

## Psikolojik Sağlamlılık Lise Etkinlik

**Kazanım Alanı:** Pandemi Sonrası Psikolojik Sağlamlılığı Hakkında Farkındalık Sahibi Olabilme

**Sınıf Düzeyi:** Lise

**Süre:** 1 Ders Saati

**Ortam:** Sınıf

**Materyaller:** Kağıt, Kalem

**Süreç:**

1. Öğretmen: ‘Merhaba arkadaşlar, bugün sizlerle biraz sohbet edip küçük bir etkinlik gerçekleştireceğiz. İlk önce sizden pandemi döneminde evde kaldığımız ve hiç dışarı çıkamadığımız dönemi hatırlamanızı istiyorum. Bu döneminizde ne yaşadınız, nasıl geçirdiniz, nelerle uğraştınız, kimlerle konuştunuz bana söylemenizi istiyorum’ diyerek sınıfı yönlendirir. Gönüllü olan öğrencilere söz vererek kendilerini ifade etmelerini sağlar.
2. Daha sonra ‘Şimdi bu söylediklerinizi kağıdın 1. kısmına yazmanızı istiyorum’ der ve öğrencilere A4 kağıtlarını ve kalemlerini dağıtır.
3. ‘Şimdi de bu süreçte sizi en çok zorlayan durumlar nelerdi?’ diyerek öğrenciler yönlendirilir ve kağıdın 2. kısmına yazmaları istenir. Yazma işlemi tamamlandığında gönüllü öğrencilerden yazdıklarını okumaları istenir ve sözlü bir şekilde detaylı anlatmaları için geri dönütler verilir.
4. En son olarak da A4 kağıdının 3. kısmına ‘Evlerde kaldığımız bu süreçte bu zorluklarla nasıl baş ettiğini ve sizi ayakta tutan güçlü yönlerinizi yazın’ yönergesi verilir ve öğrencilerden yazmaları beklenir. Daha sonra yazılanları okuması için öğrencilere söz verilir ve kendilerini ifade etmeleri için cesaretlendirilir. Özellikle karantina sürecinde öğrencilerin günlerini geçirmesi için olan motivasyonları üzerinde konuşulur ve güçlü yönleri üzerine vurgu yapılır. Sadece pandemi değil zorlu yaşam olayları karşısında da güçlü yönlerin önemine vurgu yapılarak oturum etkinlik sonlandırılır.