



T.C.
MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
SALGIN HASTALIK (Covid-19) NORMALLEŞME ÇALIŞMASI
-PSİKOLOJİK DANIŞMAN/ REHBER ÖĞRETMEN OTURUMLARI-





Sunum Planı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
6. Programın Uygulanması Süreci
7. Görev ve Sorumluluklar
8. Psikoeğitim Program Tanıtımı
9. Psikoeğitim Öğrenci Oturumları



Hedeflerimiz

- Covid-19 salgın hastalığının öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmen, çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek
- Okul temelli psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek



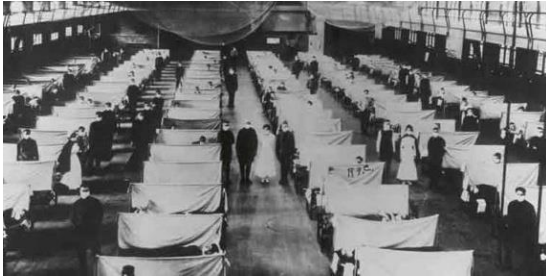
COVID-19 NEDİR?

- Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.
- COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



Salgın	Zaman Dilimi	Tip	Tahmini Ölüm Sayısı
Antonine Salgını	165-180	Çiçek veya Kızamık	5 milyon
Justinian Vebası (1. Veba Salgını)	541-542	Yersinia pestis bakterisi	30-50 milyon
Japonya Çiçek Salgını	735-737	Variola major virüsü	1 milyon
Kara Veba (2. Veba Salgını)	1347-1351	Yersinia pestis bakterisi	200 milyon
Yeni Dünya Çiçek Salgını	1520 ve sonrası	Variola major virus	56 milyon
İtalya Vebası	1629-1631	Yersinia pestis bakterisi	1 milyon
Londra Büyük Vebası	1665	Yersinia pestis bakterisi	100 bin
Kolera Pandemileri (1-6)	1817-1923	V. cholerae bakterisi	1 milyondan fazla
3. Veba Salgını	1885	Yersinia pestis bakterisi	12 milyon
Sarı Humma Salgını	1800'lerin Sonu	Virüs	100-150 bin
Rus Gribi	1889-1890	H2N2 virüs	1 milyon
İspanyol Gribi	1918-1919	H1N1 virüs	40-50 milyon
Asya Gribi	1957-1958	H2N2 virüs	1,1 milyon
Hong Kong Gribi	1968-1970	H3N2 virüs	1 milyon
HIV/AIDS	1981- günümüz	Virüs	25-35 milyon
SARS	2002-2003	Koronavirüs	770
Domuz Gribi	2009-2010	H1N1 virüs	200 bin
Ebola	2014-2016	Ebolavirüs	11 bin
MERS	2015 - günümüz	Koronavirüs	850
COVID-19	2019 - günümüz	Koronavirüs	11.554 (21.03.2020 itibarıyla)

- Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir.
- Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış ,önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır





Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.
- Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır.
- Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.



Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Stres;** Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.
- **Korku;** Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış,
- **Kaygı / Belirsizlik;** Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Tehdit algısı;** Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.
- **Damgalanma;** Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.
- **Değişen sosyal ilişkiler;** Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Günlük rutinlerin değişmesi;** Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması,
- **Eğitim sürecindeki değişiklikler;** Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.
- **Aksayan tedavi süreci;** Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

• Kayıp/yas;

- Salgın hastalığa bağılı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağılı ortaya çıkan yas durumları.
- Kayıp ve değışikliklerden kaynaklanan yas süreci birtakım duygusal, davranışsal, zihinsel tepkileri beraberinde getirmektedir. Zorlu yaşam olayına verilen tepkilerde olduğu gibi kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
- Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.



İnanç Sistemindeki Değişiklikler

Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben deęerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (ocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (ocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (ocuklarda)



Sarsılan İnançlar

- İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.

Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)

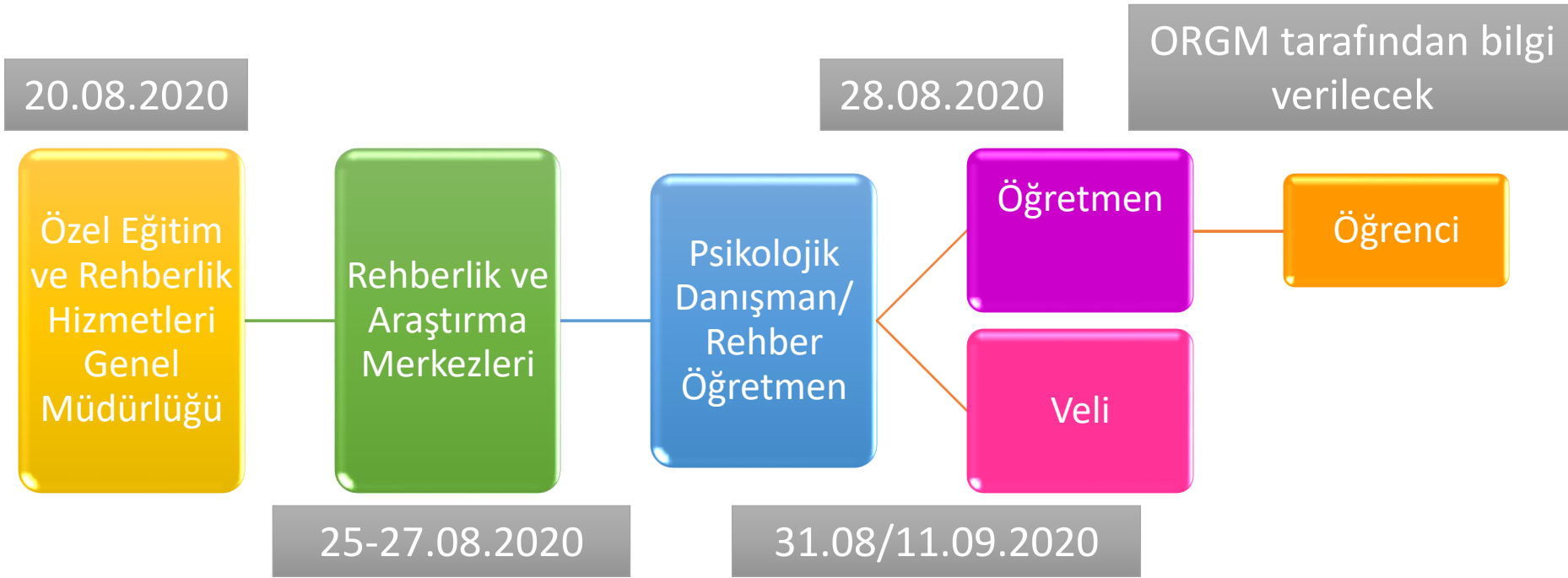


Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



Programın Uygulanması Süreci





Rehberlik ve Araştırma Merkezleri Görev ve Sorumlulukları

- Sorumluluk bölgesindeki tüm psikolojik danışman/rehber öğretmenlere psikoeğitim programları hakkında eğitim verilmesi.
- Sorumluluk bölgesindeki psikolojik danışman/rehber öğretmeni olmayan okullarda öğretmen ve veli oturumlarının gerçekleştirilmesi.
- İhtiyaç halinde okullarda görev yapan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerden programın uygulanması sürecinde destek alınması.
- Psikolojik Danışman/rehber öğretmeni olmayan okullarda yapılan çalışmaların e-rehberlik sistemine işlenmesi.



Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenin Görev ve Sorumlulukları

- Okuldaki tüm öğretmenler ve yöneticilere psikoeğitim programları hakkında eğitim verilmesi.
- Veli oturumlarının gerçekleştirilmesi.
- Öğrenci uygulamalarında öğretmenlere müşavirlik yapılması.
- Okulda yapılan çalışmaların e-rehberlik sistemine işlenmesi.
- Okulda yapılan çalışmalarla ilgili psikoeğitim programı değerlendirme formlarının dosyalanması.



Öğretmen Görev ve Sorumlulukları

- Okuldaki öğrenci oturumlarının uygulanması.
- Psiko eğitim uygulamaları esnasında daha fazla etkilendiği düşünülen öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine yönlendirilmesi.
- Sınıfta yapılan çalışmalarla ilgili psiko eğitim programı değerlendirme formunun doldurularak rehberlik servisine teslim edilmesi.



PSİKOEĞİTİM PROGRAMI TANITIMI



- Bu program Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı sürecinde çocukların ve yetişkinlerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlu yaşantıların etkileri konusunda çocukların iletişim becerilerini güçlendirmek amacıyla oluşturulmuştur.
- Program, Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan Psikososyal Destek Programları esas alınarak öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları temelinde **iki öğrenci oturumu** olacak şekilde düzenlenmiştir.



Programın Uygulanması

- Bu program psikolojik danışman/ rehber öğretmen müşavirliğinde, okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmeni tarafından öğrencilere uygulanmak üzere hazırlanmıştır.
- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/ rehber öğretmen tarafından okul öncesi öğretmeni/sınıf öğretmenine zorlayıcı yaşam olaylarında ortaya çıkan stres tepkileri hakkında bilgi verilecektir.
- Öğrenci etkinliklerinin uygulanması sürecinde dikkat edilmesi gereken hususlar ile ilgili öğretmenlerin bilgilendirilmesi sağlanacaktır.



Uygulama Esasları

- 1.** Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- 2.** Programın uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.
- 3.** Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.
- 4.** Öğrenci oturumlarının ardışık günlerde yapılmaması şartı ile bir hafta içerisinde tamamlanması esastır.



Uygulama Esasları

5. Psikoęitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili “gizlilik” ilkesi dikkate alınmalıdır.
6. Psikolojik danışman/rehber ęretmen, psikoğitim programının uygulanması sırasında zorlayıcı yaşam olayından ileri düzeyde etkilendiği tespit edilen ęrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.



Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar

- 1.** Covid-19 (Koronavirüs) salgın hastalığı tedbirleri kapsamında, etkinlikler uygulanırken sosyal mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmelidir.
- 2.** Uygulamayı yapacak öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- 3.** Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.



Etkinlikler Uygulanırken Dikkat Edilecek Hususlar

- 4.** Resim ve boyama etkinliklerinde, önemli olanın resmi güzel çizmek ya da boyamak olmadığı asıl amacın duygu ve düşünceleri ifade etmek olduğu belirtilmelidir.
- 5.** Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında, olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır



ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

- Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
- Etkinlikleri anlamakta zorlanan öğrenciler için birden fazla tekrar yapılabilir.
- Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
- Öğretmen, resim çizme ve yazı yazma konusunda öğrencilere yardımcı olmalıdır.
- Etkinlik içinde geçen öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanır.
- Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.
- Küçük grup çalışması sırasında öğrencilerin gruplara eşit dağılımı sağlanır.



Öğretmen Oturumu Tanıtımı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
6. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
7. Zorlu Yaşam Olaylarında Okullar ve Öğretmenlerin Rolü ve Önemi
8. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
9. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
10. Yeni Normal – Kontrollü Sosyal Hayat
11. Psikoeğitim Öğrenci Oturumları



Veli Oturumu Tanıtımı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
6. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
7. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
8. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
9. Covid-19 Salgın Hastalığı Sürecinde Kayıp - Yas
10. Yeni Normal – Kontrollü Sosyal Hayat



PSIKOEĞİTİM ÖĞRENCİ OTURUMLARI



PSİKOEĞİTİM ÖĞRENCİ OTURUMLARI

Okul Öncesi /
İlkokul

Ortaokul

Lise



Konular

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



Okul Öncesi/İlkokul Etkinlikler



1.
O
T
U
R
U
M

Sincap Ailesi

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını tanırlar ve normal olduğunu bilir.
- **Süre :** 30 Dakika

Birlikte Önlüyoruz

- **Amaç:** Salgın hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemleri bilir.
- **Süre:** 20 Dakika

Güvenli Yer

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.
- **Süre:** 30 Dakika

2.
O
T
U
R
U
M

Kendi Başıma Yapabildiklerim

- **Amaç:** Kendi başına yapabildiklerinin farkına varır.
- **Süre:** 25 Dakika

Papatya

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde baş etme becerilerini, destek kaynaklarını fark eder.
- **Süre:** 30 Dakika

Uğur Böceği

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde geleceğe ilişkin olumlu bakış açısını geliştirir
- **Süre:** 25 Dakika



Ortaokul Etkinlikler



1. OTURUM

Kendimi Fark Ediyorum

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder ve normal olduğunu bilir.
- **Süre :** 25 Dakika

Mikrofon Bende

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
- **Süre:** 25 Dakika

Güvenli Yer

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.
- **Süre:** 30 Dakika

2. OTURUM

Balon Gezisi

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını, destek kaynaklarını fark eder.
- **Süre:** 30 Dakika

Ben Olsam Ne Yapardım

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
- **Süre:**20 Dakika

Zamanda Yolculuk

- **Amaç:** Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.
- **Süresi:**30 Dakika



Lise Etkinlikler



1. OTURUM

Kendimi Fark Ediyorum

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder ve normal olduğunu bilir.
- **Süre :** 20 Dakika

Genç Bilim Kurulu

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerindeki önlemler ile ilgili farkındalık kazanır.
- **Süre:**30 Dakika

Güvenli Yer

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını bilir.
- **Süre:** 30 Dakika

2. OTURUM

Güvenli Limanlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde güçlü yanlarını, destek kaynaklarını fark eder.
- **Süre:** 30 Dakika

Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerim

- **Amaç:** Salgın hastalık dönemlerinde kullanabileceği olumlu başa çıkma yöntemlerini ifade eder.
- **Süre:** 20 Dakika

Benim Adımlarım

- **Amaç:** Salgın hastalık döneminde geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.
- **Süre:** 30 Dakika



Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler

SALGIN HASTALIK
DÖNEMLERİNDE
PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIMIZI
KORUMAK

Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi

T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Salgın Hastalık Dönemlerinde
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

GENÇLER için
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik
Hizmetleri Genel Müdürlüğü

SALGIN HASTALIK
DÖNEMLERİNDE
PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIMIZI
KORUMAK

Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi

T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler

Elif ile Alp

Çocuklar için Psikoeğitsel Etkinlikler



Elif ile Alp ②

“Benzetme Oyunu”



Çocuklar için Psikoeğitsel Etkinlikler

Elif ile Alp ③

“Piknik Hazırlığı”



Çocuklar için Psikoeğitsel Etkinlikler



Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sayfasından Psikososyal Destek Hizmetleri sekmesi altında dokümanlar indirilebilir.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>