun.
- Planda yer alacak görev gruplarını ve bu grupların görev yetki ve sorumluluklarını belirleyin.
- Görev gruplarının ihtiyaç duyacağı donanım, malzeme, yayın, eğitim ve insan gücü desteğini sağlayın.



Okulda hijyenin sağlanması

- Okulda bulunan tüm alanların (sınıflar, koridorlar ve tuvaletler vb.) temizliği için zaman çizelgesi ve iş bölümü planı hazırlayın. Çizelge ve plan hakkında tüm paydaşları bilgilendirin.
- Sabun, el dezenfektanı, tuvalet kâğıdı, kâğıt havlu, çamaşır suyu, dezenfektan vb. malzemelerin tedarikini sağlayın.
- Uygun dezenfeksiyon/temizlik işlemlerinin gerçekleştirilmesini sağlayın:
 - ▶ Masalar, sıralar, öğretim/öğrenme materyalleri (tahta, projeksiyon vb.), köşeler, merdiven kolları, kapı kolları, sandalye kolları, elektrik anahtar noktaları, tuvaletler vb. alan ve yüzeylerin dezenfeksiyon/temizlik işlemlerinin gerçekleştirilmesini sağlayın.
 - ▶ Okul bahçesinin temizliği ve dezenfeksiyonunu sağlayın.
 - ▶ Tuvaletlerde sıvı sabun, tuvalet kâğıdı ve kâğıt havlu bulunduğundan emin olun.
- Uygun alanlara (okul girişi, koridorlar, tuvaletler vb.) el dezenfektanları yerleştirin.
- Kapaklı çöp kovaları temin edin.
- Okulun tüm bölümlerini düzenli olarak havalandırın.
- Okulda yedek kişisel korunma malzemeleri (maske, eldiven vb.) bulundurun.
- Okul duvarlarına, tuvaletlere, okul bahçesine hijyen konusunda uyulması gereken kurallar hakkında uyarılar, bilgilendirici yazılar ve/veya posterler asın.
- Gün içerisinde öğrenci, öğretmen ya da okul çalışanlarının hastalık belirtileri göstermesi olasılığına karşı okul içerisinde bir odayı, hastalık belirtileri gösteren kişi okul binasını terk edene kadar diğer kişilerden ayrı tutulabilmesi için bekleme alanı olarak organize edin.
- Sosyal mesafenin korunması zor olabileceği özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenler ile kreş ve anaokulu öğretmenleri ve öğrencileri için ekstra kişisel korunma malzemeleri temin edin.

İletişim ağı ve protokolü oluşturma

- Aileler, öğretmenler ve okul idaresi arasında iletişim mekanizması oluşturun ve aktif şekilde kullanın. Her sınıf için iletişim ağı oluşturun. Okul paydaşlarına iletişim ağı ve nasıl kullanılacağı hakkında bilgi verin.
- Öğrenci, öğretmen ve okul çalışanlarına ait acil durumlarda iletişime geçilecek kişilerin listesini oluşturun ve/veya güncelleyin.
- Okul dışındaki paydaşlarla (Aileler, Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi, Milli Eğitim Bakanlığı vb.) bilgi paylaşım sistemi geliştirin. Bilgi paylaşım sistemini solunum yolları enfeksiyonu nedeniyle devamsızlık artışına ilişkin konuları ve okulda bulunan kişilerde hastalık tespitini bildirmek, okulda hastalanan bireylerin yakınlarını bilgilendirmek için kullanın.



▼ Koruma ve önleme konusunda tüm paydaşları bilgilendirme

- Okula özel durumları göz önünde bulundurarak öğretmenler, okul çalışanları, öğrenciler ve aileler için bilgilendirme metinleri hazırlayın. Bu dokümanları hazırlarken verilen bilgilerin Bakanlık tarafından hazırlanan dokümanlar ve yürütülen faaliyetlerle tutarlı olmasına dikkat edin.
- Okul genelinde alınan önlemler, uyulması gereken kurallar ve acil bir durum tespit edildiğinde takip edilecek prosedür hakkında öğretmenlere, ailelere, öğrencilere ve okul çalışanlarına bilgilendirme yapın. Sınıf düzeyinde internet üzerinden veli toplantıları düzenleyebilir, toplantıya katılamayan bireylere mesaj ya da e-posta yoluyla bilgi notu gönderebilirsiniz.
- Ailelerden okula gelmeyen çocuklarının sağlık durumları, aynı evde yaşayan kişi ya da kişilerde hastalığın tespit edilip edilmediği vb. konularda okulu bilgilendirmelerini isteyin.



▼ Öğrencilerin uzaktan eğitim sürecinin değerlendirilmesi ve desteklenmesi

- Salgın döneminde eğitim öğretim faaliyetleri uzaktan ve çevrim içi eğitim metotları kullanılarak devam ettirilmiştir. Uzaktan eğitim faaliyetlerinden yararlanan ve yararlanamayan öğrenciler ile öğrencilerin bu eğitimlere katılım düzeylerini belirleyin.
- Öğrenme boşluklarının kapatılması ve öğrenciler arasındaki öğrenme eşitsizliklerinin giderilmesi için okul düzeyinde alınacak önlem ve yürütülecek çalışmaları planlayın.
- Uzaktan ve çevrim içi eğitim çalışmalarının yüz yüze eğitim faaliyetleri ile birlikte sürdürülebilirliğini sağlamak ve etkililiğini artırmak için gerekli planlama ve düzenlemeleri yapın.

▼ Psikososyal müdahale çalışmalarının planlanması

- Psikososyal desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri ve okul çalışanlarını belirleyin.
- Bu süreçte olumsuz şekilde etkilenen öğrenciler ile okul çalışanlarına yönelik düzenlenecek psikososyal destek faaliyetlerini planlayın.
- Kırılgan grup (özel eğitim ihtiyacı olan, bakım ve koruma altında olan, yabancı uyruklu, mevsimlik tarım işçisi çocukları, göç nedeniyle yer değiştirmiş öğrenciler) içerisinde yer alan öğrenciler için yürütülecek psikososyal müdahale çalışmalarını planlayın.

- Bu sürecin neden olduğu stres/travma ile başa çıkmak için neler yapılabileceğine ilişkin aileler, öğrenciler ve okul çalışanları için bilgi notları, broşürler, dijital materyaller hazırlayın. Konuyla ilgili öğretmenler, öğrenciler ve ailelere yönelik düzenlenecek eğitim ve seminer çalışmaları planlayın.
- Risk grubunda yer alan öğrencilere ilişkin bilgilerinizi güncelleyin. Çeşitli konularda sorun yaşayan öğrencileri tespit edin. Bu öğrencilerin tespit edilmesi ve onlara verilecek desteğin planlanması önemlidir.



Öğrencileriniz tekrar okula geldiğinde aşağıdaki soruların cevabını biliyor olmanız müdahaleleri planlamanızda yardımcı olabilir:

- Ailesinde enfekte olmuş kişi var mı?
- Daha önce zorlu yaşam olaylarından etkilenmiş kişi(ler) var mı?
- Anne baba ve kardeşlerinden birini ya da bir kaçını daha önce hastalık nedeniyle kaybetmiş kişi(ler) var mı?
- Kronik hastalığı olan kişi(ler) var mı?
- Salgın hastalık nedeniyle ailesi ekonomik zorluk yaşayan kişi(ler) var mı?
- Bakım ve koruma altında (çocuk yuvasında/sevgi evlerinde) öğrenciniz var mı?
- Hâlihazırda solunum yolu enfeksiyonu geçiren kişi(ler) var mı?
- Bu sorulara “evet” cevabı veren öğrenciler bu süreçte neler yaşadılar ve hissettiler?

SALGIN (COVID-19) SONRASI

OKULA UYUM ETKİNLİKLERİ VE UYGULAMALARI

Kılavuzda yönetici ve öğretmenlere COVID-19 hakkında tıbbi bilgiler, salgının yarattığı olası panik durumunun öğretmenler, öğrenciler ve veliler üzerindeki olumsuz etkileri hakkında bilgiler verilmiş olup bu etkileri azaltmak için öneriler sunulmuştur. Uzun bir aradan sonra okul başlayınca günlük rutine dönülmesi için de bir yol haritası verilmiştir.

Okulun normal işleyişine geri dönmesi için yapılan bu bilgilendirmelere ek olarak çocuk ve gençlerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayacak bazı ek çalışmaların yapılması gerekir.

Bu konuda siz öğretmenlere ve okul rehberlik servislerine belirli amaçları karşılayan örnek etkinlikler hazırlanmıştır.





BÖLÜM 1

**OKULDA
SALGININ ÖNLENMESİ**

28

BÖLÜM 2

ÇOCUK OYUNLARI

36

BÖLÜM 3

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

44

Oluşturulan etkinlikler üç başlık altında hazırlanmıştır. Hazırlanan etkinliklerin kademelere göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Etkinlik Türü Uygulama Düzeyi	1. Bölüm Okulda Salgının Önlenmesi	2. Bölüm Çocuk Oyunları	3. Bölüm Psikolojik Sağlamlık
Okul Öncesi	3	6	3
İlkokul	3	6	7
Ortaokul	3	6	6
Lise	-	-	8

Etkinlikleri Uygularken;

1. Okulun fiziki olanakları, yaşadığınız ilin salgından etkilenme düzeyi, çocukların psikolojik iyi oluş hâllerini ve öğrencilerinizin gelişim düzeylerini göz önünde bulundurunuz.
2. Planlama yaparken her okul kademesinde, her güne en az bir uygulama yapacak şekilde etkinliklerinizi düzenleyiniz. Uygulamaların tüm okul genelinde okulun fiziksel imkânları doğrultusunda aynı saatte yapılmasına özen gösteriniz.
3. Çocukların ve gençlerin baş etme becerilerini güçlendirecek 3. bölüm etkinliklerini mutlaka uygulamanız gerektiğini unutmayınız.
4. Etkinlikler öneri niteliğinde hazırlanmıştır. Sizler aynı amacı karşılayacak başka etkinlikler de uygulayabilirsiniz.
5. Uzmanlığınızı aşacak herhangi bir olumsuz durumla karşılaşırsanız okul rehberlik servisinden, okulda bu servis yoksa bağlı bulunduğunuz ilçenin rehberlik araştırma merkezinden yardım alabilirsiniz.
6. Etkinlikler, sınıf öğretmenlerince ya da okul genelinde belirlenen saatte o an dersi olan öğretmenlerce uygulanacaktır.

Etkinlikler Uygulanırken

Göz Önünde Bulundurulması Gereken Hususlar:

1. Öğrencilerle konuşurken net ve açık bir dil kullanılmalıdır.
2. Öğrenciler, böylesi toplumsal olaylarda öğretmenlerinin davranış, tepki ve duygularını anlamaya çalışırlar. Öğretmenlerin aşırı kaygılı olması onların da kaygı duymasına neden olabilir.
3. Olaydan doğrudan etkilenmiş öğrencilerle (salgın hastalığı yaşamış, bir yakını kaybetmiş, bir yakını uzun süre tıbbi tedavi görmüş, kronik hastalığı olan vb.) çalışırken dikkatli olunmalıdır. Varsa okul rehber öğretmeninden bu konuda destek istenmelidir. Gerektiğinde bu tür durumlar için özel hazırlanmış Bakanlığımızın psikososyal çalışmalar kapsamındaki “Güçlendirici Etkinlikler”i de kullanılabilir.
4. Duygu paylaşımı yapmak isteyen öğrencilere izin verilmeli, paylaşımda bulunmak istemeyenler zorlanmamalıdır. Öğrenci istediği yöntemi kullanarak (yazılı veya sözlü) kendini ifade edebilir.
5. Duygu paylaşımları sırasında;

Normalleştirin

Zorlu yaşam olayının verdiği kaygıdan kaynaklı olumsuz tepkilerin normal olduğunu vurgulayın. Yaşadıklarının, tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olun. “Kendini korkmuş hissetmen çok normal, yaşadığın duyguları, bu tür olaylar yaşayan pek çok kişi hissedebilir.” gibi.

Onaylayın

“Neden bu şekilde hissettiğini ve davrandığını anlayabiliyorum, böyle davranman doğal ve normal.” şeklinde ifadelerle onların duygu ve tepkilerini onaylayın. Ancak bunların kendisine ya da başkalarına zarar verici ifadeler olup olmadığına dikkat edin.

Olumluya çevirin

Olumsuz geri bildirimler, düşünce ve duygular varsa bunları olumluya dönüştürerek etkinliği bitirin. “Bunları hissetmen normal ancak bu söylediklerinin başka bir alternatifi olabilir mi? Bunları da denemeyi düşünebilirsin” gibi.

Sınırlılıklarınızın farkında olun

Uzmanlık alanınızı aşacağını düşündüğünüz durumları paylaşma açmayın. Not edin ve bunlar hakkında okul rehberlik servisinden destek alın.

Yönlendirin

Öğrenciler konuşmak istediğinde yanlarında olduğunuzu belirtin. İsterlerse okul rehberlik servisine başvurmasını önerin.

Vurgulayın

Önemli fikirleri, olumlu başa çıkma becerilerini destekleyin ve tahtaya yazın. Tartışmanın önemli noktalarından bazılarının, özellikle de olumlu baş etme yöntemlerinin üzerinde durun. “Bu yaptığın çok güzel, bunu yapınca kendini nasıl hissettin?” gibi sorularla başa çıkma davranışlarının güçlenmesini destekleyin.

Özetleyin

Paylaşımlarını özetleyin. Her çalışmayı bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun.

BÖLÜM

1

OKULDA SALGININ ÖNLENMESİ



1.1. VİRÜS SENDE

1.2. PARMAK İZİ TAKİBİ

1.3. YÜRÜME OYUNU

Bu bölüm; salgın sürecinin yaşantımıza kattığı yeni kuralları öğrencilerinizle paylaşacağınız, daha çok bulaşıcı hastalıklardan ve olası salgından korunma ve önlemeyi içeren bilgileri vermeyi amaçlayan etkinliklerden oluşmaktadır.

Okulda çok sayıda öğrenci bir arada bulunduğu için uygun olmayan koşulların varlığında bulaşıcı hastalıkların görülmesi ve yayılması daha kolay olmaktadır. Okul çalışanlarının sağlık konusunda en önemli görevleri arasında; bulaşıcılığı engelleyici önlemleri almak, bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı koşulları ortadan kaldırmak ile bulaşıcı hastalıklardan korunma ve kontrol programlarını yürütmek yer almaktadır. Bu kapsamdaki faaliyetlerden biri de tüm okul paydaşlarını olası hastalıklar hakkında bilgilendirmektir.

Salgının önlenmesinde çocuk ve gençlerin farkındalıklarını artırabilmek amacıyla hazırlanan bu etkinlikler; etkileşimli öğrenmeye dayalı olup sınıfınızda sizlerin kolayca uygulayabileceği ve her öğrencinizin de çalışmalara seveerek katılımını sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Bununla birlikte öğrencilere koronavirüs ve virüsten korunma yolları ile COVID-19 hastalığı konusunda bilgi vermek ve bununla ilgili bazı beceriler kazandırmak da etkinliklerin amaçlarındandır. Eğer; okul öncesi, ilkokul veya ortaokul öğrencileriyle çalışıyorsanız bu bölümdeki etkinlikleri uygulayabilirsiniz.-

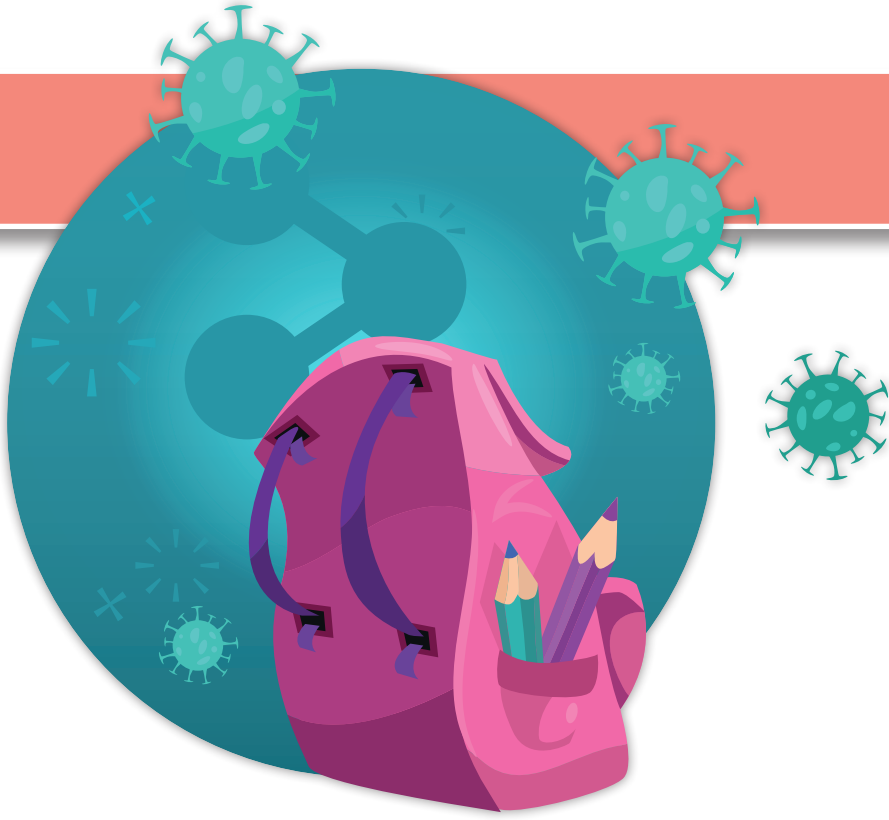
VİRÜS SENDE

Hedef Grup: Okul öncesi ve ilkokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Koronavirüs ve COVID-19 kavramlarını bilir. • Koronavirüsün bulaşma yollarını bilir.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

- Öğrencilerinizin kullanmalarını istediğiniz alanda kalmaları için tebeşirle sosyal mesafeyi de düşünerek bir alan belirleyin.
- Diğer öğrencilerden gizli olarak bir ebe seçin ve ebeye görevini sessizce anlatın. Ebenin görevi arkadaşlarından gizli olarak virüs bulaştırmaktır. Virüsü göz kırpmaya yoluyla bulaştıracaktır.
- Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yaparak oyunu başlatın:
“Birazdan bulunduğunuz alanda serbest bir şekilde sosyal mesafeyi de koruyarak istediğiniz yönde yürümeye başlayacaksınız. Aranızdan bir arkadaşınızı ebe olarak seçtim ve bu arkadaşınız göz kırparak sizlere hastalık bulaştıracak. Ama bunu gizli yapacak. Virüs bulaşan her öğrenci başka arkadaşlarına göz kırparak hastalığı bulaştıracak.” Tüm öğrencilere virüs bulaşana kadar oyunu oynamaya devam edebilirsiniz. Her defasında başka bir ebe seçerek oyunu birkaç tur tekrarlayabilirsiniz.
- Öğrencilerinize aşağıdaki yönergeyi vererek oyunu devam ettirin:
“Şimdi oyunumuzu devam ettireceğiz. Ama bu sefer iki elinizi gözlerinizin önüne getirerek dolaşmanızı istiyorum. Ebe sizlere göz kırpmaya devam edecek. Ama siz onu görmeyeceksiniz” (Bu aşamada iki elinizin avuç içlerini gözlerinize siper ederek öğrencilerinize nasıl yürümeleri gerektiğini gösterin). Oyunu bir süre devam ettirdikten sonra sonlandırın.
- Öğrencilerinizin oturmalarını sağlayarak aşağıdaki açıklamayı yapın:
“Bildiğiniz gibi Dünyamız büyük bir salgın yaşadı ve salgın henüz tam olarak bitmedi. Bu salgın koronavirüsün neden olduğu COVID-19 hastalığı. Ülkemizde ve dünyada pek çok insan bu salgından hasta oldu. Bazı insanlar hastalığı kolay atlatırken bazıları hastaneye yatmak zorunda kaldı. Bazı insanlar da bu süreci atlatamadı. Koronavirüs aslında burada oynadığımız oyundaki gibi insandan insana kolaylıkla bulaşan bir hastalık. Damlacık yoluyla bulaşıyor. Oyunumuzun ilk kısmında ebenin size göz kırpmasını hatırlayın. Tıpkı onun gibi. Virüs o kadar küçük ki gözümüzle görmemiz ya da hissetmemiz imkânsız. Ancak mikroskopla görebiliriz. Su damlacıklarının içinde kolaylıkla yer değiştirebiliyor. Hapşırduğumuzda, öksürdüğümüzde, nefes aldığımızda çıkan su damlacıklarının içinden diğer insanlara bulaşabiliyor. Uzun süre havada asılı kalabiliyor. Elimize ve yüzümüze yerleşebiliyor. Ama bizleri bu virüsten daha



güçlü yapan şeyler var: Biz artık bu virüsten korunma yollarını biliyoruz. Oyunumuzun ikinci kısmında ellerinizi gözünüze siper ettiniz ve ebenin sizlere göz kırptığını göremediniz değil mi? İşte, aldığımız bazı tedbirler de hastalığın bizlere bulaşmasını önleyen tedbirlerdi. Bunlar nelerdi?”

6. Bulunduğunuz ortamda imkânınız varsa verdikleri örnekleri yazarak yoksa sözlü olarak özetleyin.

- Sosyal mesafeyi koruduk.
- Dışarı çıkmak zorunda olduğumuzda maske kullandık.
- 20 yaş altının ve 65 yaş üstünün dışarı çıkmasına bir süre kısıtlama getirildi.
- Ellerimizi sık sık yıkadık.
- Zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmadık.

7. Hastalık belirtilerini anlatın.

“Hastalık kontrol altına alındığı için okullar açıldı. Ama bulaşıcılığı devam ediyor. Bir hastalıktan korunmak için birinci yol, hastalığı iyi tanımaktır. Hastalığın belirtilerini bilen var mı?” sorusunu sorun. Aldığınız cevapları imkânınız varsa tahtaya yazın. Belirtileri özetleyin. “Ateş, öksürük, boğaz ağrısı, nefes almada güçlük gibi belirtileri vardır. Ama bu belirtileri gösteren tüm kişilerde COVID-19 olduğu anlamına gelmez çünkü bunlar aynı zamanda grip ve nezle hastalığının da belirtilerine de kısmen benzemektedir. COVID-19 olup olmadığınız sağlık ocakları ve hastanelerde yapılan testlerle ortaya çıkar. Sizin yapmanız gereken bu belirtileri yaşadığınızda anne/baba/bakan kişiden aile hekiminizi aramasını istemek olmalıdır. Aile hekiminiz yapılacaklar konusunda onları yönlendirir. Okulda bu belirtileri hissederseniz öğretmenlerinizden ve rehber öğretmeninizden ailenizi aramasını isteyin.”

8. Etkinliği yaparken öğrencilerinizin duygu ve deneyim paylaşımlarına izin verin. Sizin uzmanlık alanınızı aşan bir paylaşım olursa okul rehber öğretmeninden, okulda rehber öğretmen yoksa rehberlik araştırma merkezinden yardım alabilirsiniz.

PARMAK İZİ TAKİBİ

Hedef Grup: Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf, okul bahçesi, koridor veya atölyeler
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Koronavirüsten korunmak için ellerini yıkamanın önemini kavrar. • Koronavirüsten korunmak için çevresinin temizliğinin önemini kavrar. • Koronavirüsten korunma yollarını bilir. • Hijyenik şekilde ellerini yıkama adımlarını bilir.
Kullanılan Malzemeler	: Sulu boya, pastel boya, parmak boya, su, 2 tabak, karabiber, sıvı sabun (var ise eldiven)

UYGULAMA

- Öğrencilerinize daha önce koronavirüs ile ilgili bilgilendirmeyi yaptıysanız konuyu hatırlatın ve iki konu arasında bağlantıyı kurun.

“Daha önceki dersimizde koronavirüsün neden olduğu COVID-19 hastalığı ve hastalığın belirtileri üzerinde konuşmuştuk. Bu hastalığın neden olduğu salgından korunmak için bir takım önlemler alınması gerektiğini de biliyoruz. Kişisel olarak almamız gereken önlem el hijyenimize dikkat etmektir. Koronavirüs; damlacık yoluyla bulaştığı için hasta kişinin hapşırması, öksürmesi ya da nefes alıp vermesi yoluyla dışarı çıkan damlacıklara yerleşiyor ve hasta olan kişinin dokunduğu her yere bulaşiyor.”

- Aşağıdaki sorularla parmak izi oyununu başlatın.

- Bugün sınıfa girdiğiniz andan itibaren nerelere dokundunuz?
- Kapıya kimler dokundu?
- Sırasına kimler dokundu?
- Öğretmen masasına kimler dokundu?
- Çantasına kimler dokundu?
- Kalemimize dokundunuz mu?
- Defterinize dokundunuz mu?

- Parmaklarını sulu boyayla boyamalarını isteyin. Kimler dokunmak isterse kapının koluna dokunmalarını, lambanın düğmesine dokunmalarını, defterlerini çıkarmalarını, kalemelerini ellerine almalarını isteyin. Sonra oralarda yaşanan kirlenmeye dikkat çekin (Küçük yaş grupları bu kirlenmeden olumsuz etkilenebilir. Bunu önlemek için kirlenen yüzeyleri hep birlikte temizleyebilirsiniz.).

4. Aşağıdaki sorularla etkinliği sürdürün.

- **Evde nerelere dokunuyorsunuz?**
- **Teneffüste nerelere dokunuyorsunuz?**
- **Parkta nerelere dokunuyorsunuz?**
- **Serviste nerelere dokunuyorsunuz?**

Gelen cevapları tahtaya sıralayın. Tahtaya yazdıklarınız üzerinden geçerek konuyu özetleyin ve el yıkamanın önemini vurgulayın.

5. Virüslerden korunmak için yapılması gereken ilk şeyin ellerini sabunlamak olduğunu karabiber deneyi ile anlatın. Deney şöyle yapılır: Bir kaba su konur. Suyun içine bolca karabiber serpilir. Öğrencilerden tek tek parmaklarını suya değdirmeleri istenir. Karabiber tanecikleri parmaklarına yapışacaktır. Burada karabiberin virüsü temsil ettiğini anlatın. Sonra parmaklarına sabun sürmelerini isteyip tekrar suya parmaklarını değdirmelerini söyleyin. Karabiber taneciklerinin sabunlu parmaklarından uzaklaştığını görecektir. Karabiber tanelerinin uzaklaşması ile sabun arasında bağlantı kurun.

6. Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yapın:

“Kişide koronavirüs gibi damlacık yoluyla bulaşan bir hastalık varsa hapşırdığında ya da öksürdüğünde virüs eline bulaşır. Hasta kişi elini yıkamadan pek çok yere dokunabilir (Tahtaya yazdıklarınızdan örnekler verin.) O dokunduktan sonra aynı yere dokunan kişiler ellerini yıkamadan ağızlarına götürdüklerinde virüs onlara da geçer. Bunu önlemek için neler yapmalıyız?” Aldığınız cevapları tahtaya yazın.

7. Aşağıdaki maddeleri sıralayarak konuyu özetleyin.

- **Teneffüse çıkarken, teneffüs bittikten sonra, eve gittiğimizde, okula geldiğimizde, parktan geldiğimizde, yemekten önce, yemekten sonra, tuvaletten çıktıktan sonra, hayvanlarla temas ettiğimizde ellerimizi 20 sn. boyunca sabunla iyice yıkamalıyız.**
- **Öksürdüğümüzde ya da hapşırdığımızda ağızımızı dirseğimizin içiyle kapatmalıyız ya da tek kullanımlık mendiller kullanmalıyız.**
- **Paylaşmak güzel olsa da hastalık bitene kadar kalemimizi, silgimizi, boyamızı arkadaşımızla birlikte kullanmamalıyız.**
- **Gerekirse maske kullanmalıyız (Eğer maske kullanma kararı alındıysa maskeyi takma ve çıkarma kurallarını da parmak izi oyunuyla anlatabilirsiniz.).**
- **Birbirimize 1 metreden fazla yaklaşmamalıyız.”**

8. El yıkama ile ilgili Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan broşürleri kullanarak hijyenik şekilde el yıkamayı anlatın. Bunun için hazırlanmış şarkıları da öğretebilirsiniz.

YÜRÜME OYUNU

Hedef Grup: Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Salgın hastalıklardan korunmak için sosyal mesafeyi korumanın önemini kavrar. • Sosyal mesafeyi koruyarak duygularını göstermenin yollarının farkına varır. • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar.
Kullanılan Malzemeler	: Müzik çalar, hareketli müzikler

UYGULAMA

1. Öğrencilerinizin kullanmalarını istediğiniz alanda kalmaları için, sosyal mesafeyi de düşünerek tebeşirle bir alan çizin. Öğrencilerinize bir yürüme çalışması yapacağınızı söyleyin. Aşağıdaki açıklamayı yaparak oyunu başlatın:

“Birazdan ortamda serbest bir şekilde istediğiniz yönde yürümeye müzik eşliğinde başlayacaksınız. Yürürken aranızda 1 metre (gösterin) mesafe olmasına dikkat edin. Ben size bazı yönergeler vereceğim. En yakınınızdaki arkadaşınıza mesafeyi bozmadan yönergedeki gibi davranacaksınız.” Siz de oyuna katılabilirsiniz.

2. Ardından aşağıdaki yönergeleri verin.

- Mesafeni koruyarak arkadaşını başıyla selamla.
- Mesafeni koruyarak arkadaşına merhaba de.
- Konuşmadan ve mesafeni koruyarak arkadaşına merhaba dediğini anlat. (Siz havada bir tokalaşma işareti yaparak model olabilirsiniz).
- Mesafeni koruyarak arkadaşını özlediğini söyle.
- Konuşmadan ve mesafeyi koruyarak arkadaşına onu özlediğini anlat. (Siz sağ elinizin baş ve işaret parmağını birleştirip sağ gözünüzün çizgisine doğru getirip parmaklarınızı onlara doğru açarak model olun.).
- Arkadaşının en çok sevdiğin özelliğini söyle.
- Arkadaşınla çakma hareketi yap. (Siz elinizi yumruk yapıp yumruk çakma hareketi yaparak model olabilirsiniz).
- Konuşmadan arkadaşına onu sevdiğini anlat. (Siz iki elinizin işaret ve başparmaklarıyla kalp şekli yapıp, kalbinize götürüp model olun.)
- Mesafeyi bozmadan arkadaşına sarıl (Siz iki kolunuzu çapraz yapıp kendinize sarılarak model olabilirsiniz.)



DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizi görecek şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruyu sorun:

- Arkadaşınızla aranızdaki mesafeyi korumak zorunda olmak ne hissettirdi?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki konuşmayı yaparak konuyu özetleyin.

“Bazen konuşmadan hareketlerimizle karşımızdakilere bir şeyler anlatmaya ihtiyaç duyabiliriz. Duygularımızı anlatırken dokunmak, sarılmak isteriz. Ama bazen dokunmak iyi bir fikir olmayabilir. Arkadaşınız dokunulmaktan hoşlanmayabilir. Siz dokunmaktan hoşlanmayabilirsiniz. Arkadaşınız ya da siz hasta olup birbirinize hastalık bulaştırabilirsiniz. Hasta olmasanız da bulunduğunuz bölgede bir salgın hastalık riski olabilir (Uygun görüyorsanız COVID-19 salgını özelinde örneklendirebilirsiniz.). Bizler beden dilini kullanarak duygularımızı çok güzel karşımızdakine ifade edebiliriz.” Bir paylaşım yoksa çalışmayı bitirin.

BÖLÜM 2

ÇOCUK OYUNLARI



2.1. YÜRÜDÜM YÜRÜDÜM
AZ GİTTİM, UZ GİTTİM

2.2. KİM OLSUN

2.3. İYİ BİR GÜNAYDIN

2.4. HAYVANLAR OYUNU

2.5. RÜZGÂR KİMİN İÇİN ESİYOR?

2.6. AYNA OYUNU

Bu bölüm fiziksel aktivite içeren çocuk oyunlarından oluşmaktadır. Fiziksel aktivitenin bireylerin beden gelişimi ve sağlığı üzerindeki etkilerinin yanı sıra nörolojik etkileri, bu etkilere bağlı olarak farklı yaş gruplarındaki çocukların zihinsel süreçler üzerindeki olumlu rolü, bu süreçlerin bir sonucu olarak akademik başarının artırılmasına dair katkıları tartışmasız kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin öz saygı, özgüven ve psikolojik iyi olma hâli üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite aynı zamanda düşüncelerin organize edilmesi, duyguların ifade edilmesi, dikkati stres yaratan durumdan başka bir yöne çevirme gibi işlevleriyle bireyin zorlu yaşam olayları ile baş etmesi konusunda önemli bir yere sahiptir.

Okul öncesi ve ilkököl çocuğunun bir günlük döngüsü gözlemlendiğinde bu yaş grubu çocukların fiziksel aktivitelerinin “oyunlar” olduğu görülmektedir. Oyun, bu yaş dönemi çocuk için boş zaman etkinliğinden çok, hayatın kendisidir. Çocuk oyun yoluyla taklit eder, anlamlandırır, deneyimler ve sosyalleşir. Oyunun başka bir işlevi ise çocuğun duygularını ifade etme yolu olmasıdır. Çocukların sevgi, kıskançlık, mutluluk, korku gibi duyguları ifade edebilmesi için kullandıkları en etkili yol oyundur.

Ortaokulun ilk yılları kızlar, son yılları erkekler ergenlik dönemine girmektedir. Bu dönem bedende yaşanan hızlı değişimler nedeniyle fiziksel aktivitenin en yoğun olduğu dönemdir. Bu dönem duyguların ve ilgilerin karışık olması nedeniyle kişiden kişiye farklılık gösterse de ortaokul çocuğunun fiziksel aktivitesi oyun ve spor etkinlikleridir. Yani ortaokul öğrencisi hâlâ oyun oynamaktan hoşlanır ancak, yavaş yavaş yetişkin faaliyetlerini de hayatına sokar. Lise öğrencisinde ise fiziksel aktivitede oyunun yerini spor almıştır.

Salgın sürecinin çocuk ve gençler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmanın en kolay yolunun sevdikleri ve ilgi duydukları etkinlikler yoluyla duygularını ifade etmelerini sağlamak olduğu, kılavuzun pek çok bölümünde sıklıkla belirtilmiştir. Fiziksel aktivite yoluyla baş etme stratejisi salgından az ya da çok etkilenmiş öğrencilerin tekrar okula iyi bir “merhaba” demesini sağlarken öğretmenlere öğrencileri gözlemlemeleri için zaman verecektir. Fiziksel aktivite yoluyla çocukların duygularını ifade etmesine olanak tanımak öğretmenler için de planlanması ve uygulanması kolay bir süreç olacaktır.

Fiziksel aktiviteye dayalı çocuk oyunlarından oluşan bu bölüm; okul öncesi, ilkököl ve ortaokul yaş grubu öğrencilerinin katılımına uygundur. Bu bölümde çocukların fiziksel aktivite yoluyla kendilerini ifade edebilmeleri, eğitim sürecine aktif katılım sağlamaları, okula uyumun güçlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde 6 etkinlik (oyun) verilmiştir. Öğrencilerinizin yaş düzeyine göre etkinliklerde düzenlemeler yapabilirsiniz. Burada önerilen oyunlar oynanabileceği gibi başka çocuk oyunları da oynatabilirsiniz.



YÜRÜDÜM YÜRÜDÜM AZ GİTTİM, UZ GİTTİM

Hedef Grup: Okul öncesi , ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar. • Okulda yaşadığı olumlu duyguların farkına varır.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

1. Öğrencilerinizin kullanmalarını istediğiniz alanda kalmaları için bir alanı tebeşirle belirleyin.
2. Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yaparak oyunu başlatın:

“Birazdan bulunduğunuz alanda serbest bir şekilde istediğiniz yönde yürümeye başlayacaksınız. Yürürken sizlere farklı yönergeler vereceğim ve bu yönergeye uygun davranarak yürümeye devam edeceksiniz.”

3. Ardından aşağıdaki yönergeleri verin:
 - Çamurda, sırtında yük varmış gibi yürü.
 - Sıcak kumlarda yürü.
 - Yürümeye yeni başlamış bebek gibi yürü.
 - Buz üzerindeymiş gibi yürü.
 - Robot gibi yürü
 - Ezilmiş domateslerin üzerinde yürüyormuş gibi yürü.
 - Mutlu bir haber almış gibi yürü.
 - Çok korkmuş gibi yürü.
 - Sinirli yürü vb.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizin yüzünü görecektir şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruları sorun:

- En çok nasıl yürümekte zorlandınız?
- Yapmak istemediğiniz bir yürüme şekli var mıydı?
- En çok nasıl yürümek hoşunuza gitti?

KİM OLSUN

Hedef Grup: Okul öncesi , ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar. • Okulda yaşadığı olumlu duyguların farkına varır.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

- Öğrencilerinizin sosyal mesafeyi koruyarak oturmalarını sağlamak için çizgiyle yerlerini belirleyin. Daire olmalarını isteyin. Bir kişiyi ebe seçin.
- Oyun şöyle oynanır:
Ebe, halkanın ortasında durur. Arkadaşlarına “**Bu oyunu kiminle oynamak istersin?**” diye sorar. Sorduğu kişi gruptan iki kişinin ismini söyler. Öğretmen de öğrencilerin isteklerini göz önünde bulundurarak ve tüm öğrencilerin oyuna dahil olmasını sağlayarak oyun düzenini kurar. Dairede kendine yer bulamayan ebe olur ve bu oyun her öğrencinin ebe olmasına kadar devam eder.
- Sınıf dinamiklerini düşünerek seçilmeyen öğrenci kalmamasını sağlayın. Daire içinde kendinize yer bularak oturun.
- Seçilmeme ihtimali olan öğrencileriniz varsa onların isimlerini söylemek için siz de oyuna dahil olun.
- Aşağıdaki cümlelerle duygu paylaşımı yapın.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizi görecektir şekilde oturun. Öğrencilere aşağıdaki soruları yönelterek duygularını paylaşın:

- Sizce oynadığımız oyun nasıl bir oyundu?
- Oynarken eğlendiniz mi?
- Yer kapmak için özel stratejiler geliştirdiniz mi?

İYİ BİR GÜNAYDIN

Hedef Grup: Okul öncesi , ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, sınıf, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Müzikle duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar. • Okulda yaşadığı olumlu duyguların farkına varır.
Kullanılan Malzemeler	: Müzik çalar, pop, Türk halk müziği, rock, Afrika müzikleri, klasik müzik, Latin dans müzikleri vb. örnekleriyle hazırlanmış mp3.

UYGULAMA

1. Öğrencilerinizden sosyal mesafeyi koruyarak daire olmalarını isteyin.
2. Öğrencilerinize müzik eşliğinde ritme ayak uydurarak saat yönünde ilerlemelerini söyleyin. Elinizi bir defa şaklatırsanız küçük bir sıçrayış yapıp aynı yönde devam etmelerini, iki defa şaklatırsanız küçük bir sıçrayış yapıp ters yönde yürümeye başlamalarını söyleyin. Biraz yürüdükten sonra müziği kesip sizin gösterdiğiniz dans figürlerini taklit etmelerini söyleyin. Müzik eşliğinde dans edin. Bir süre sonra gönüllü öğrencilerinizden birine de oyunu yönetme görevini verebilirsiniz.

Komuta Bende

1. Öğrencilerinizi ikişerli gruplara ayırın.
2. Gruptaki öğrencilerden biri A biri B olsun. A'lar kumanda, B'ler robottur. A'lar B'leri konuşmadan beden hareketleriyle komuta edecektir. Robot ileriye doğru, geriye doğru, yavaş, hızlı yürüyecek, zıplayacak, tek ayaküstünde duracaktır. Öğrencilere bu komutları eş olduğu arkadaşına konuşmadan vereceklerini söyleyin. Her hareketin bir işareti olacaktır. Mesela sağ elini ileriye uzatmak ileri, arkaya doğru uzatmak geri anlamında olabilir. İşareti birlikte belirlemelerini isteyin. (Küçük sınıflarda hareketlerin komuta noktalarını siz belirleyebilirsiniz. Eylemleri azaltırsanız küçük çocuklar da eğlenerek oynayabilirler.).
3. Yeterince oynadıktan sonra rolleri değiştirin.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizi görecektir şekilde oturun. Öğrencilere aşağıdaki soruları yönelterek duygularını paylaşmalarına olanak tanıyın.

- Dans ederken neler hissettiniz?
- Farklı müzik türleriyle dans ettik. En çok hangi müzikte dans etmeyi sevdiniz?
- Robot olmak hoşunuza gitti mi?
- Arkadaşınızın oyunu yönetmesi nasıl bir histi?
- Arkadaşınızın komutlarını anlamakta zorlandığınız oldu mu?

HAYVANLAR OYUNU

Hedef Grup: Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, sınıf, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar. • Okulda yaşadığı olumlu duyguların farkına varır.
Kullanılan Malzemeler	: Mendil, eldiven

UYGULAMA

Çamura Batan Kurbağa (Okul öncesi, ilkokul)

1. Bir ebe seçin. Diğerlerine kurbağa sesi çıkartarak zıplamalarını söyleyin.
2. Ebenin mendille dokunduğu kişi çamura batır yani hareket edemez. Hareket etmesi için bir arkadaşının karşısına geçip, göz kontağı kurarak başıyla selam vermesi gerekiyor. Oyunu hızlandırmak için birkaç ebe seçebilirsiniz. Bütün kurbağalar çamura batınca yani donunca oyun biter.

Penguenler ve Yengeçler (İlkokul ve ortaokul)

1. Öğrencilerinizle yengeç üzerinde sohbet ederek etkinliğe başlayın.
“Yengeçler hem denizde hem de karada yaşayan hayvanlardır. Genel olarak deniz yosunları ve balıklarla beslenirler. Vücutları sert bir kabuk kaplıdır. İki kısıkaçları ve beş sağda beş solda olmak üzere on ayakları vardır. Denizde çok rahat hareket edebilirken karada hareketleri daha sınırlıdır. Ayaklarının bükülme yönü nedeniyle karada yan yan yürürler (gösteriniz). Penguenleri hepimiz biliriz. Güney kutbunda yaşayan kısa bacaklarıyla hızlı hızlı adım atan sevimli hayvanlar. Penguenler denizde çok hızlı yüzerler. Kuş türleri içinde en hızlı yüzen kuşlardır. Yengeçler karada hızlı hareket edemez. İleriye ve geriye doğru gidemez. Yan yan giderler. Kısıkaçlarını açıp kapatırlar. Penguenler ise hızlı ama kısa adım atarlar ve adım atarken kuyruklarını sallarlar. Şimdi oyunumuzda beş kişi yengeç olacak diğerleri de penguen. Hareket özelliklerine dikkat ederek yengeçler penguenleri yakalamaya çalışacak. Yakalanan penguen yengeç olacak.”
2. Beş penguen kalana kadar oyuna devam edebilirsiniz. Sonrasında penguenler yengeçleri yakalayabilir. Oyunu daha eğlenceli yapmak için arada denizde olduklarını söyleyebilirsiniz. İki canlının da denizde rahat hareket ettiğini hatırlatabilirsiniz.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizin yüzünü görecektir şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruları sorarak duygularını paylaşın:

- Hangi oyun size daha eğlenceli geldi? Neden?
- Oynarken ne hissettiniz?
- Hayvanların özellikleriyle ilgili başka oyunlar geliştirilebilir mi? Araştırıp geliştirin. Arkadaşlarınıza ve bana anlatın.
- Arkadaşlarınızın sizi taklit etmesi ne hissettirdi?

RÜZGÂR KİMİN İÇİN ESİYOR?

Hedef Grup: Okul öncesi , ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, sınıf, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duyguların dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar. • Okulda yaşadığı olumlu duygularının farkına varır. • Arkadaşlarıyla ortak özelliklerini fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

1. Bu oyun kişi sayısından bir eksik sandalyeyle oynanır. Sandalyeler daire şeklinde dizilir.
2. Grup içinden bir ebe seçilir. Ebe ortada durur. Ebe gruba “Rüzgâr esiyor.” der. Gruptakiler hep bir ağızdan ebeye “Rüzgâr kimin için esiyor?” sorusunu sorar. Ebe bir özellik söyler. “Kızlar için esiyor.” Oturan kızlar yer değiştirir. Yer değiştirme sırasında ebe bir yer kapmaya çalışır. Açıkta kalan öğrenci ebe olur. Oyun bu şekilde devam eder.
3. Değişik özellikler söylenebilir. “Üstünde kırmızı olanlar için esiyor.”, “En sevdiği renk mavi olanlar için esiyor.”, “Bisiklete binmeyi sevenler için esiyor.”, “Kardeşi olanlar için esiyor.” gibi.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizin yüzünü görecektir şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruları sorarak duygularını paylaşın:

- Oynarken ne hissettiniz?
- Arkadaşlarınızla benzer özellikleriniz var mıydı?

AYNA OYUNU

Hedef Grup: Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Okul bahçesi, sınıf, drama odası veya spor salonu
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Fiziksel aktivite yoluyla duygularını dışa vurur. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur. • Okula uyum sağlar ve birlikte hareket etme duygusu gelişir. • Doğaçlama, taklit ve rol yapma becerisi gelişir. • Dikkatini verme becerisi gelişir. • Duygu ve düşünce alışverişi gelişir.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

1. Öğrencilerinizin kullanmalarını istediğiniz alanda kalmaları için tebeşirle bir alanı belirleyin.

2. Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yaparak oyunu başlatın:

“Şimdi sosyal mesafeyi koruyarak ikişerli eş olacaksınız. Eşlerden biri A biri B. Hanginizin A, hanginizin B olduğuna kendi aranızda konuşarak karar verin. Önce B’ler A’ların aynadaki görüntüsü olacak. Yani A’lar ne yaparsa B’ler de onu taklit edecek. Hareketlerinizi yaparken birbirinizle konuşmayın. Aynı aynaya bakar gibi sadece hareketleri yapın.” (Örneğin; aynaya bakarak saç taramayı nasıl yapabildiğimizi anlatabilirsiniz.) 2 dk. sonra komutunuzla rollerin değişmesini isteyin (A’lar B, yani aynadaki görüntü olacak).

3. Oyunun ikinci aşamasına geçin ve aşağıdaki açıklamayı yapın:

“Şimdi sosyal mesafeyi koruyarak eş değiştirip yine ikişerli eş olacaksınız. Daha önceki gibi eşlerden biri A biri B olacak. Hanginizin A, hanginizin B olduğuna kendi aranızda konuşarak karar verin. Önce B’ler A’ların aynadaki görüntüsü olacak. Yani A’lar ne yaparsa B’lerde onu taklit edecek. Ancak bu sefer çıkardığınız sesleri de taklit edeceksiniz. Bu sesler konuşma sesleri olabilir, anlamsız ses olabilir, ritim olabilir. Sesli aynaya bakar gibi.” 2 dk. sonra komutunuzla rollerin değişmesini isteyin (A’lar aynadaki görüntü olacak.) Yeterince oynadıktan sonra oyunu sonlandırabilirsiniz.

Öğretmene not: Bu oyunda bir kişi ebe olup bütün sınıf aynadaki görüntü olabilir. Tüm diğer öğrenciler ebenin yaptıklarını taklit etme şeklinde de oynayabilirsiniz.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizin yüzünü görecektir şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruları sorarak duygularını paylaşın.

- Oyun eğlenceli miydi?
- Oynarken ne hissettiniz?
- Ayna olduğunuzda ne hissettiniz?
- Aynadaki yansıma olduğunuzda ne hissettiniz?
- Farklı ses ve hareketlerle daha farklı neler yapabiliriz?

BÖLÜM

3

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- 3.1. HEYECANIM NEREDE?
- 3.2. BENİM KİTABIM
- 3.3. DUYGU MASKEM
- 3.4. SEVGİ ZİNCİRİ
- 3.5. İYİ HİSSETMEK İÇİN
- 3.6. UMUT EDİYORUM
- 3.7. BEN İYİYİM, BİZ İYİYİZ
- 3.8. BAŞKA GÖZLE BAKMAK
- 3.9. ANLATIRSAM ANLAŞILIRIM
- 3.10. BİR BEN DEĞİLİM
- 3.11. ANI KUTUSU
- 3.12. BİRLİKTE İŞLER DAHA KOLAY
- 3.13. SENİNLE İYİYİM
- 3.14. BALIK AVI
- 3.15. DEĞİŞEREK GELİŞTİM
- 3.16. TOHUM



Zorlu yaşam olaylarında bireyin ayakta durabilme gücü olarak tanımlanan psikolojik sağlık kavramı, son yıllarda araştırmacıların büyük ilgisini çekmiştir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler; zorlu yaşam olayının getirdiği davranış, duygu değişimine uyum sağlama gücü yüksek kişilerdir. Başka bir özellikleri de zorlu yaşam olayının kişisel gelişimlerinde yarattığı katkıdır. Bu iki özellikten yola çıkarak araştırmacılar, bu kavramı zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlama ve gelişmeye yatkınlık olarak tanımlamışlardır.

Bireyin psikolojik sağlamlığını değerlendirmek için iki bileşenin olması gerekir. Birincisi; ciddi bir tehdit ya da risk durumunun olmasıdır. İkincisi ise risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkisidir. Burada öğrencilerle çalışmalarınıza yön verecek olan önemli soru şu olmalıdır: “Bu riskli yaşam olayını, çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlığını güçlendirmek için bir avantaja dönüştürebilir miyiz?” Bu sorunun cevabını verirken bir yandan da “Psikolojik sağlık bireyin doğuştan getirdiği bir özellik midir? Psikolojik sağlık öğretilir, geliştirilebilir mi?” sorularının cevabını bilmek gerekir. Zorlu yaşam olaylarına gösterilen uyum tepkileri, kişiler arasında farklılık göstermektedir. Bazı kişiler bunlarla kolay baş edemezken bazı kişiler güçlenerek ayağa kalkmaktadır. Doğuştan yatkınlık olarak nitelendirilen psikolojik sağlık yeterlilikleri çocuk ve gence edindirilen yeni becerilerle geliştirilebilir. Stres yaratan durum karşısında bireyin sağlamlığını arttıran koruyucu faktörler incelenerek kazandırılması gereken beceriler belirlenebilir. Koruyucu faktörler; bireyin kişilik özelliklerinden, aile yapısı ve işlevlerinden, kişinin yakın sosyal çevresinden kaynaklı olmak üzere üç kategoriye ayrılır.

Kişilik özellikleri: Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler üzerinde yapılan araştırmalar stres yaratan duruma uyum sağlama ile olumlu benlik algısı, yüksek özgüven, özsaygı, iyimser bakış açısı, umut ve problem çözme becerileriyle güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Aile yapısı ve işlevlerinden kaynaklı faktörler: Anne- baba arasında yakın ve sıcak ilişki, olumlu anne baba tutumları, aile içinde iş birliği ve çekirdek aile dışındaki geniş aile ile ilişkilerin güçlü olması çocuk ve gencin stres yaratan duruma uyumunu kolaylaştırmaktır.

Sosyal çevreden kaynaklı koruyucu faktörler: Arkadaşlık ilişkileri, kendini bir gruba dâhil hissetme, öğretmenlerle ilişkilerin güçlü olması gibi faktörlerdir.

Korona salgını sırasında gençlerin farklı duyarlılık tepkileri gösterdikleri görülmüştür. Bazı gençler kalabalık ortamlarda bir araya gelerek yaşlılarda ölümcül sonuçlara neden olan bu hastalığı ve yaşlılara etkisini pek umursamadıklarını gösterirken bazı gençler de oturdukları apartmanların girişlerine yardım için iletişim bilgilerini asmışlardır.

Dayanışma vurgusu yapan DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Başkanı “Uluslararası dayanışma, sağlık çalışanları arası dayanışma, hepimiz arasındaki dayanışma, COVID-19 salgınına durdurmanın tek yolu bu.” ifadesini kullanmıştır. Sosyal medya, ana akım medya, yerel medya, reklam kampanyalarında kelebek etkisi, toplumsal dayanışma ve birliktelik vurgusu fazlasıyla yapılmıştır. Bu vurgu kişilerin psikolojik sağlamlığını arttıracak çevresel faktörlerin dile getirilmesi açısından önemlidir.

HEYECANIM NEREDE?

Hedef Grup: İlkokul öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 2 ders saati
Amaç	: • Kendini rahatsız eden duyguların farkına varır. • Bu duygularla baş etme becerisini geliştirir. • Sanatsal aktivite yoluyla duygularını dışa vurabileceğini bilir. • Eğitim sürecine aktif katılım için motive olur.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt ya da resim kâğıdı, çeşitli türlerde boya kalem

UYGULAMA

- Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yapın ve ardından yönelteceğiniz sorularla duygu paylaşımını gerçekleştirin.

“COVID-19 salgını nedeniyle uzun bir süre eğitime ara vermek zorunda kaldık. 20 yaş altı gençler yani sizler bir süre dışarıya çıkamadınız. Aile büyüklerinizle, arkadaşlarınızla bir araya gelemediniz.

- Okula gelemediğiniz için neler hissettiniz?
- Arkadaşlarınızla görüşemediğiniz için neler hissettiniz?
- Alışverişe gidemediğiniz için neler hissettiniz? (Bu soruları öğrencilerinizin yaşam biçimine göre arttırabilirsiniz.)

- Aşağıdaki hikâyeyi öğrencilerinize okuyunuz.

“Ali okula gittiği günlerde olduğu gibi yine heyecanla uyanmak istiyordu. “Benim heyecanımı kim aldı? Alan çabuk geri versin!” diye bağırarak banyoya gitti. Annesi: “Aliciğim sessiz ol, kardeşinle anneannen uyanacak. Hem heyecanını kimse alamaz. Saklanmıştı içinde bir yerlere. Daha dikkatlice bak istersen. Bu arada günaydın heyecanı yitik güzel oğlum” dedi. “Günaydın anneciğim. Bir an heyecanımı hep unutacağım diye ve bir daha onu göremeyeceğim diye korktum. Okula giderken heyecanlıydım. Parka giderken heyecanlıydım. Arkadaşlarımla oyun oynarken heyecanlıydım. Alışverişe gidince acaba yeni oyuncaklar çıktı mı diye bakarken heyecanlıydım. Sonra kitapçıda renkli renkli okunmayı bekleyen kitapları seçerken heyecanlıydım. Ama heyecanım sokakta mı kaldı anne?” Ali’nin şikâyet eden sesini dinleyerek bir taraftan kahvaltı hazırlayan annesi: “Olur mu hiç Aliciğim, heyecan senin içinde. Hiçbir yere gitmez merak etme. Hem evde hiç heyecanlanmıyor musun? Sana sürpriz yemekler yaptığımda, kedimiz Pamuk’la saklambaç oynarken, kardeşinle oyun oynarken, anneannenin masallarını dinlerken, en sevdiğin resimleri yapıp bize gösterirken babanın yapmaya çalıştığı pastaların tadına bakarken, benim yapmaya çalışıp yapamadığım ekmeklerin fırından çıkışını beklerken...”

- Aşağıdaki sorularla öğrencilerle yaşantı ve duygu paylaşımını başlatın.

“Sizler evde ailenizle neler yapmaktan hoşlanırsınız? Evde mutlu hissetmenizi sağlayan şeyler neler?”

4. Paylaşımları aldıktan sonra hikâyeyi okumaya devam edin.

“Ali ve annesi kıkır kıkır gülerken anneannesi mutfağa geldi ve gülümseyerek; “Ne gülüşüyorsunuz sabah sabah bakayım, bana da anlatın.” dedi. Anne ve oğul da “Günaydın annecim”, “Günaydın anneannem benim. Kocaman sarıldım sana.” diyerek sarılma işareti yaptı Ali. Ali, anneannesini korumak için ona çok sarılıp öpmemesi gerektiğini öğrenmişti. Sonra Ali annesine dönerek; “Ama haksızlık bu. Ne zamana kadar, bir süre verilse olmaz mı anne? Hep iki hafta, iki hafta daha geçsin bitecek diyorsunuz. Tam iki hafta bitiyor. Saymıyor muyum sanıyorsunuz, tek tek sayıyorum. Kaç ay bitti, hâlâ iki hafta sonra diyorsunuz.” dedi. Annesi “Aliciğim her iki haftada bir, daha güzel haberler alıyoruz. Evet, tamamen bitmedi ama gittikçe iyiye gidiyor her şey. Hem bak bu hafta anneannenlerin dışarıya çıkma izni geldi. Sonra siz çocuklara sokağa çıkma izni gelecek. Bunlar hep iki haftaları beklerken oldu. Sonra da bakmışsın okullar açıldı.” Ali; “Çok istiyorum anne, çok istiyorum okulların açılmasını “demesiyle, kardeşi Zeynep’in ağlama sesi konuşmalarına karıştı. Ali koşarak kardeşinin odasına gitti, peşi sıra annesi geldi. Ali; “Günaydın kardeşim, sokağa çıkacağız, parka gideceğiz ama iki hafta sonra. Yalnız sen parkta nasıl oyunlar oynanır bilmiyorsun ama olsun. Ben sana öğreteceğim.” Birlikte mutfağa gelmeden önce Ali, her zaman yaptığı ama bu günlerde artık hiç unutmadığı bir işi yapmak; ellerini güzelce yıkamak için banyoya koştu. Evde elleri yıkamayı hatırlatma görevi Ali’ye verilmişti. Bunu büyük bir gururla yapıyordu. “Anne, anneanne ellerinizi yıkadınız mı? Zeynep’in elleri yıkandı mı?” Akşam işten dönen babasını karşılayıp “Babacığım önce eller yıkanacak , sonra maskeni çıkaracaksın.” diye karşılamak yine Ali’nin göreviydi. Bunları seve seve yapıyordu. Masaya neşeyle oturdular. Babası çok erken saatte evden çıktığı için sadece hafta sonları birlikte kahvaltı yapabiliyorlardı. Mutlulukla kahvaltılarını yaptılar.

5. Ali salgın sürecinde neden korkmuş? Siz de korktunuz mu? (Salgın sürecinde korkmanın normal bir duygu olduğunu açıklayın.).

- Ali’yi salgından önce heyecanlandıran şeyler nelermiş?
- Salgın sırasında Ali’nin hayatında neler değişmiş?
- Sizin hayatınızda bir değişim oldu mu? Bu değişim size ne hissettirdi? (Yaşanan kötü duyguların normal olduğu vurgusunu yaparken iyi duyguları da destekleyin.)

6. Öğrencilerinizden okuduğunuz hikâyeyi düşünmelerini ve Ali’nin kendini kötü hissetmesine neden olan durumlardan birinin resmini yapmasını isteyin. Bunun için öğrencilere 20 dk. süre verin. Süre bitiminde yaptığı resmi sınıf arkadaşlarıyla paylaşmak isteyenlere izin verin.

7. Aşağıdaki açıklamayı yapın:

“Bazı olaylar korkmamıza, engellenmemize ve kaygılanmamıza neden olur. Böyle durumlarda bazen eskiden zevk aldığımız şeylerden zevk almadığımızı fark ederiz. Bütün bunları kısa süreli hissetmek normaldir. Ali de salgın nedeniyle alınan önlemlerle sizler gibi okula, parka ve alışverişe gidemedi. Heyecanını kaybetmekten korktu. Durumu kabullenmekte zorlandı. Şimdi bu kitaba bir kapak tasarlayalım ve bu kapağa öyle bir resim çizelim ki Ali artık kendini kötü hissetmesin. Hayata daha güzel baksın.” Yaptığı resmi sınıf arkadaşlarıyla paylaşmak isteyenlere izin verin. Bunun için öğrencilere 20 dakika süre verin.

8. Çalışmayı yaparken aşırı kaygılı, duygularında çok uçlarda değişim olan öğrencileriniz olduğunu fark ettiyseniz bireysel konuşup okul rehberlik servisine yönlendiriniz.

BENİM KİTABIM

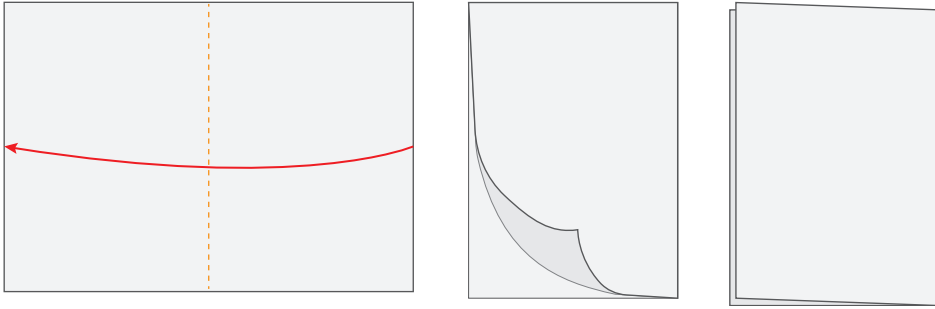
Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf veya görsel sanatlar atölyesi
Süre	: 2 ders saati
Amaç	: • Olumlu ve olumsuz özelliklerini fark eder. • Olumlu ve olumsuz özellikleriyle kendini kabul eder. • Olumlu ve olumsuz özellikleriyle kendini kabul etmenin zorlu yaşam olaylarıyla baş etmedeki önemini kavrar.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, boya kalemleri, makas

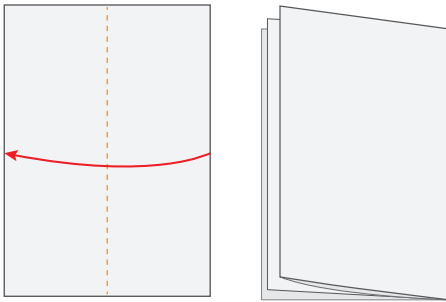
UYGULAMA

1. Öğrencilerinize kendilerini tanıtan bir kitap hazırlayacaklarını söyleyin. İşlem basamakları aşağıda verilmiştir.

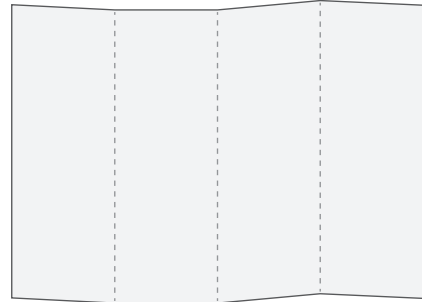
1.1. Bir A4 kâğıdı şekilde görüldüğü gibi kısa kenarları üst üste gelecek şekilde ikiye katlayın.



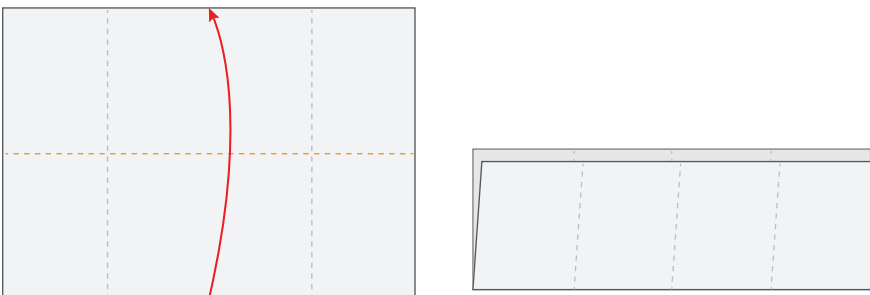
1.2. Katladığınız kâğıdı tekrar aynı yönde ikiye katlayın. Kâğıt dörde katlanmış olacaktır.



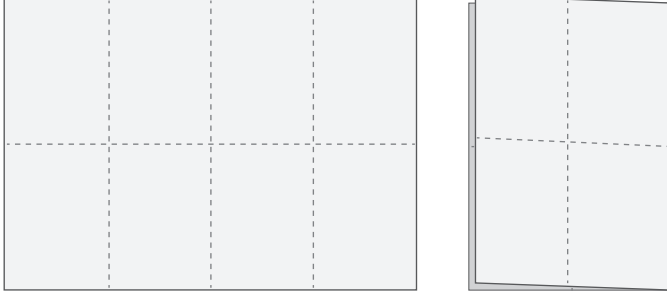
1.3. Katladığınız kâğıdı açın (Noktalı çizgiler kat izlerini göstermektedir.).



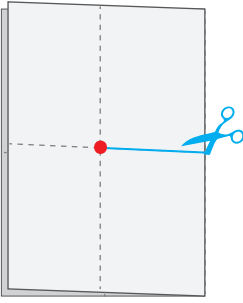
1.4. Açtığınız kâğıdı uzun kenarları üst üste gelecek şekilde ikiye katlayın.



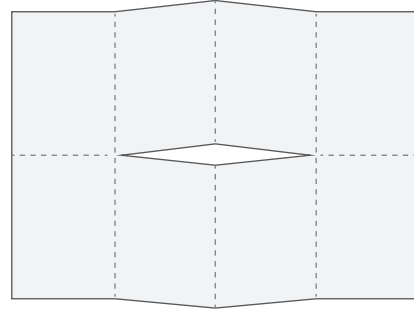
1.5. Kâğıdı tekrar açın. Kâğıdın kısa kenarları üst üste gelecek şekilde tekrar ikiye katlayın.



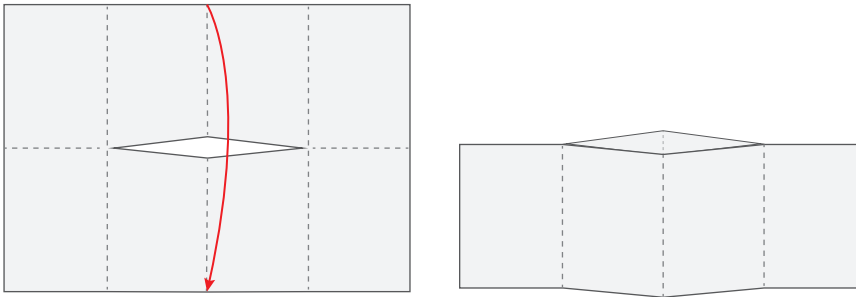
1.6. Kâğıdın kapalı kısmından, mavi çizgi boyunca ortadaki kırmızı noktaya kadar kesin.



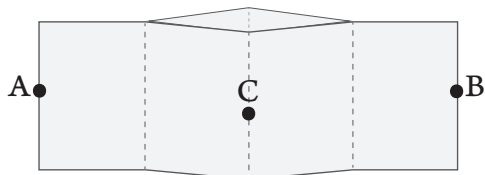
1.7. Kâğıdı aşağıda görüldüğü gibi ortasında kesi olacak biçimde tamamen açın.



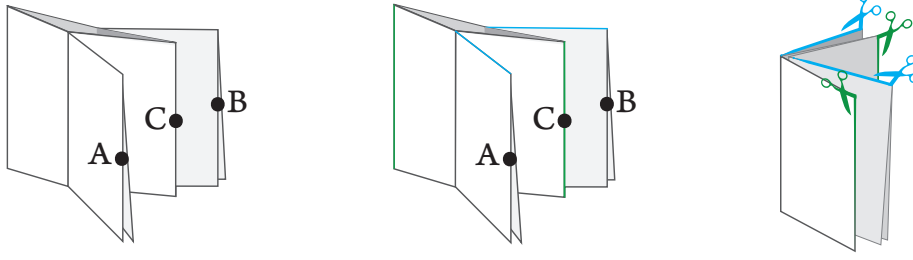
1.8. Kâğıdı uzun kenarları üst üste gelecek şekilde aşağıda gösterildiği gibi 2'ye katlayın.



1.9. Kâğıdı açık olan uzun kenarları aşağıya bakacak şekilde tutup; iki elinizle kenarlardan (A ve B noktalarından), ortaya (C noktasına) doğru itin. Kesi yaparak oluşturduğunuz kısa kenarlar dışarıya doğru açılacak; A, C ve B noktaları ile gösterilen kısımlar üst üste gelecek şekilde katlayın.



1.10. Sağ elimizde kalan kısmı üste doğru katlayın. Daha sonra mavi çizgi boyunca kısa kenarı, yeşil çizgi boyunca uzun kenarı keserek sayfaları birbirinden ayrı hâle getirin. Kesimlerini yapın. Kitabımız hazır.



2. Hazırladıkları kitabı bir kenara koymalarını isteyin. Onlara aşağıdaki açıklamayı yapın:

“Sizler olumlu ve olumsuz özelliklerinizle bir bütünsünüz. Yapabildikleriniz, yapamadıklarınız, daha iyi yapabildikleriniz, iyi yapamadıklarınız vardır. Bunların olması çok normaldir. Bunlar sizi diğer insanlardan ayıran özelliklerdir. Bu özellikler sizi biricik yapar. Olumlu özellikleriniz fiziksel ya da psikolojik olabilir. Fiziksel özellikleri bulmak kolaydır: Saçınızın, gözünüzün rengi, boyunuz, kilonuz vb. fiziksel özelliklerinizdir. “Nasıl bir insansınız?” sorusuna verdiğimiz cevap genellikle psikolojik özelliklerimizdir. Bir alanda arkadaşlarınıza göre daha yetenekli olabilirsiniz. Bazı şeyleri de arkadaşlarınız gibi iyi yapamayabilirsiniz.”

3. Psikolojik özellikler listesinde yer alan özellikleri tahtaya yazın. Listedeki özellikleri öğrencilerinizin yaşına ve gelişim dönemine göre azaltabilirsiniz.

- Kolay sinirlenirim
- Uysalım
- Tez canlıyım
- İyimserim
- Sorumluluk sahibiyim
- Her zaman doğruyu söylerim
- Meraklıyım
- Yetenekliyim
- Yapabildiğim şeylerde iddialıyım
- Saygılıyım

4. Öğrencilerinize, hazırladıkları bu kitap modeline istedikleri kadar fiziksel ve psikolojik özelliklerinden güçlü yönlerini yazabileceklerini, kitaplarını istedikleri gibi resimlendirip boyayabileceklerini söyleyiniz. En son kitaplarına kapak tasarımlarını ve bir isim vermelerini isteyin. Güçlü yönlerinden oluşan ilk kısım kitaplarını tamamlatın.

5. Öğrencilere aşağıdaki açıklamayı yapın:

“Kitabımızın ikinci kısmını hazırlayacağız. İlk kısma güçlü yönlerimizi yazmıştık. Şimdi de geliştirilmesi gereken özelliklerimizden oluşan bir kitap hazırlayacağız. Burada hangi yönlerinizin zayıf olduğunu ve bu konuda destek almanızın iyi olabileceğini düşünün ve ikinci kısma da bunları yazın.” Kitaplarını istedikleri gibi resimlendirip boyayabileceklerini söyleyiniz. En son kitaplarına kapak tasarımlarını ve bir isim vermelerini isteyin.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Birbirinizin yüzünü görecektir şekilde oturun. Öğrencilerinize aşağıdaki soruları sorarak duygularını paylaşın:

- Kitap yapmak nasıldı? Zorlandınız mı?
- Olumlu özelliklerinizi bulmakta zorlandınız mı?
- Geliştirilmesi gereken yönlerinizi bulmak nasıldı?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın:

“Hazırladığımız bu kitapta olduğu gibi bizi biz yapan özelliklerimiz ayrılmaz parçalarımızdır. Biz, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerimizle bir bütünüz. Bunlar bizi biricik ve özel yapıyor. Hepimiz özeli. Sevmeyi ve sayılmayı hak ediyoruz. Kendimizi bir bütün olarak kabul ettiğimizde zorlu yaşam olaylarıyla daha kolay baş ederiz.”

DUYGU MASKEM

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf, koridor veya okul bahçesi
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Duygularını ifade eder. • Sosyal mesafeyi koruma günlerinde yaşadığı duyguları fark eder. • Okula gelmenin yarattığı duyguları fark eder. • Okula ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklar.
Kullanılan Malzemeler	: Yüz ifadesi/duygu kartları, A4 kâğıt, kurşun kalem ve boya kalemleri

UYGULAMA

1. Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliğe başlayınız.

“Günlük yaşantımızda pek çok duygu yaşarız. Arkadaşımızın gülümseyerek günaydın demesine genellikle seviniriz. Ödevimizi yapmadığımızda tedirgin oluruz. Ani bir ses duyduğumuzda irkilip şaşırabiliriz. Sokakta bize doğru havlayarak koşan tanımadığımız bir köpek gördüğümüzde korkarız. Her duygu farklı tepki vermemize neden olur. Şaşırınca donup kalırız, korkunca kaçmaya çalışırız ya da sevinince gülümseriz. Bir şeyi anlamlandırmak için duygularımızı ifade etmek önemlidir.”

2. Yüz ifadesi kartlarını tek tek öğrencilere gösterip bu ifadenin hangi duyguyu anlattığını sorun.

3. Kartları sınıfın değişik köşelerine asın. Öğrencilerinize bazı ifadeler okuyacağınızı, o ifadelerdeki yaşantıları gördüklerinde neler hissettiklerini (duyumsayacağını) ve akıllarından neler geçtiğini düşünmelerini isteyin. Sonrasında bunlara uygun yüz ifadesine doğru gitmelerini söyleyin. Aşağıdaki ifadeleri okuyun.

- Sana sürpriz bir doğum günü partisi hazırlanmış.
- En sevdiğin oyuncağın kırılmış.
- Uyurken bir çığlık sesi duyuyorsun.
- Kavga etmişsin.
- Çok çalışmışsın.
- Yapacak bir iş bulamıyorsun. Arkadaşlarınla dışarıya çıkmaya ya da internette zaman geçirmeye de izin verilmiyor.
- Ödevini yapmamışsın.

Bu ifadeleri öğrencilerinizin özelliklerine göre değiştirebilir, azaltabilir ya da artırabilirsiniz.

4. Aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Televizyonlarda izlediniz, internette haberlerini okudunuz; dünyada ve ülkemizde bir salgın hastalık dönemi yaşandı. Hastalığın bulaşma riski bazı illerde daha yüksek görüldü. Tüm ülkede belirli bir süre 65 yaş üstü ve 20 yaş altına sokağa çıkma yasağı uygulandı. Hafta sonları sokağa çıkma kısıtlaması uygulandı. Okullar kapandı. Bir gün önce okulunuza gidip gelirken bir gün sonra ani bir değişiklik evden çıkamaz oldunuz. Bu sizde bazı duygu değişimlerine

neden olmuş olabilir. Şimdi size o zamanlara ilişkin bazı ifadeler okuyacağım. Bu ifadelerle ilgili yaşantılarınız size ne hissettirdiğini düşünmenizi istiyorum.” Öğrencileri gruplarken sosyal mesafe kurallarına uymalarını hatırlatın.

- Uzun süre dışarıya çıkamayınca
- Okula gidemeyince
- Öğretmenin arayınca
- Uzaktan eğitimi takip ederken
- Öğretmenin verdiği ödevi yaparken
- Ailenle oyun oynarken
- Büyükannenizi ya da büyükbabanızı göremediğinde
- Hasta olabileceğini düşündüğünde (düşündüyseniz)
- Yakınlarının hasta olabileceğini düşündüğünde (düşündüyseniz)
- Ailen arkadaşını görüntülü aradığında
- Rehber öğretmenin aradığında

5. Açıklamayı yaparak etkinliğe devam edin.

“Ülkemizde ve Dünya’da son yüzyılın en büyük salgını yaşandı. Bu salgın boyunca daha önce yaptığımız pek çok şeyi yapamadık. Bu bizim üzülmemize, korkmamıza ve tedirgin olmamıza neden olabilir. Böyle durumlarda bu duyguları yaşamak çok normaldir. Ama şimdi eskisi gibi okulda ve şimdi buradayız. Peki, şimdi okulda olmak size ne hissettiriyor? Önünüzdeki kâğıtlara hissettiğiniz duyguya uygun yüz ifadenizi çizip, kendiniz için bir maske hazırlayın. Hazırladığınız maskeleri istediğiniz gibi renklendirin.”

6. Dilerlerse yaptıkları maskelerle sınıfta/okulda dolaşabileceklerini söyleyin. Sonrasında da sınıf panosuna bu maskeleri asarak sergilemelerini isteyin.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Yaptığı çalışmayı sizinle ve arkadaşlarıyla paylaşmak isteyenlerin duygularını paylaşmasına izin verin. Paylaşımlar sırasında aşağıdaki soruları yönlendirin:

- Sosyal mesafeyi koruma günlerinde genel olarak kendini nasıl hissediyordun? (Öğrencilerinizin çok etkilenmediğini düşünüyorsanız ısrarla sormayın.)
- Şimdi okulda olmak sana ne hissettiriyor? Neden böyle hissediyorsun?

İsteyen öğrencilerinize duygularını yazmasını önerebilirsiniz.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki konuşmayı yaparak konuyu özetleyin.

“Bazen hayatımızın normal akışını bozan olaylar yaşayabiliriz. Bu olaylar hayatımızın akışını bozduğu için kötü hissetmemize neden olabilir. Ama bu duygular herkesin yaşayabileceği normal duygulardır. Olumsuz duygularla ve olaylarla baş etmenin en kolay yolu duygularınızı ifade etmektir. Duygularınızı bir büyüğüne anlatabilirsiniz. Resim yapmak ya da yazı yazmak da rahatsız eden duygularla baş etmek için iyi bir yöntemdir.” Öğrencilerinizden başka bir paylaşım yoksa çalışmayı bitirin.

SEVGİ ZİNCİRİ

Hedef Grup: Okulöncesi, ilkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf, resim atölyesi
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • El becerileri yoluyla duygularını dışa vurur. • Zorlu yaşam olaylarıyla baş etmek için yardım alabileceği kişilerin farkına varır. • Sosyal çevrenin kişinin hayatındaki önemini kavrar.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kurşun kalem, değişik türde boya kalemleri ve kâğıttan çocuk modeli

UYGULAMA

- Yönergeleri takip ederek sevgi zincirini öğrencilerinize yaptırın.
 - A4 kâğıdı uzun kenarından ikiye katlayın ve ortadan kesip iki parçaya ayırın.
 - Kestiğiniz parçayı kalemle 8 eşit parçaya bölün. (Okul öncesi çocuklar öğretmeninden yardım alır.)
 - Çizdiğiniz yerlerden yelpaze yapar gibi katlayın.
 - Bir çocuk modeli hazırlayın ve uzun kenarından ikiye katlayın.
 - Bu çocuk modelini, yelpaze yapar gibi hazırladığınız kâğıtların üzerine koyun ve modelini çıkarın.
 - Sonra o modele uygun olarak kesin.
 - Kenardan tutup yelpazenizi açın. El ele tutuşmuş 4 çocuk figürü çıkacaktır.
- Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Bazen zor zamanlar yaşadığımızı ve bu zor zamanları zarar görmeden geçirmek için bazı şeyler yaptığımızı konuşmuştuk. Evet, bunlar bizim güçlü yanlarımız. Kendimizi kötü hissettiğimizde bunları yapmaya devam edebiliriz. Ancak hayatımızda hata yapmamızı engelleyen, zor durumları kolaylıkla aşmamız için bize destek olan, bizi dinleyen, eğlendiren ve seven kişiler vardır. Bu kişiler anne babanız, ağabeyiniz, ablanız, kardeşiniz, büyükanne ya da büyükbabanız olduğu gibi öğretmeniniz ve bir arkadaşınız da olabilir.”
- Hazırlamış oldukları sevgi zinciri modelini önlerine almalarını isteyin. Bu zincirde yer alan figürlerden biri çocuğun kendisi, diğerleri de zor anlarında yanlarında olan kişileri simgelemektedir. Kendisi için belirlediği figürün üzerine kendi ismini; kendi figürünün yanındaki figürlerin üzerine de zor zamanlarında yanında olan kişilerin isimlerini yazmasını söyleyin.

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

Öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltin:

- Yaptığı çalışmayı bizimle paylaşmak isteyen var mı? (Paylaşımları alın.)
- Sen hangisisin? Peki, diğerleri kimler?
- Sevdiklerinin hayatında olması sana ne hissettiriyor?

Tüm sınıflar hazırladıkları bu çalışmalarını sınıfınızın bulunduğu koridorda sergileyebilirler. El ele tutuşmuş çocuk resimleri tüm okulun koridorlarını süsleyecektir. Böylelikle onlara dayanışmanın görsel kanıtlarını sunmuş olursunuz. Öğrencileri diğer sınıfların yaptıklarını incelemek için okul içinde geziye çıkarabilirsiniz. Gezide onlara dayanışmanın önemi konusunda farkındalık oluşturabilirsiniz.

İYİ HİSSETMEK İÇİN

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Zorlu yaşam olaylarıyla baş etmesini kolaylaştıracak özelliklerinin farkına varır. • Diğer insanların zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini fark eder. • Zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini çeşitlendirir.
Kullanılan Malzemeler	: Öğrenci sayısı kadar yonca modeli

UYGULAMA

- Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yapın:
“Bizleri üzen, kaygılandıran, çaresiz olduğumuzu düşündüren ve korkutan durumlar yaşayabileceğimizi konuşmuştuk. Ama insanlar o kadar güçlüdür ki bu zor durumları aşacak yollar bulurlar. Tıpkı sizin yaptığınız gibi. Şimdi o yolları konuşacağız.”
- Aşağıdaki sorularla duygu paylaşımını başlatın.
 - Hayatınızda zorlandığınız, kendinizi iyi hissetmediğiniz bir dönem oldu mu?
 - Kendinizi iyi hissetmek için neler yaptınız?
 - COVID 19 salgınında evde kaldığınız sürede en çok hissettiğiniz duygu neydi? / Evde olmak size ne hissettirdi?
 - Böyle hissetmenize sebep olan şeyler neydi?
 - Kendinizi iyi hissetmek için neler yaptınız?
- Dört yapraklı yonca modelini tüm öğrencilere dağıtın. Yonca modelinin ortasına kendi isimlerini yazmalarını isteyin. İsteyen kendi için belirlediği bir sembolü de çizebilir. Kenar yapraklarına zor zamanlarda kendilerini iyi hissetmek için yaptıkları şeyleri yazmalarını isteyin. (1. sınıf öğrencileri resim yapabilir.)

DUYGULARIMIZI PAYLAŞALIM

“Kötü durumlarda kendimizi iyi hissetmek için neler yaptığımızı bir daha gözden geçirelim.” deyin ve tahtaya dört yapraklı yonca modeli yapın. Yapraklara öğrencilerin paylaştıkları cümleleri gruplandırarak sıralayın. Hazırladığınız gruptan sınıfınızın güçlü yanları olduğunu belirtin. Bunu bir pano haline getirerek okulun koridoruna da asabilirsiniz. Öğrencilerinizle diğer sınıfların hazırladığı panoları ziyaret edebilirsiniz.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak konuyu özetleyin:

“Daha önce de söylediğim gibi bazen üstesinden gelmekte zorlandığımız, güvensiz hissettiğimiz, üzülüğümüz, korktuğumuz, çaresiz hissettiğimiz durumlar yaşayabiliriz. Bu durumlar aniden gelebilir. Ama bizi güçlü yapan iyi hissetmek için yaptıklarımızdır. Resim yapmak, oyun oynamak, origami yapmak, yemek yapmayı öğrenmek, müzik dinlemek, duygularımızı yazmak, öykü yazmak, ev işlerinde ailemize yardım etmek, spor yapmak bizi mutlu hissettirir. Bunların bir kısmını zor durumlarınızda sizler yaptınız. Bundan sonra da bu örneklemeleri çeşitlendirebilirsiniz.”

UMUT EDİYORUM

Hedef Grup: Ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf, resim atölyesi
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Umut kavramını bilir. • Umut etmenin zorlu yaşam olaylarıyla baş etmede önemini bilir.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kurşun kalem

UYGULAMA

- Öğrencilerinize umudun ne demek olduğunu açıklayarak etkinliği başlatın.
“Umut kişinin yaşamındaki olayların iyi sonuçlanacağı, yaşamında iyi şeyler olacağı, başarılı, iyi bir insan, sevilen bir kişi olacağını hayal etmesi ve bu hayalinin gerçekleşmesi için de öncelikle hedef belirleyip hedeflerinin gerçekleşmesi için çaba göstermesidir. Umut etmek güzel bir duygudur. İnsana kendini iyi ve güçlü hissettirir. Umudu yüksek kişiler, baş etmekte zorlandıkları durumlarla karşılaştıklarında bu durumu daha kolay atlattırlar. Ayrıca umudu yüksek kişiler sorumluluk alırlar. Şimdi sizden elinizdeki kâğıdı yatay tutarak yelpaze gibi üçe katlamanızı istiyorum (gösterin). Katın en üstte kalan bölümüne kendinizle ilgili (geleceğinize dair) umutlarınızı yazmanızı istiyorum. Bu; kazanmayı hedeflediğiniz bir sınav, öğrenmeyi hedeflediğiniz bir konu, edinmek istediğiniz herhangi bir şey ya da yapmak istediğiniz bir meslek de olabilir”
- Öğrencilerinizden yazdıkları umutlarına ulaşmak için gerekli şartların neler olabileceğini düşüncelerini (Örneğin; umutlarına enstrüman çalmayı öğrenmek yazan bir çocuğun gerekli şartlar bölümüne enstrüman almak, kursa gitmek şeklinde yazmasının uygun olacağını belirtin.) ve düşüncüklerini kâğıdın ortadaki kısmına yazmalarını isteyin.
- Umutlarının gerçekleşmesi için yerine getirmeleri gereken sorumlulukların neler olacağını düşüncelerini (Örneğin; sınavı kazanmak için derslerine düzenli çalışması gerektiğini, ilgisini çeken bir konu hakkında yeni şeyler öğrenmek için araştırma yapması gerektiği gibi.) isteyin ve sonra düşündüklerini kâğıdın en altta kalan katına yazmalarını söyleyin.
- Aşağıdaki sorularla etkinliğe devam edin.
 - Geleceğe ilişkin beklentileriniz, umutlarınız nelerdir?
 - Bu umudunuzun gerçekleşmesi için hangi şartların gerçekleşmesi gerekiyor?
 - Bu umudunuzun gerçekleşmesi için ne tür sorumluluklar alıp yerine getirmeniz gerekiyor?
- Tahtayı üçe bölün. Öğrencilere dünyanın geleceğine ilişkin ne tür umutları olduğunu sorun. Bulmakta zorlanırlarsa siz de katılıp fikir verin. (Örneğin; daha yeşil bir dünya olsun, hastalıklar olmasın ya da savaşlar olmasın gibi.) Umutları alt alta sıraladıktan sonra yukarıdaki işlem basamaklarını takip ederek öğrencilerden gelen önerileri yanlarına yazın. Sırasıyla her bir umut için gerekli şartları ve şartları yerine getirmekteki bireysel sorumluluklarını yazın. (Örneğin; Daha yeşil bir Dünya’da yaşayabilme umudu için doğaya duyarlı olmak ve bunun için de ağaçlara zarar vermemek şeklinde bir dizilim yapılabilir.)

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği bitirin.

“Geleceğimizi planlamak, hayatımızda iyi şeyler olması için çaba göstermek yani umut etmek bizi güçlü tutar. Umudu yüksek kişiler engeller karşısında yılmazlar. Kendilerini güçsüz hissettiklerinde çabuk toparlanabilirler. Hayal etmek güzeldir. Ama o hayale ulaşmak için sorumluluk almak ve çaba göstermek daha da güzeldir.”

BEN İYİYİM, BİZ İYİYİZ

Hedef Grup: İlkokul öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 2 ders saati
Amaç	: Olumlu yönlerini fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: Oyun hamuru, her bir öğrenci için birkaç tane çakıl taşı

UYGULAMA

- Öğrencilerden oyun hamurlarını önlerine almalarını isteyin. Hamurdan kendinize bir kâse ve yüz şeklinde kapak yapın. Kapağa insan yüzü formu verin. Öğrencilerinize; **“Bu kâseyi bir insan olarak düşünelim. Bu benim kâsem ve bu insan benim. Bu da (kapak şeklinde hazırladığınız yuvarlak formu göstererek) benim yüzüm. Şimdi ben bu gördüğünüz taşları bu kâseye koyuyorum. Her bir taş bir iyiliği temsil ediyor. (Taşları kâseye koyarken taşın ne ifade ettiğini belirtin.) “Ben oyun oynamada iyiyim.”, “Ben arkadaşlarıma yardım etme konusunda iyiyim.” gibi. Bitirince kâseyi kapatın.**
- Öğrencilerinize şu açıklamayı yapın: **“Burada dışarıdan sadece bir oyun hamuru gibi görünen kâse var. Ama içine baktığımızda bir sürü farklı taşlarım var. Yani bir sürü iyiliklerim var. Ne kadar etkileyici değil mi? Dışarıdan görünmeyen /bilinmeyen içimizde ne kadar çok iyiyim diyebileceğimiz şey var.”**
- Etkinliğe onlardan kâse yapmalarını isteyerek devam edin. **“Şimdi sizlerden hamurlarınıza buna benzer bir şekil vermenizi istiyorum. Yüzünüzü de yapmayı unutmayın (kendilerini temsil edecek çukur şekli verdikleri hamurlar yapmaları yeterlidir).”** Tüm öğrenciler kase yapımını bitirdikten sonra taşları dağıtın. Verilecek taş adetini sınırlandırmayın.
- “Sizlerden de kendi iyiliklerinizi düşünerek taşlarınızı kâsenize koymanızı istiyorum. Aynı benim yaptığım gibi, ben iyiyim dediğiniz taşları kasenize koyun. Yaptığınız yüzünüzü kâsenin üzerine koymayı unutmayın.”
- Kâseye taş koyma işi bittiğinde etkinliği sonlandırın ancak etkinlik sırasında verilen yönergeleri öğrencilerin anladıklarından ve her çocuğun yaptığından emin olmak için tüm öğrencileri kontrol edin.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Öğrencilerinize aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın:

“Bizi biz yapan ne kadar çok “iyimiz” var. Dışarıdan baktığımızda kolayca göremediğimiz/bilemediğimiz ama içimizde zamanla fark ettiğimiz ne kadar çok “iyiyim” diyebileceğimiz şeyler var.”

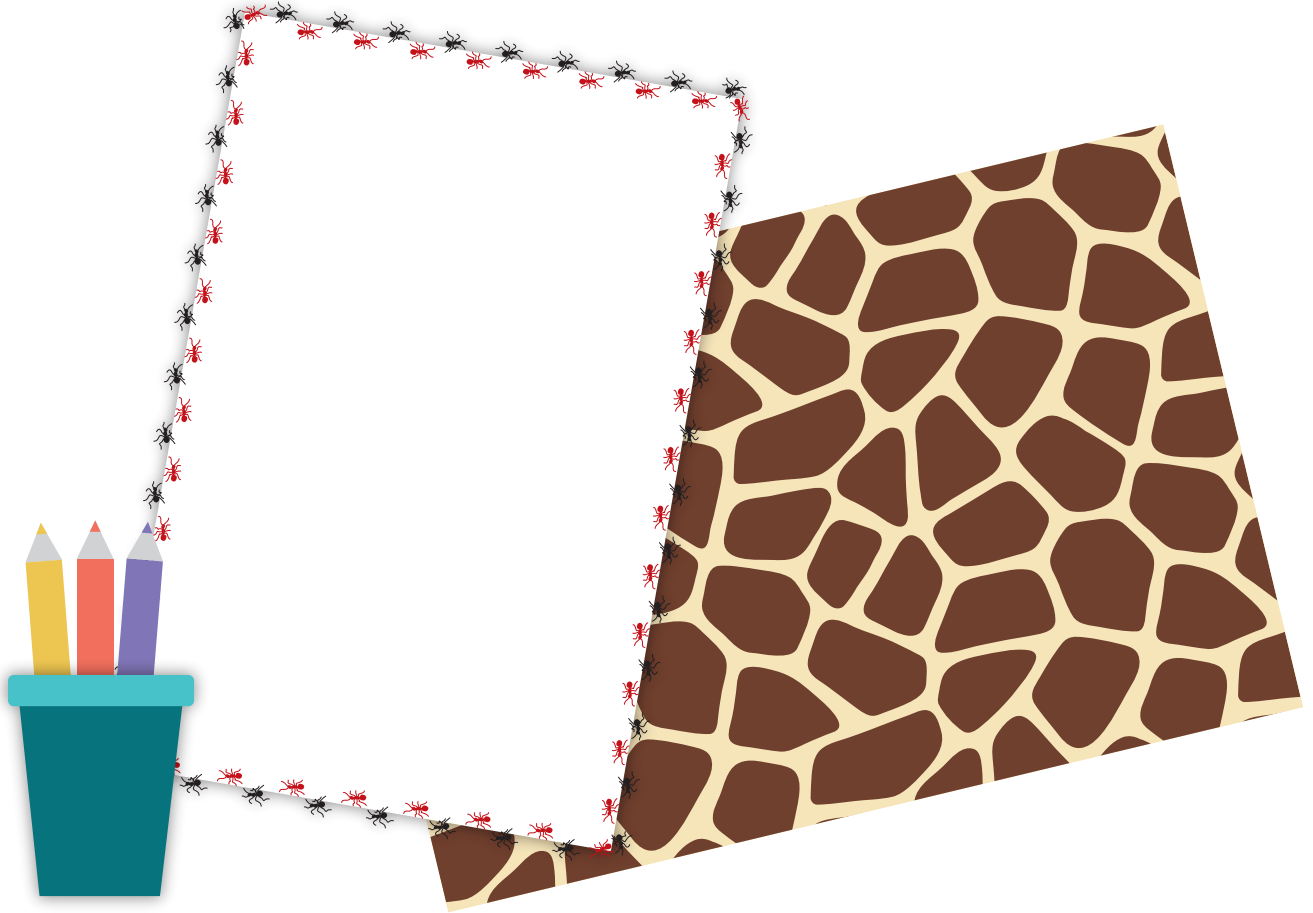
BAŞKA GÖZLE BAKMAK

Hedef Grup: İlkokul ve ortaokul öğrencileri

Yer	: Sınıf veya resim atölyesi
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: • Farklı bakış açılarının varlığını fark eder. • Düşüncelerin, duygu ve davranış üzerindeki etkisini fark eder. • Olayları olumlu yorumlamanın baş etme becerileri üzerinde yarattığı olumlu etkiyi fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: Zürafa ve karınca resimleri, A4 kağıt, boya kalemleri

UYGULAMA

- Öğrencilerinizle zürafa hakkında bir sohbet yapın. Mesela; daha önce zürafa görüp görmediklerini, görenlerin gözlemlerini (boyunun uzunluğu, beslenme biçimi, yaşadığı bölge vb.) anlatmalarına izin verin. Zürafayı sınıfa tanıttin (Elinizde varsa bir zürafa resmi üzerinden tanıtım yapabilirsiniz.):
“Zürafa uzun boynu, uzun bacağıyla ormandaki en uzun hayvanlardan biridir. Yaklaşık 2 katlı bir bina uzunluğundadır. Tüylü deriyle kaplı boynuzları ve beyaz-krem bir ten üstünde siyah ve kahverengi arasında değişen benekleri vardır. Genelde otlaklarda ve açık ormanlarda yaşarlar. Otlarla beslenirler, diğer hayvanların erişemeyeceği yüksekliklerdeki ağaçların yapraklarını yerler.”
- Öğrencilerinizden gözlerini kapatarak söyleyeceklerinizi hayal etmelerini isteyin.
“Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir zürafa gibi upuzun boynunuz ve bacaklarınız olduğunu düşünün. Bir ormandasınız ve bu ormanda neler var? Zürafa boyunda olduğunuzda neleri nasıl görüyorsunuz? Bir zürafanın gözüyle gökyüzüne bakın... Etrafınıza bakın... Yere bakın...” Öğrencilerinize gözlerini açmalarını ve zürafanın gördüğü (hayal ettikleri) ormanı çizmelerini isteyin.
- Öğrencilerinizle karıncalar üzerinde sohbet edin. Mesela; karınca hakkında neler bildiklerini sorun. Karınca ile ilgili gözlemlerini dinleyin. Karıncayı sınıfa tanıttin (Elinizde varsa bir karınca resmi üzerinden tanıtım yapabilirsiniz.):
“Karıncalar çok küçük böceklerdir. Yaklaşık 5 mm. boyundadırlar (Uzunluğu parmağınızla gösterin). Dünyanın hemen hemen her yerinde yaşarlar. Hepçildirler yani hem et hem de ot ile beslenen türleri vardır.”
- Öğrencilerinizden gözlerini kapatarak söyleyeceklerinizi hayal etmelerini isteyin.
“Gözlerinizi kapatın ve bir karınca yuvasından çıkmış küçücük bir karınca olduğunuzu düşünün. Biraz önce hayal ettiğinizle aynı ormandasınız ve bu ormanda neler var? Karıncanın boyunda olduğunuzda neleri, nasıl görüyorsunuz? Bir karıncanın gözüyle gökyüzüne bakın... etrafınıza bakın...yere bakın...” Öğrencilerinize gözlerini açmalarını ve karıncanın gördüğü (hayal ettikleri) ormanı çizmelerini isteyin.



5. Yaptıkları iki resmi sınıf arkadaşlarıyla paylaşmak isteyip istemediklerini sorun. İsteyen öğrencilerin arkadaşlarına anlatmasına izin verin.
6. Aşağıdaki sorularla yapacağınız tartışmaya, iki bakış açısı arasındaki farklılıklara dikkat çekin.
 - Her iki resimde de aynı ormanı çizdiniz. İki resim arasındaki farklılıklar ve benzerlikler nelerdir?
 - Bu farklılıkların sebebi sizce nedir?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki konuşmayı yaparak konuyu özetleyin.

“Olaylar hakkında düşüncelerimiz ve olaylara bakış açımız duygularımızı çok etkiler. Olumlu düşünmek zorlu yaşam olaylarıyla baş ederken önemli bir kalkandır. Bizi olumsuz duygulardan korur. Böyle anlarınızda kendinize sakın bir yer bulup derin nefes alıp vererek sakinleşene kadar “Ben güvendedim” diyebilirsiniz. Zor zamanların kolay ve daha az olumsuz etkiyle atlatılmasında olumlu düşüncenin gücü önemlidir.” Olumlu düşünmek için de olaylara farklı açılardan bakmayı deneyebilirsiniz. Aynen aynı yere bakıp farklı gören zürafa ve karınca gibi.”

ANLATIRSAM ANLAŞILIRIM

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Duygu ve düşüncelerin ifade edilmesinin yaşamın normalleşmesinde ve bireysel iyilik hâlinin oluşumundaki rolünü fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın:

“Hoş geldiniz arkadaşlar. Sizi sağlıklı olarak sıralarınızda oturuyor görmek gerçekten çok güzel. Biliyorsunuz, hepimiz çok zor bir süreç yaşadık ama bugün bıraktığımız yerden devam etmek için buradayız. Eski düzene dönmek biraz zaman alabilir ya da yaşamımızı düzenlerken biraz zorlanabiliriz. Ancak er ya da geç alışık olduğumuz bazı şeylere geri döneceğiz.

Yaşadığımız süreçte hepimizin hayatında bir şeyler değişti galiba. Olumlu ya da olumsuz deneyimler edindik, yeni ve önemli şeyler de öğrendik. Sizleri büyümüş görüyorum. Sanırım duygularınızda ve düşüncelerinizde de değişimler olmuştur.

İnsanlar duygu ve düşüncelerini ifade edebildikleri ölçüde başkaları tarafından kolayca anlaşılabilirler ve anlaşılacak da size iyi gelecektir. Hele zor zamanlarda buna her zamankinden daha çok ihtiyacı olur insanın.”

2. Onlara bir çalışma yapacağınızı söyleyin ve birer kâğıt, kalem çıkartmalarını isteyin. Ardından aşağıdaki açıklamayla etkinliğe devam edin:

“Şimdi kâğıdı 3 sütuna bölün ve ilk sütuna “düşüncelerim”, ikinci sütuna “duygularım” yazın. Üçüncü sütunu şimdilik boş bırakın. Şimdi, sorumuz şu: “Bugün, şimdi ve burada olmakla ilgili neler düşünüyorsunuz? Aynı şekilde, bugün, şimdi ve burada olmakla ilgili neler hissediyorsunuz? Önce biraz düşünün, kendinizi gözden geçirin lütfen. Soruların doğru, yanlış cevabı yok. Önemli olan, kendinizi gözden geçirerek düşünce ve duygularınızın farkına varmanız.” (Öğrencilere düşünmeleri için süre verin, bu esnada sessizliğin sağlanmasına dikkat edin.)

3. Yeterli yazma süresinden sonra etkinliğe aşağıdaki şekilde devam edin:

“Evet, bitirdiniz mi, harikasınız. O zaman sizi dinlemeden önce dilerseniz ben paylaşayım düşünce ve duygularımı” (Önce öğretmen o gün orada olmakla ilgili kendi düşünce ve duygularını paylaşır. Ancak burada öğretmenin olası bir olumsuz düşünce ya da duygusunu (kaygı, endişe, vs.) öğrencilerle paylaşmamasına özellikle dikkat edilir.)



4. Kendi paylaşımınızı tamamladıktan sonra “Şimdi yazdıklarını bizlerle paylaşmak isteyen var mı?” diyerek öğrencilerinizin yazdıklarını paylaşmalarına fırsat verin. Paylaşmak isteyen öğrencilere sırayla söz verin.

Eğer kimse paylaşmak istemezse;

“Düşünce ve duyguları paylaşmak bazı insanlar için zor olabilir. Ancak bunun size getireceği avantajları yaşamadan öğrenemeyeceksiniz. Bir kez deneyin bakalım kendinizi ifade etmeyi, bunu kendiniz için yapın lütfen.” şeklinde cesaretlendirici bir konuşma yapın.

5. Paylaşmak isteyen öğrencilerden yanıtları alın. Öğrencilerden olumsuz düşünceler de gelebilir. Eğer böyle bir durum yaşanırsa bu düşünce ve duyguların olumluya dönüşmesi için sınıfça konuşun, önerileri alın ve olumluya doğru yönlendirme yapın.
6. Daha sonra aşağıdaki şekilde devam edin:

“Hepiniz gerçekten çok iyi bir iş çıkardınız, kendinizle gurur duyabilirsiniz. Şimdi üçüncü sütunu doldurmaya geldi sıra. Bu sütuna da duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanın ya da diğer arkadaşlarınızın paylaşımlarını dinlemenin size kendinizi nasıl hissettirdiğini düşünüp yazmanızı isteyeceğim.”

7. Öğrencilere düşünüp yazmaları için süre verin. Yazma işlemi bittikten sonra gönüllü olanlardan yazdıklarını sınıftakilerle paylaşmaları isteyin. Etkinlik süresi boyunca konuşmayan öğrencileriniz varsa onları zorlamadan konuşmaya yüreklendirebilirsiniz.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki konuşmayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Hepinize teşekkür ederim arkadaşlar. Bugün kendiniz için gerçekten çok önemli bir iş yaptınız. Zor olaylarla başa çıkabilmenin yolu öncelikle insanın kendi düşünce ve duygularını yakalayabilmesinden, tanıyabilmesinden geçer. Bugün burada bunun ufak bir örneğini gördük. Dilerim bundan sonra yaşayacağınız her türlü olayda kendi düşünce ve duygularınızı yakalayabilir, kendinizin daha çok farkında olabilirsiniz”

BİR BEN DEĞİLİM

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Sosyal destek kaynaklarını bilir ve bu kaynakların önemini fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra bir kâğıt ve kalem çıkartmalarını isteyin.

Daha sonra da aşağıdaki konuşmayı yapın.

“Bugünkü etkinliğimiz; zor zamanlarda yanımızda olan ve onunlayken kendimizi güvende hissettiğimiz insanlarla ilgili. Sizlerin yaşamında da böyle insanlar vardır sanırım. İsterseniz hep beraber zor zamanlarınızda size destek olan bu insanları bir gözden geçirelim. Şimdi sizlerden son günlerde yaşadığınız zorlu bir olayı ve bu olayı çözümlerken kimlerden destek aldığınızı (anne, baba, arkadaş, bir yakın ya da bir öğretmen vb.) hatırlamanızı istiyorum.

Şimdi olayın bir bahçede geçtiğini hayal edin. Kendinizi, durumu zorlaştıran olay ya da durumu ve bu durum karşısında size destek olan kişileri bahçenize yerleştirin. Onları istediğiniz gibi tasvir edebilirsiniz, benzetmeler kullanabilirsiniz. Resminizin birebir olayı anlatması ya da çok güzel olması şart değil. Semboller de kullanabilirsiniz. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtması.” Öğrencilere düşünmeleri ve resimlerini yapmaları için süre verin.

2. Resimler tamamlanınca gönüllü öğrencilerden resimlerinde ne olduğunu sınıfla paylaşımlarını isteyin. Konuşmak istemeyenleri yüreklendirmeye çalışın ancak yine de konuşmak istemiyorlarsa zorlamayın.
3. Öğrencilerin paylaşımlarından gelen ve yanlarındayken kendilerini güvende hissettikleri kişilerin kimler olduğunu (anne, baba, arkadaş, öğretmen, uzman vb.) tahtaya liste hâlinde yazın.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Hepimiz zor zamanlar yaşadığımızda bize destek olacak birilerinin varlığına ihtiyaç duyarız. Tahtadaki listede de gördüğünüz gibi bu kişi ailemiz, akrabalarımız, öğretmenlerimiz ya da arkadaşlarımız arasından olabileceği gibi bazen de hiç tanımadığımız ya da çok az tanıdığımız kişiler olabilir. Önemli olan yalnız olmadığınızı bilmeniz ve bu sosyal destek ağlarınızı güçlü olduğu gibi canlı da tutabilmenizdir.”

ANİ KUTUSU

Hedef Grup: İlkokul öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Zor yaşantılarla ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri geride bırakırken kazanımlarını ön plana çıkarmayı öğrenir.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem, anı kutusu olarak kullanılabilecek bir kutu

UYGULAMA

1. Öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın:

“Bugünkü etkinliğimizde bizi yoran, üzen duygu, düşünce ve yaşantılarımızla vedalaşacağız. Hepimizin hayatında hatırlamak istemediğimiz anılar, duygular vardır. ‘Keşke...’ ile başlayan cümleler kurabiliriz. Şimdi hep birlikte kişisel anı kutusuna göndermek istediğimiz hatıralarımızı, duygu ya da düşüncelerimizi yazarak onlarla vedalaşmayı deneyelim. Birer kâğıt çıkartın ve geçmişte yaşadığınız sizi üzen, yoran olayları yazın. Sonra gönderin gitsin anı kutusuna.”

2. Bu arada siz de öğrencilerin yazdıklarını atacakları bir anı kutusu hazırlayın.

3. “Şimdi vedalaşma zamanı. Yazdıklarınızı yırtın ve gönderin gitsin anı kutusuna.” diyerek öğrencilerinizden yazdıkları kâğıtları kutuya atmalarını isteyin. Kutuyu öğretmen masasının üzerine koyabileceğiniz gibi sınıfta da dolaştırabilirsiniz.

4. Öğrenciler yazdıklarını kutuya attıktan sonra “Sizi üzen, yoran, kıran olayları anı kutusuna gönderdiniz. Şimdi dilerseniz bugün burada, şu an itibarıyla elimizde olanlara bakalım.” diyerek aşağıdaki sorularla etkileşimi başlatın.

(Sesli olarak ifade etmek istemeyen öğrenci yazılı olarak öğretmene verebilir.)

- Kutuya gönderdiğiniz yaşantınızdan neler öğrendiniz?
- Zorluklarla başa çıkmanızı sağlayan güçlü yönleriniz nelerdir?
- Kendinize dair daha önce fark etmediğiniz yeni bir şeyler fark ettiniz mi?
- Bugün benzer bir durumla karşılaştığınız sorunu çözerken kullanacağız baş etme yöntemleriniz nelerdir?
- Sorunu çözerken kimlerden ve nasıl bir destek aldınız?
- Destek ağınıza genişletebilir misiniz? Nasıl?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Arkadaşlar, zorlu yaşam olayları hepimizin hayatında mevcut olabilir. Bu olayların yaşanmasını engelleyemeyebiliriz. Ancak bu olaylara yönelik bakış açımızı değiştirerek ve kazanımlarımıza odaklanarak başa çıkmayı kolaylaştırabiliriz. Sizlerin de bugün kendi baş etme gücünüzün farkına vardığınızı düşünüyorum. Hepinize katılımınız ve düşüncelerinizi paylaştığınız için teşekkür ediyorum.”

BİRLİKTE İŞLER DAHA KOLAY

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Toplumsal dayanışma ve beraberliğin bireysel iyilik hâlinin oluşumundaki önemini fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem, eldiven

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra bir kâğıt ve kalem çıkartmalarını isteyin. Daha sonra da aşağıdaki konuşmayı yapın:

“Bugün sizlerle, birlikte hareket ettiğimizde işlerin nasıl yürüdüğüne dair bir çalışma yapacağız. Şimdi sizlerden bir A4 kâğıdın yarısı kadar (yaklaşık 20x15 cm’lik) bir sayfaya adınızı yazmanızı ve bu sayfayı kolay açılmayacak bir biçimde (Ör. 6 kez) katlamanızı istiyorum.”

Öğrencilere bunu yapmaları için süre verin. Bu arada, öğretmen masasını ortaya çekerek öğrencilerin çevresinde sosyal mesafeyi de koruyarak rahatça hareket edebilecekleri bir alan yaratın.

2. Adını yazanların gelip kâğıdı öğretmen masasının üzerine bırakmaları ve masanın etrafında sosyal mesafeyi koruyarak yerlerini almalarını isteyin. Tüm öğrencilerin, isimleri yazılı olan kâğıtları masaya bıraktıklarından ve hepsinin ayakta olduklarından emin olduktan sonra; kâğıtları açmadan karıştırın.

3. Aşağıdaki yönergeyi paylaşarak etkinliğe devam edin.

“Şimdi 2 dakikalık süre içinde herkes kendi isminin yazılı olduğu kâğıdı bulmaya çalışacak. Yalnız kâğıdı açıp yazılı olan ismi okurken size ait olmadığını görürseniz aynı şekilde katlayarak masaya tekrar bırakın, bunu yapmayan oyundan çıkacak” deyin ve 2 dakikalık süreyi başlatın. Bu süre içerisinde imkân varsa hareketli bir müzik de açabilirsiniz. 2 dakika sonunda öğrencilere “Süre tamamlandı, kâğıtlarınızı bırakın” deyin. Eğer kendi isminin yazılı olduğu kâğıdı bulabilen öğrenci varsa onu tebrik edin ve kâğıdını katlayarak diğer kâğıtların arasına koymasını sağlayın.

Bir sonraki adıma geçmeden önce yere düşmüş kâğıtlar varsa alın ve masaya koyun. Tüm kâğıtların katlı ve karışık bir şekilde masada olduğundan emin olun.

4. Şimdi oyunun ikinci kısmına geçin ve aşağıdaki şekilde etkinliği devam ettirin:

“Şimdi sizlerden 2 dakikalık süre içinde açtığınız kâğıdı sahibine vermenizi istiyorum,” deyin ve süreyi başlatın. Öğrencilerin kendi yöntemlerini geliştirmelerine izin verin ancak, yönlendirme yapmayın. Karışık olarak kâğıtları sahibine ulaştırabilecekleri gibi bu görevi bir kişiye de verebilirler. Bu sırada herhangi bir engelinden dolayı masaya gelemeyen öğrenciniz varsa kâğıdının kendisine ulaştırılmasını sağlayın.



5. Sürenin sonunda tüm öğrencilerin yerlerine dönmelerini sağlayın ve etkileşimi aşağıdaki sorularla başlatın:

- İlk aşamada kâğıdınızı ararken neler hissettiniz?
- Endişelendiğiniz noktalar oldu mu?
- 2. aşamada isminizin olduğu kâğıt size ulaştırıldığında neler hissettiniz?
- Endişelendiğiniz ya da güven duyduğunuz noktalar oldu mu?
- Kâğıdınıza ulaşmada hangi yöntem daha verimliydi?

Öğretmene not: İmkânlar dahilinde etkinlik okul koridorunda ve balonlarla yapılabilir.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Arkadaşlar bugün sizlerle, birlikte hareket etmenin sorunları nasıl daha hızlı ve kolay çözdüğüne dair bir oyun oynadık. Yaşantımızda çözüme kavuşturmamız gereken pek çok sorunla karşı karşıya kalabiliriz. Ancak birlikte hareket etmek pek çok sorunun üstesinden daha kolay gelmemize yardımcı olur. Hepinize teşekkür ediyorum.”

SENİNLE İYİYİM

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Toplumsal dayanışma ve beraberliğin bireysel iyilik hâlinin oluşumundaki önemini fark eder.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın.

“Bugün, birlikte hareket ettiğimizde işlerin nasıl yürüdüğüne dair bir çalışma yapacağız. Önce sizlerle paylaşmak istediğim kısa bir yazı var. Lütfen beni dikkatle dinleyin. Daha sonra üzerinde konuşacağız.

“Afrika’da çalışan bir antropolog bir kabilenin çocuklarına bir oyun oynamayı önerir. Oyun basittir. Çocukları yan yana sıraya dizer ve açıklar: İleride görünen ağaca ilk ulaşan galip gelecek ve ödülü de ağacın altına koyduğu meyveleri yemek olacaktır. Çocuklara “Haydi, şimdi başlayın! Birinci olan meyveleri alacak!” der.

O an bütün çocuklar el ele tutuşur ve birlikte koşarlar. Ağacın altına beraber varırlar, hep beraber meyveleri yemeye başlarlar.

Antropolog çok şaşırılmıştır. Alışık olduğu bir davranış değildir bu. Öyle ya, kim taze meyvelerin hepsini kendisi yemek istemez ki! Çocuklara neden böyle yaptıklarını sorduğunda çocukların yanıtı şöyle olur:

“Biz “Ubuntu” yaptık. Yarışsaydık yarışı kazanan bir kişi olacaktı. Nasıl olur da diğerleri mutsuzken yarışı kazanan bir kişi ödül meyveyi yiyebilir? Oysa biz Ubuntu yaparak hepimiz yedik.” ve sonra Ubuntu’nun anlamını açıklarlar: “Ben, ‘biz’ olduğumuz zaman ‘ben’im.”

Nobel Barış Ödülü sahibi Güney Afrikalı Desmond Tutu Afrika’nın bu eski inancının anlamını şöyle açıklıyor: “Ubuntu’ya inanan insan diğerlerine açıktır. Diğerlerine olumludur. Diğerleri iyi ve yetenekli olduğunda tehdit altında hissetmez. Onun daha büyük bir bütünün parçası olduğunu bilmekten gelen bir özgüveni vardır.”

Yaşadığımız coğrafyada da nice büyük insanlar benzer felsefeler dile getirmişler, yüzyıllar boyu yolumuza ışık olmuşlardır. Örneğin, “Kötü havalarda insan dosta aç olur. Bir araya gelse dost, dostla ilaç olur. Bahçede tek gül, bir şeye benzemez. Öbek öbek olduğunda bahara taş olur” der Hz. Mevlâna... Hacı Bektaş’ın “Dostumuzla beraber yaranılır kanarız. Her nefeste aşk ile Yaradan’ı anarız.” dizeleri, “Aynı vardan var olmuşuz” diyen Veysel’in nefesiyle söylenir. “Gelin canlar bir olalım” diyen Pir Sultan, yüzyıllar ötesinden selam verir bize. Komşusu açken tok yatmayanlarla, komşusunun külüne muhtaç olanların karşı karşıyadır pencereleri.



Bugünlerde bir kez daha gördük; dayanışma, vefa, özveri mayamızda var bizim. Tüm zorluğu bir yana güzel hikâyeler, güzel insanlar, güzel sözler de biriktirdik. Uzaktan uzağa dostlar kazandık belki kim bilir? Belki nice zamandır görmediklerimizin sesini duyduk. Zorluğu, bir arada durmak kadar kolaylaştıran başka bir şey var mı? Yeter ki bakmasını, yeter ki görmesini, yeter ki durmasını bilelim.”

2. Hikâyenin ardından etkileşimi aşağıdaki sorularla başlatın:

- Okuduğum yazıdan sizde kalanlar nelerdir?
- Geçirdiğimiz salgın sürecinde benzer şeyleri düşündüğünüz oldu mu?
- Sizlerin de yaşadığı, gördüğü, duyduğu dayanışma örnekleri var mıydı?
- Bu tür örneklerle karşılaştığınızda kendinizi nasıl hissetiniz?
- Geçirdiğimiz sürecin, toplumsal dayanışma ruhumuza neler kattığını düşünüyorsunuz?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Arkadaşlar, sizlerin de belirttiği gibi toplumsal dayanışma ve beraberlik bireysel iyilik hâlinin oluşumunda çok önemli. Kişisel mutluluk, toplumsal mutlulukla mümkün olabilir ve kültürümüz bize bunu gerçekleştirmek için gerekli donanımı veriyor. Yaşantımızda çözüme kavuşturmamız gereken pek çok sorunla karşı karşıya kalabiliriz. Ancak birlikte hareket etmek pek çok sorunun üstesinden daha kolay gelmemize yardımcı olur. Hepinize düşüncelerinizi paylaştığınız için teşekkür ediyorum.”

BALIK AVI

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Olumsuz düşüncelerinin neler olduğunun farkına varır. Olumsuz düşüncelerinin yerine olumlu düşünceler koyar.
Kullanılan Malzemeler	: -

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın.

“Bugünkü etkinliğimizde yaşadığımız olaylar karşısında oluşan düşüncelerimiz üzerinde konuşacağız. Bu düşüncelerden olumsuz olanları ayırıp yerlerine bizim kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olacak düşünceleri bulmaya çalışacağız. Şimdi rahat bir biçimde arkana yaslanarak oturun. Gözlerinizi kapatın, gözlerinizi kapatmakta zorlananlar sabit bir noktaya odaklanabilir. Derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi bırakın.” Öğrencilerin birkaç kez derin nefes alıp vermesini sağlayın.

2. Aşağıdaki yönergeyi sakın bir ses tonuyla ve yavaş yavaş okuyarak süreci başlatın.

“Zihninizi büyük bir göl olarak hayal edin. İçinde, düşüncelerinizi temsil eden balıklar yüzyüyor. Balıklarınızdan bazıları çok canlı renklerde. Onları gördüğünüzde kendinizi mutlu ve rahat hissediyorsunuz. Bunlar sizin olumlu düşünceleriniz. Bazı balıklarsa soluk renklerde, bu balıkları gördüğünüzde kendinizi yorgun, umutsuz, mutsuz hissediyorsunuz. Bunlar da sizin olumsuz düşünceleriniz.

Şimdi sizden oltanızı göle sallamanızı istiyorum, soluk renkli balıklardan biri hemen oltanıza takılıyor. Onu çekiyorsunuz ve gölün içinde elinize alıyorsunuz. Soluk renkli balık enerjinizi düşürüyor. O balığın temsil ettiği ve sizi olumsuz etkileyen düşüncenin ne olduğunu fark edin.

Ama durun, her şey bitmiş değil. Onu yeniden parlatmak, enerjinizi geri kazanmak da sizin elinizde. Haydi ona değişmesi için bir fırsat verin. Ona öyle bir cümle söyleyin ki rengi cansın, ıslıl ıslıl olsun. Balığın rengini değiştirmek için ona ne söylersiniz? O balığın temsil ettiği ve sizi olumsuz etkileyen düşünceyi olumluya çevirmek için nasıl bir cümle kurarsınız? (Düşünmeleri için 1-2 dakika süre verilir.) Güzel. Şimdi onu tekrar göle bırakın.

Göle tekrar oltanızı atıyorsunuz ve yine soluk renkte bir balık takılıyor. Bu balıklar oltaya takılmaya çok hevesli görünüyorlar. Onu da kıyıya çekiyorsunuz, suyun içinde elinize aldığınızda önceki balıkta yaptığınız gibi önce hangi düşünceyi temsil ettiğini fark edin. Ona rengini ve canlılığını geri kazandıracak cümleler hazır mı? Hadi söyleyin ona düşüncenizi ve dönü-



şümünü izleyin. O parladıkça enerjinizin çoğaldığını ve canlandığınızı hissedin (Düşüncmeleri için öğrencilere 1-2 dakika süre verin.) Rengi değişen balığı tekrar suya bırakın.

Unutmayın, zihin gölünüzdeki balıkların renklerini değiştirme gücü sizin elinizde. Solgun ve mutsuz balıkların enerjinizi düşürmesine izin vermemek de. Onları yakalayın ve olumlu cümlelerinizle bambaşka bir balık olma fırsatı verin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

3. Öğrencilerin tamamı gözlerini açtıktan sonra aşağıdaki soruları sorarak etkileşimi başlatın:

- Zihin gölünüzde çoğunlukla canlı renkli balıklar mı yoksa soluk renkli balıklar mı vardı? (Soluk balıklar diyenler varsa kimler olduğunu not alın, daha sonra onlarla bireysel olarak konuşun. Detaylara girmeyerek etkinliği devam ettirin.)
- Oltanızı attığınızda soluk renkli balıkların kolayca oltaya takılması ne demek olabilir?
- Soluk renkteki balıkların temsil ettiği düşüncelerin ne olduğunu bulmakta zorlandınız mı?
- Düşüncelerinizi değiştirmek konusunda ne hissettiniz?
- Değiştirdiğiniz düşünceyi söylediğinizde balıktaki renk değişimi size kendinizi nasıl hissettirdi?
- Düşüncelerinizi değiştirebildiğinizi görmek nasıldı, neler hissettiniz?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın.

“Hepimizin aklında hem olumlu hem de olumsuz düşünceler vardır. Yaşadığımız olaylar karşındaki düşüncelerimiz bizim duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler. Düşüncelerimizi kontrol etmek zaman zaman zor olsa da onları değiştirebiliriz. Bu değişim duygularımıza ve davranışlarımıza da yansımacaktır. Değiştirmek istediğiniz, sizin için hayatı zorlaştıran ama değiştirmekte zorlandığınız düşünceleriniz varsa rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.”

DEĞİŞEREK GELİŞTİM

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Hayatında nelerin değiştiğinin farkına varır. Karşılaşacağı yeni durumlara uyum sağlayabilmek için yaşantısında değişiklik yapabilme becerisi kazanır.
Kullanılan Malzemeler	: A4 kâğıt, kalem

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın:

“Geride kalan pandemi sürecinde hayatımızda birçok değişiklik oldu. Örneğin; sağlıkla ilgili risklerle karşı karşıya kalmak, okula gidememek, evde kalmak, bunlardan bazılarıydı. Yaşananlarla birlikte alışkanlıklarımızda, yaşam biçimimizde de birtakım değişimler oldu. Bu değişimlerden bazen olumlu, bazen olumsuz etkilendik. Önemli olan değişikliklerin neler olduğunun farkına varmaktır. Olumsuz olarak niteleyebileceğimiz değişiklikleri fark ederek bunları olumluya çevirebilmek elimizdedir. Tüm bu değişiklikler, hayatınızda ileride olabilecek benzer durumlar için sizin uyum becerinizi güçlendirecektir. Bugün birlikte bizi geliştiren bu değişimlerin neler olduğunu ve bunları nasıl geleceğe taşıyacağımızı konuşalım.”

2. Öğrencilerinize A4 kâğıtlarını dağıtın ve aşağıdaki yönergeyi onlarla paylaşın:

“Size dağıttığım kâğıtların ortasına yukarıdan aşağıya doğru bir çizgi çizin. Birinci kısmın üstüne marttan önce, ikinci kısmın üstüne de marttan sonra yazın. Şimdi sizlere bazı alışkanlıklarınız hakkında sorular soracağım ve beni dinlerken bir yandan da bunların cevaplarını düşünmenizi isteyeceğim. (Dilerseniz soruları tek tek okuyup ardından o sorunun cevabını yazdırabilirsiniz.) Mesela; kişisel bakımınızda neler yaptınız? Temizlikte nelere dikkat ederdiniz? Ailenizle bir araya geldiğinizde birbirinizle iletişiminiz nasıldı? Sarılma, öpme, elini tutma gibi fiziksel temas içeren davranışları sık yapar mıydınız? Arkadaşlarınızla nasıl iletişim kurardınız? İletişimde neler önemliydi? Aklınıza gelenleri kâğıdın birinci kısmına yazın.” Öğrencilerinize yazmaları için birkaç dakika süre verin.

3. Öğrenciler tamamladıktan sonra, “Şimdi de pandemiden sonra bu alışkanlıklarınızdaki değişimleri ve yeni alışkanlıklarınızı ikinci bölüme önceki yazdıklarınızın karşısına gelecek şekilde yazmanızı istiyorum.” deyin. Öğrencilerinize yazmaları için birkaç dakika süre verin. Öğrenciler yazma işlemini bitirdikten sonra gönüllü olanlardan paylaşımlarını alın.

4. Paylaşımları aldıktan sonra aşağıdaki soruları sınıfa yöneltin:

- Neden alışkanlıklarımızda böyle bir değişime gerek vardı?
- Alışkanlıklarınızı değiştirmek kolay oldu mu?
- Değişimin olumlu yönleri nelerdi? Neleri fark ettiniz?



- Hayatlarımızda ne gibi değişimler olabilir? (Konu çerçevesinde tartışınız.)
- Kendiniz için belirlediğiniz hedeflerinizi gerçekleştirirken ve gelecekte değişime ihtiyaç duyduğunuzda bugünkü deneyiminizden faydalanabileceğinizi düşünüyor musunuz?

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Yaşadığımız pandemi nedeniyle hepimizin davranışlarında, alışkanlıklarında bazı değişiklikler oldu. Bu değişiklikler yaşadığımız süreçlere uyum sağlamak, kendimizi ve çevremizdeki insanları korumak için gerçekleşen değişimlerdi. Yeni kazandığımız bu alışkanlıkların bir kısmı devam edecek bir kısmı ise zaman içinde yerini tekrar eski hâllerine bırakacak. Değişim hayatın olmazsa olmazlarından. Düşüncelerimiz, davranışlarımız, alışkanlıklarımız hayatımızın farklı evrelerinde değişim gösterecektir. Bu değişimleri yaşamak bugün bizlere zor gelmiş olsa da, bunları yaşamak ve kabul etmek, gelecekteki yaşantımız için bizleri hazırladı. Hepinize katkılarınız için teşekkür ediyorum.”

TOHUM

Hedef Grup: Lise öğrencileri

Yer	: Sınıf
Süre	: 1 ders saati
Amaç	: Geleceğe dair umudun ve olumlu inançların gücünü keşfeder.
Kullanılan Malzemeler	: Kâğıt (A4, küçük post-itler ya da kağıtlar, büyük rulo kâğıt), kalem, boya kalemleri, tohum olarak kullanılabilir nohut, mercimek veya fasulye gibi bakliyat ürünleri ya da doğadan toplanacak tohum olmaya uygun materyal, yapışkan bant

UYGULAMA

1. Sınıfa girip öğrencilerinizle selamlaştıktan sonra aşağıdaki konuşmayı yapın:

“Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı, Tohum. Önce bir hikâyeye başlayalım:

“Evvel zaman içinde, çok uzun yıllar önce bir gün insanlar ağacı keşfetmişler. Ağacın meyveleri olduğunu ve bu meyvelerin yenebileceğini görmüşler. Sonra bir tehlike ile karşılaştıklarında bu ağacın içinde veya üzerinde saklanabileceklerini fark etmişler. Bir zaman sonra ağacı yakıp ısınabileceklerini öğrenmişler ve başlamışlar ağaç kesmeye. Sonra bir ağaçtan mobilya ve ev gereçleri yapılabileceğini bulmuşlar, yine ağacın parçalarını kesmeye başlamışlar. Bir süre sonra ağaçtan kâğıt yapılabileceğini anlamışlar, daha fazla ve daha fazla ağaç kesmeye koyulmuşlar. Kesmişler, kesmişler, kesmişler...”

Bu arada yüksek bir dağın tepesinde yaşlı bir bilge, insanların ağaçları nasıl kestiklerini seyre diyormuş. Gözlerinden yaşlar dökülüyormuş ama sesini çıkarmamış. Bunun yerine, yok edilen her ağaçtan bir tohum almış saklamış. Böylece insanlar ağaçları yakıp ısınmak için, mobilya yapmak için, kâğıt yapmak için kesmişler de kesmişler... Ta ki bir gün uyanıp ortalıkta sadece bir tek ağacın kaldığını görene kadar... Çok korkmuşlar. Sağa bakmışlar, sola bakmışlar, kuzeye, güneye, doğuya, batıya bakmışlar ama görmüşler ki, sadece bir tek ağaç var. O zaman bu yaşlı bilge, dağdan yavaş yavaş aşağıya inmiş ve her insana birer ağaç tohumu vermiş.”

Lütfen gözlerinizi kapatın ve avucunuzu açın, ben söyleyene kadar da gözünüzü açmayın (Her katılımcının avucuna önceden dezenfekte edilen bir tohum konur). Elinizdeki tohumu hissedin, koklayın; bu tohumdan nasıl bir ağaç yetişebileceğini (sizin ağacınız) hayal etmeye çalışın ve sonra gözlerinizi açın.”

2. Ağacı oluşturma

- “Elinizdeki tohumu inceleyin.” (Bu aşamada her katılımcıya bir adet A4 kâğıdı ve renkli boyalar verin.)
- “Kâğıdınızın üzerinde bir yer seçin ve tohumunuzu oraya yapıştırın.” (Bu aşamada bant kullanmak uygundur.)
- “Bu tohumdan gelişecek olan ağacı resimlemeye çalışın. Herhangi bir ağaç olabilir; büyük, küçük, gerçek, fantastik... Unutmayın, bu sizin ağacınız.”
- “Çizdiğiniz ağacı boyayın.”



3. Dileklerinizi oluşturma

- “Çizdiğiniz ağaca bakın.” (Bu aşamada küçük kağıtlar öğrencilere dağıtılır.)
- “Ağacınızdan ne dilersiniz? Size verdiğim kağıtlara ağacınızdan ne istediğinizi yazın. Yazdıklarınızı kendinize saklayın.”

4. Gruplama

Bu aşamada, sınıfı uygun sayıyla gruplara ayırın ve her bir gruba rulo kâğıttan birer büyük parça verin. (Rulo kâğıda ulaşma imkânı olmayanlar fon kartonu vs. kullanabilirler.)

- “Şimdi ağaçlarınızı size verdiğim rulo kâğıdın üzerine yerleştirin. Ağaçların nasıl yerleştirilebileceği konusunda aranızda anlaşın ama grup olarak ağaçları istediğiniz gibi yerleştirmekte serbestsiniz. Ağaçlarınızın aralarını istediğiniz gibi resimleyin ve ormanınızı oluşturun.”
- Daha sonra grupların çalışmasını yan yana gelecek şekilde duvara yapıştırın.

5. Paylaşım

- Dilek kağıtlarınızı ormanınıza bırakın (Bu aşamada bant kullanılması uygun olur.). Ormanınıza bakarken neler hissediyorsunuz? Ormanınızdan neler dilediniz? Paylaşmak isteyen öğrencilerin paylaşımları alınır.

VURGULAMA-ÖZETLEME

Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği tamamlayın.

“Bugün programımızın son etkinliğini yaptık arkadaşlar. Sizlerle bu çalışmaları yaparken amacımız duygu ve düşüncelerinizin farkına varmanızı, okula sağlıklı bir başlangıç yapmanızı sağlamaktı. İhtiyaç duyduğunuz anlarda okulumuzun rehberlik servisinden destek alabilirsiniz. Hepinize güzel ve mutlu günler diliyorum.”

YARARLANILAN KAYNAKLAR

AÇEV. (t.y.). Drama uygulama örnekleri. Tanışma oyunları ve güven çalışması oyunları. Erişim adresi: <https://www.acevokuloncesi.org/oyun-drama-performans-etkinlikleri/drama-uygulama-ornekleri/drama-uygulama-ornekleri/>

Aksoy, H.H. ve Aksoy, N. (2003). Okullarda krize müdahale planlaması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 36 (1-2), 37-49.

American Institues for Research [Editorial]. (2020). *Social and emotional learning: Creating supportive learning environments for all*. Erişim adresi: <https://www.air.org/resource/social-and-emotional-learning-creating-supportive-learning-environments-all>

Arsalan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.

Bahalı, K., Yolga Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2009). Okul reddi olan çocuk ve ergenlerin klinik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 310-317.

Başbakkal, Z., Sönmez, S., Şen Celasin, N. ve Esenay, F. (2010). 3-6 yaş grubu çocuğun akut bir hastalık nedeniyle hastaneye yatışa karşı davranışsal tepkilerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 456-468.

Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34.

Birecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi, (t.y). *Travma ve krize müdahale yol haritası*. Erişim adresi: http://birecikram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/63/03/974586/dosyalar/2019_05/13135752_Travma_ve_Krize_MYdahale_Yol_HaritasY.pdf?CHK=c1a73229ec46177fa315282e97a0e952

Cipriano, C. ve Brackett, M. (2020). Teachers are anxious and overwhelmed. They need SEL now more than ever. Erişim adresi: <https://www.edsurge.com/news/2020-04-07-teachers-are-anxious-and-overwhelmed-they-need-sel-now-more-than-ever>

Çankaya Rehberlik Araştırma Merkezi. (2016). *Psikososyal koruma önleme ve krize müdahale yol haritası*. Ankara.

Çetin Gündüz, H. (2016). 21. yüzyılda pozitif psikolojinin parçası olarak umut ve Türkiye'deki yeri. Aylin Demirli Yıldız (Ed.), *Pozitif psikoloji bağlamında umut içinde* (41-66). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2018). Making the connection: physical activity sedentary behaviors and academic grades. Erişim adresi: https://www.cdc.gov/healthyschools/health_and_academics/pdf/factsheetPhysicalActivity.pdf

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). What you can do? Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/get-ready.html>

Çeviker, A., Mumcu, E.H., Şekeroğlu, M. Ö. ve Bayrak M. (2018). UNICEF'e göre Türkiye'de dezavantajlı kabul edilen grupların sportif etkinliklerle sosyal uyumunun sağlanması. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 221-238.

Çobanoğlu, N. (2020). Bireysel, profesyonel, toplumsal, bilimsel ve siyasal etiği yeniden sorgulatan covid-19 pandemisi. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25 (Ek sayı 1), 36-41.

- Çocuğunuzun Duygu Dağarcığını Geliştirmek için 8 Etkinlik [Editorial]. (2019). Erişim Adresi: <https://www.egitimpedia.com/cocugunuzun-duygu-dagarcigini-gelistirmek-icin-8-etkinlik/>
- Çocukta Duygusal Gelişim: Çocuklara Duyguları Öğretmenin 4 Yolu [Editorial]. (2019). Erişim adresi: <https://abapsikoloji.com/cocukta-duygusal-gelisim-cocuklara-duygulari-ogretmenin-4-yolu/>
- Ercan, E.S., Rodopman Arman, A., İnal Emiroğlu, N., Öztop, D.B. ve Özhan, Y. (2020). COVID-19 (Korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. Türkiye Çocuk Psikiyatrisi Derneği tarafından hazırlanmıştır. Erişim adresi: <chrome-extension://ohfgljdgelakfkefopgklcohadegdpjf/https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf>
- Fore, H. (2020). Çocukların COVID-19 salgınının gizli mağdurları olmasına izin vermeyelim. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/turkey/basin-bultenleri/unicef-cocuklari-covid-19-salgininin-gizli-magdurlari-olmasına-izin-vermeyelim>
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128.
- Gönener, D. ve Görak, G. (2009). Okul yaş grubu çocukların hastane ve hastalığı ile ilgili bilgilendirme durumlarının endişe kaynakları ile etkileşimi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 15 (1), 41-48.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (11), 73-88.
- Herman, J. (2017). Travma ve iyileşme. (Çev. T. Tosun). 5. Basım. İstanbul: Literatür Yayınları.
- İnci, F. ve Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4 (2), 80-84.
- Kaduson, H.G. ,Schaefer, C. E. (2008). En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği, Psikolali Yayıncılık
- Kapıcıoğlu, B. (2017). Psikososyal gelişim kuramı nedir? Evreleri nelerdir? Erişim adresi: <https://www.mentalup.net/blog/psikososyal-gelisim-kurami-nedir-evreleri-nelerdir>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Karakuş, A. (2018). Ortaokul yöneticilerinin okullarında yaşanan kriz durumlarını yönetme becerilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kurşuncu, A. (2019). Okullarda krize müdahalede okullar ve ebeveynlerle Çalışma. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Ed.), *Kriz danışmanlığı içinde* (423-453). Ankara: Pegem Akademi.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during covid-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Çevrimiçi ön yayın DOI:[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Mete Otlı, B. (2011). Okul psikolojik danışmanlarının krize müdahalede kullandıkları başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: İzmir il örneği. (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- National Mentoring Resource Center [Editorial]. (2020). Social and emotional skills. Erişim adresi: <https://nationalmentoringresourcecenter.org/index.php/toolkit/item/247-social-emotional-skills.html>
- Niem, K. (2018). *Creating a safe, supportive environment for learning*. Federal Okul Güvenliği Komisyonu nihai raporuna ilişkin CASEL beyanı. Erişim adresi: <https://casel.org/creating-a-safe-environment-for-learning/>
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G. ve Paktaş Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 294-303.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 9 Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 192-197.
- Özen, Y. (2017). Psikolojik travmanın insanlık tarihi kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science*, 1 (1), 104-117.
- Özmen B., Gerdan, S. ve Ergünay, O. (2015). Okullar için acil durum ve afet planları. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), 37-52.
- Pişkin, M., Öğülmüş, S. ve Boysan, M. (2011). *Güvenli okul ortamı oluşturma öğretmen ve yönetici kitabı* (Proje No. 180K305). Erişim adresi: chrome-extension://ohfgljdgelakfkefopgkclcohadegdpjf/http://ancmtal.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/41/02/761473/dosyalar/2016_09/15123827_guvenli_okul_ortami_olusturma_ogrt_ve_yontc_kitabi.pdf
- Raspberry, C. N., Tiu, G. F., Kann, L., McManus, T., Michael, S. L., Merlo, C. L., ... Ethier, K. A. (2017). Health-related behaviors and academic achievement among high school students—United States, 2015. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 66 (35), 921.
- Sweeney, N. (2020, 7 Nisan). *When the covid crisis finally ends UK schools must never return to normal*. *The Guardian*. Erişim adresi: <https://www.theguardian.com/education/2020/apr/07/when-the-covid-19-crisis-finally-ends-uk-schools-must-never-return-to-normal>
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020). *Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığımızı korumak-aileler için çocuklara yardım rehberi*. Erişim adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020). *Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığımızı korumak gençler için bilgilendirme rehberi*. Erişim adresi: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/10142411_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2019). *Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri yönergesi*. Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Sağlık Bakanlığı, korona bilgilendirme websitesi'ni yayına aldı. Erişim adresi: <https://www.saglik.gov.tr/TR,64555/saglik-bakanligi-korona-bilgilendirme-websitesini-yayina-aldi-19032020.html>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2008). *Sağlık Hizmetlerinde Okul Sağlığı Kitabı*, T.C. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, Ankara
- The Ubuntu Philosophy*. (2019). Erişim adresi: <http://www.espacoubuntu.com.br/a-filosofia.html>
- Tarhan, S. (2016). Öz Yeterlik, Kişilik Özellikleri ve Umut. A. Demirli Yıldız (Ed.). *Pozitif psikoloji bağlamında umut içinde* (175-195). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4 (2), 86-112.

- The American Academy of Experts in Traumatic Stress (AAETS). (2003). Parent guidelines for crisis response. Erişim adresi: https://uploadssl.webflow.com/5d8d3848918e58439ae3ca3f/5e489ab0353d458c39afec8c_parentguidelines.pdf*
- Türkiye Diyetisyenler Derneği. (2020). Covid-19 beslenme önerileri. Erişim adresi: <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>.*
- The American Academy of Experts in Traumatic Stress. (2003). Parent guidelines for crisis response. Erişim adresi: <chrome:extension://ohfgljdgelakfkefopgklcohadegdpjf/https://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/parentguidelinesforcrisisresponse.pdf>*
- Türkbay, T. ve Söhmen, T. (2001). Ayrılık kaygısı bozukluğunda bireysel ve ailesel etmenler. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 8 (2), 77-84.*
- UNICEF, WHO, IFRC. (2020). Key messages and actions for COVID-19 prevention and control in schools. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/reports/key-messages-and-actions-coronavirus-disease-covid-19-prevention-and-control-schools>*
- U.S. Department of Education. (2013). Guide for developing high-quality school emergency operations plans. Erişim adresi: chrome:extension://ohfgljdgelakfkefopgklcohadegdpjf/http://www.tk.org.tr/APA/apa_2.pdf*
- Uygun Sınıf Ortamı Oluşturmak [Editorial]. (2020). Erişim adresi: <https://egitimyonetimi.org/uygun-sinif-ortami-olusturmak/>*
- Uzbaş A., Öz Soysal, F. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5 (4), 1035-1046.*
- Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper A. C., ve Croft, J. B. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students-United States, 2015. Morbidity and Mortality Weekly Report, 67 (3), 85.*
- World Health Organization (WHO). (2020). Virtual press conference on COVID-19. Erişim adresi: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-and-final-11mar2020.pdf?sfvrsn=cb432bb3_2*
- Yalçın, S. (2018). 21. yüzyıl becerileri ve bu becerilerin ölçülmesinde kullanılan araçlar ve yaklaşımlar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 51 (1), 183-201.*
- Yılmaz, A., Bozkurt, Y. ve Akdeniz, B. (2014). Kurumsal yapı ve işleyişiyle ABD’de kriz yönetimi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14 (1), 59-72.*
- Zunyou, W. ve Mcgoogan, J. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA, 323 (13), 1239-1242. doi:10.1001/jama.2020.2648*

GÖRSEL KAYNAKÇA

- Kapak <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/back-school-books-education-research-concept-1120893596> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 2-3 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/back-school-1-september-card-children-1138967402> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
<https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/abstract-geometrical-shapes-spectrum-background-413943973> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 4 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/141755073.html?alttext=1&sti=mjlf1wctsfiaoxsfs5> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 7 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/bad-example-cough-etiquette-coughing-sneezing-1676685589> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 8 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/bad-example-cough-etiquette-coughing-sneezing-1676685589> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 9 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/cold-virus-weakened-by-disinfection-1662362425> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
<https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/cute-illustration-worried-young-woman-wearing-1668836245> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 10-11 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/quarantine-stay-home-concept-series-people-1681614532> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 12 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/143000242.html?oriSearch=145531273&sti=lalrhqqm40xrkv785> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 14 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/coworking-space-concept-illustration-young-people-1290925921> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 18 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/110532885.html?oriSearch=32212956&sti=nnf8hs0as8gv7vykd7> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
<https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/32212956.html?oriSearch=124141697&sti=o98vdlhd0bminihrql> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 20 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/illustration-where-disinfectant-mask-cute-characters-1667533795> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 21 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/group-young-business-people-collaborating-solving-1300697584> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 22-23 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/website-template-landing-page-isometric-leader-1246753132> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 24-25 <https://www.shutterstock.com/tr/image-photo/image-human-hands-colorful-paint-smiles-165696095> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
<https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/abstract-geometrical-shapes-spectrum-background-413943973> (Erişim tarihi: 11.05.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 28 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/31823192.html?alttext=1&sti=lsyu4anb1fuiixo7vy> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)

- s: 31 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/145531273.html?oriSearch=1697639326&sti=nrljyw9mhgpp19igsy> (Erişim tarihi: 15.05.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 35 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/50656668.html?oriSearch=144219435&sti=nhr8ucij35jznv6c0o> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 36 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/children-activities-set-kids-doing-sports-1097113205> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 44 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/123093267.html?alttext=1&sti=mvjz1sqadfbwt8h2s6> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
<https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/trendy-flat-illustration-set-web-page-1562846377> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 48-51 Grafik tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır
- s: 59 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/123093267.html?oriSearch=50656668&sti=oaj8ouzyex8caoz6z8> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
<https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/144219435.html?oriSearch=97189330&sti=ljsgwk0udd0oei966n> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 61 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/97189330.html?oriSearch=123093267&sti=oahjvtkqiye90hi25t> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 65 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/124141697.html?alttext=1&sti=n51298ine3z2239kxo> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 67 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/34451198.html?oriSearch=124141697&sti=laq1szmdrrewtfubdy> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 69 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/97573772.html?oriSearch=34451198&sti=msmzt1c3vszdrtr4p3> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
<https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/1476459260.html?oriSearch=97573772&sti=mwy0ch0nmcswfk9mw7> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 71 <https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/stay-home-concept-design-house-facade-1697639326> (Erişim tarihi: 12.07.2020) (düzenlenmiştir)
- s: 73 <https://tr.123rf.com/stok-foto%C4%9Fraf/43211680.html?alttext=1&sti=ls7rjfgp3raf4s8nxt> (Erişim tarihi: 15.07.2020) (düzenlenmiştir)

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 30 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is plain white.

