



Salgın Döneminde

Öğretmenlere Psikolojik Destek

Çalışma Ekibi

Musa Akın - Betül Gülay Danış - Canan Toprak - Gülay Telatar - Oğuzhan Ege - Necip Alpullu

Süpervizör Prof. Dr. Yücel Öksüz



ÖĞRETMENE PSİKOLOJİK DESTEK PROJESİ

GİRİŞ

Tüm dünyaya hâkim olan salgının hayatımıza girmesiyle birlikte alışkanlıklarımızda, yaşam tarzımızda ve iş yapma biçimimizde değişiklikler meydana geldi. Salgından dolayı sağlık, ekonomi, sosyal hayat ve eğitim etkilenmiştir. Herkesi ve her şeyi etkileyen salgının öğretmenlerimizi ve eğitim hayatını etkilememesi düşünülemez. Eğitim hayatında yaşanan en büyük değişiklik, uzaktan eğitime geçilmesi ile gerçekleşmiş, öğretmenlerimiz derslerini dijital platformlar kullanarak işlemeye başlamışlardır. Yeni duruma geçişin beraberinde bir takım sorunları da getirmesi kaçınılmazdır. Ülkemizi tesiri altına alan salgının değerli meslektaşlarımızı da etkilediğinden hareketle, öğretmenlerimizin psikolojik desteğe ihtiyacı olabileceğini düşündük ve rehberlik ve araştırma merkezi olarak öğretmenlerimizin duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri bir grup çalışması planladık.

Yapacağımız çalışma ile öğretmenlerimizin kendilerini ifade etmeleri, bu dönemde yaşadıkları zorluklar, bu zorluklarla nasıl başa çıkabildikleri, uzaktan eğitim ile birlikte eğitim süreçlerini nasıl yönettikleri konularında deneyimlerini paylaşmalarını istedik.

Öğretmene psikolojik destek çalışmamız, salgın döneminde, uzaktan eğitim sürecinde; öğretmenlerimizin deneyimlerini, karşılaştıkları problemleri ve bu problemlerle nasıl başa çıktıklarını paylaşmalarını sağlamak için rehberlik ve araştırma merkezimiz tarafından hayata geçirilen bizler için kıymetli bir çalışmadır.

Çalışmamıza destek veren değerli hocamız Prof. Dr. Yücel Öksüz'e yapmış olduğu katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Murat Günaydın

Samsun Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

Çalışmamızın Nihai Amacı:

Samsun RAM olarak; pandemi sürecinde öğretmenlerimizin yaşadıkları zorlukları paylaşabilecekleri bir platform oluşturarak onlara bu süreçte yardımcı olmayı hedefledik.

Çalışmamızın Hedefleri:

1. Salgın döneminde öğretmenlerin tükenmişlik sendromu ile baş etme becerilerini geliştirmek.
2. Görev bölgemizdeki öğretmenlerimize psikolojik destek sağlamak.
3. Öğretmenler arasındaki iletişimi, empatiyi geliştirmek, dayanışma duygusuna katkıda bulunmak.
4. Öğretmenlerin pandemi döneminde yaşadıkları duyguları fark etmeleri ve aynı duyguları yaşayan kişilerden destek almalarının sağlanması

Yaptıklarımız

1. Adım: Proje Yazımı Gerçekleştirdik
2. Adım: Oturumları Yapılandırdık.
3. Adım: Projemizi Psikolojik Danışmanlarla Paylaşarak Gönüllü Arkadaşlarımızdan Destek Aldık.
4. Adım: Sürecin Nasıl Yönetileceğine Dair Süpervizör Desteği Aldık.
5. Adım: Çalışmayı Samsun Akademiden Tüm Öğretmenlere Duyurduk.

6. Adım: Samsun Akademiden Başvuru Yapan Öğretmenlere Telefon Görüşmesi Yaparak Çalışma Hakkında Bilgi Verdik.
7. Adım: Öğretmenlerle Yapılan Telefon Görüşmesinden Sonra Yüz Yüze Ve Çevrimiçi Yapılacak Çalışmaya Katılacak Öğretmenlerimizi Belirledik.
8. Adım: Heterojen Bir Şekilde Grup Dağılımı Yapılarak, 3 Grup Yüz Yüze 1 Grup Çevrimiçi Olacak Şekilde Planladık.
9. Adım: Adım: Her Hafta Bir Oturum Olacak Şekilde Çalışmamızı Takvimlendirdik.
10. Adım: Dijital İletişim Kanallarını Kullanarak Katılımcılara Planlama Hakkında Bilgilendirme Yaptık.
11. Adım: Takvime Uygun Olarak Oturumlarımızı Gerçekleştirdik.
12. Adım: 1. Oturumdan Sonra Süpervizör Desteği Aldık.
13. Adım: Oturumları Planlanan Şekilde Tamamladık.
14. Adım: Çalışmamızı Raporlaştırdık.



Süreç:

Öğretmenlere psikolojik destek projemizin, Samsun Akademide duyurusu yapıldıktan sonra projeye 60 öğretmenin başvuru yaptığını gördük. Başvuru yapanlarla tek tek telefon görüşmesi yaparak öğretmenlerimize proje içeriği hakkında bilgi verdik. Bilgilendirme sonucunda, çalışmaya 22 öğretmenimizle devam ettik. 22 öğretmenimizin içerisinde farklı illerde yaşayanlar ile yüz yüze grup çalışmasına katılmak istemeyenler bulunduğundan bir oturumumuzu çevrimiçi olarak planladık.

Yüz yüze gerçekleşen oturumlarımız 22.02.2021 tarihinde, Samsun Rehberlik ve Araştırma Merkezi konferans salonunda tedbirler alınarak ve salon grup çalışmasına uygun hale getirilerek süreci başlattık.

Her bir grup için bir çalışması 90 dakika süren 4 oturumu tamamladık.

Birinci oturumu 4 aşamada gerçekleştirdik. Tanışma etkinliği ile başlayan ilk aşamada çeşitli tanışma ve ısınma oyunları ile grup içinde olumlu bir iklim oluşturduk. İkinci aşamada ise, bir arada olmamızın genel amacını konuştuk. Niçin buradayız? Sorusuna cevap bulduk. Katılımcıların cevaplarını aldıktan ve geri bildirimini verdikten sonra üçüncü aşamaya geçtik. İkinci aşamada niçin buradayız? Sorusunun cevabını ararken bu aşamada ise, “ Niçin buradayım?” sorusunun cevaplarını paylaştık. Birinci oturumun son aşamasında grup kurallarını katılımcılarla birlikte belirledik ve şu sorularla oturumumuza devam ettik.

1. “ Öğretmenlik mesleği sizler için neler ifade ediyor? ”
2. “ Uzaktan eğitim sürecinde yaşadığınız durumlar nelerdir? ”

Yukardaki soruların cevaplarını alarak birinci oturumumuzu sonlandırdık.

Birinci oturum çalışmayı yürüten bizler için çok önemli olduğunu biliyorduk. Çünkü iyi yürütölen ilk oturum bundan sonraki süreçlerin daha dinamik ve etkileşimli geçmesini sağlayacaktı.

İkinci ve üçüncü oturumlarda, pandemi sürecinde yaşadıklarımız ve bu yaşananlarla nasıl başa çıktığımız, uzaktan eğitimde karşılaştığımız problemler ve bu problemler için ürettiğimiz çözüm yolları gibi konularda paylaşımlarda bulduk. Dördüncü oturumda, 3 hafta boyunca neler yaşadığımızı, neler hissettiğimizi? Çalışma sonrasında güçlendirdiğimiz yanlarımızı konuşarak çalışmayı sonlandırdık.

Ayrıca, öğretmenlerimizin bu süreçte yaşadıkları tecrübelerden faydalanmak ve diğer öğretmenlerimizin de istifade edebilmeleri için oturumlarda gerekli notlar alınmıştır.

Pandemi sürecinde farklı ortamlar ve muhtelif kişilerle bir araya gelmenin gerek liderler açısından gerek katılımcı öğretmenler açısından birçok riski olduğunu farkındaydık tüm bunlara rağmen bu dönemde öğretmenlerimize psikolojik destek vermek hem onlar hem öğrencileri için faydalı olacağını düşündüğümüz için tedbirler alınarak çalışmamızı sürdürdük.

Üyelerin gönüllü olarak bu gruba katılmış olmaları, grup üyeleri arasında benzerliklerin fazla olması, oturumun verimliliğini arttırdı. Böylece her üye duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmiş oldu.

Yüz yüze yapacağımızı grup çalışmalarında yaşadığımız bu endişelerden farklı olarak çevrimiçi grup sürecinin nasıl olacağı konusunda da bir takım belirsizlikler bizi beklemekteydi. Çünkü bizlerin aldığımız eğitimlerde ve deneyimlerimizde çevrimiçi bir tecrübemiz bulunmamaktaydı. Bununla birlikte çevrimiçi ortamda duygu ve düşünceleri ifade etmenin daha zor olduğu grup dinamiğinin daha yavaş işlediği gerçeğinin de farkındaydık.

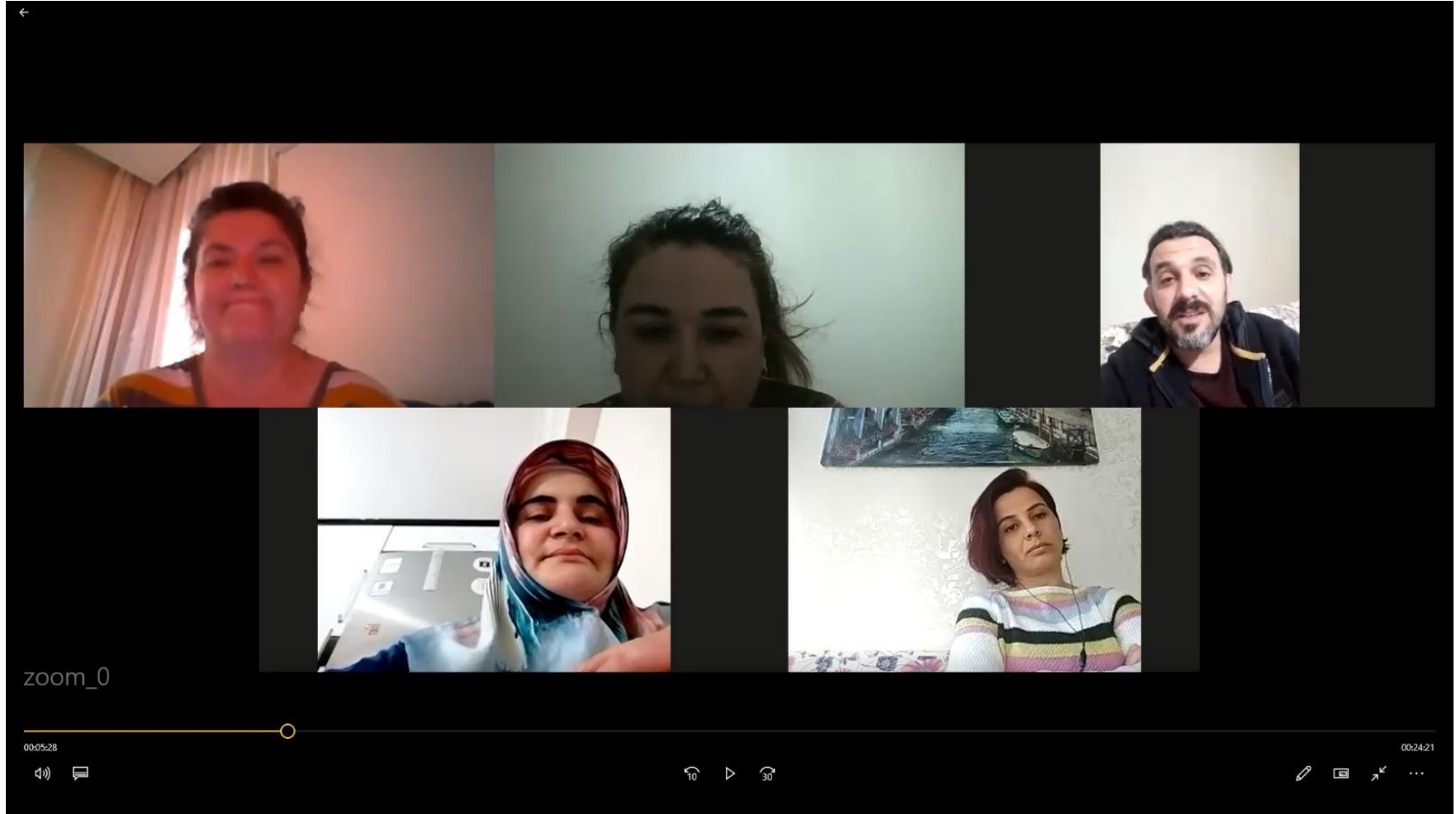
Çevrimiçi olarak planlanan oturumda ise; Zoom platformu üzerinden 40+40 dakika sürmüştür. Ayrıca Destek grubumuz bir programa dayalı olarak 4 oturumdan oluşmuştur. Oturum aralığımız da haftada bir gün gerçekleşti.

İlk aşamada (birinci oturum) grubumuz 9 kişiyle başlamış olup diğer oturumlarda sayı 5kişi ile çalışmamıza devam edildi ve sonlandırıldı. Grup üyelerimiz şehir dışından olup sadece bir öğretmenimiz Samsun ilinden katıldı. 1.Oturumumuzda öğretmen sayıları sabitlenmeye çalışılmıştır. İlk oturumda katılımcılarımız grupta ilk kez bir araya geldikleri için, yapılacak grup çalışmasına ısınmalarını hem de grup ortamını

güven verici bir yer olarak algılamaları sağlanmıştır. Daha sonraki oturumlar daha akıcı, kendi içsel kaynaklarını aktarıcı bir şekilde ilerlemiştir. Öğretmenlerden alınan geri bildirimler doğrultusunda, yapılan çalışma sonucunda olumlu geri bildirimler aldık. Grubumuzun çevrimiçi olmasının avantajları olduğu gibi bazı dezavantajları da oldu; Zoom platformu süreli olması, grup lideri olarak zamanı iyi yönetebilme kaygısı ve Grup üyelerinin de zaman zaman bu kopuşlardan etkilenebileceğini gibi.

Online olmasının en büyük avantajı Türkiye'deki dileyen tüm öğretmenlere ulaşma olanağının sağlanması diyebiliriz. Bu çalışmanın sadece Samsun ilinde sınırlı olmamasını sağladı. Yapılan çalışmada çevrimiçi olmasının zor yanlarından bir tanesi de duygu geçişlerinin tam anlamıyla hissedilememesi grup liderlik becerilerinde en önemli becerisi etkin dinleme olayında kopuşlar yaşanabileceği, ayrıca gruptaki üyelerin kastettiği anlamı aydınlatmada, yansıtma, sorular sormada daha fazla dikkat gerektiği gibi. Üyeler arasında kaynaşma ve bütünleşmede bir sorun yaşanmadı.

Yaşanabilecek tüm olumsuzluklara rağmen süreç sonunda öğretmenlerden aldığımız geri bildirimler doğrultusunda yaptığımız çalışmanın katılımcılar açısından son derece faydalı olduğunu gözlemledik.



Salgın Döneminde ve Uzaktan Eğitim Sürecinde Karşılaşılan Problemler:

Yapmış olduğumuz oturumlarda katılımcıların pandemi döneminde karşılaştıkları problemlerin daha çok kişisel ve mesleki alanlarda olduğunu fark ettik.

Mesleki Alanda Öne Çıkan Zorluklar Şu Şekildedir:

- a. Öğrenci ile göz teması kuramama
- b. Öğrencinin dikkatini ve motivasyonunu sağlayamama
- c. Öğrencinin bilişim teknolojisine erişememesi
- d. Teknolojik imkânın olmasına rağmen ev ortamının derse erişimi sağlayamaması.
- e. Ölçme ve değerlendirmenin yapılamaması.
- f. Öğrencinin zamanını verimli kullanamaması.
- g. Dijital içerik hazırlama konusunda yaşanan sıkıntılar.
- h. Bilişim teknolojisine yeterince hâkim olma konusunda problemler.
- i. Dijital içerik kaynaklarının yeterince bilinmemesi.
- j. Uzaktan eğitim süreciyle ilgili eğitim sürecini yönetme konusunda yaşanan zorluklar.
- k. Ev ortamının çevrimiçi platforma yansması
- l. Web 2.0 araçları hakkında yeterli bilgiye sahibi olmama
- m. Sınıf kontrolünün sağlanamaması
- n. Teknik sorunlar.

Kişisel Alanda Öne Çıkan Zorluklar şu şekildedir:

- a. Bir daha eskiye dönememe kaygısı
- b. Yakınlarını kaybetme korkusu
- c. Kendilerini çaresiz hissetme
- d. Öğretmen, anne, eş rolleri ile ilgili karşılaştıkları sorunlar/rollerin değişmesi (çocuğunun ebeveyni iken öğretmen rolünü de üstlenmek zorunda kalması gibi)
- e. Uzun süre ekran karşısında kalmaktan kaynaklı göz sağlığı problemleri
- f. Daha önceden yapılan sosyal aktivitelerin kısıtlanması ve sıkılma
- g. Kendilerini ifade edebilecekleri ortamın olmayışı

PROJE SONU KAZANIMLARIMIZ:

- a. Yapılan etkinlik ile birlikte farklı bir platforma sosyalleştik.
- b. Uzun süreden sonra katılımcıların, meslektaşlarıyla duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatını bulmuş olmaları üyeleri duygusal olarak rahatlattı.
- c. Yeni bakış açılarıyla alternatif yollar oluşturmayı öğrendik.
- d. Öğrenciler için kendimizi daha motive olmuş hissettik.
- e. Bu süreçte yalnız olmadığımızı fark ettik.
- f. Dersi daha etkili sunabilmek için yeni dijital uygulamalar öğrenerek mesleki gelişimimize katkıda bulunduk.
- g. Kendi hayatlarımızda uyguladığımız başa çıkmayı kolaylaştıran yöntemleri paylaştık.
- h. Duygu ve düşüncelerimizi ifade edebilecek bir ortam bulduk.
- i. Uzaktan eğitim sürecinde dijital iletişim kanallarının çoğalmasıyla öğrenci öğretmen etkileşimin arttığını gözlemledik.
- j. Ders ve sınıf dışında farklı bir platformda öğrencilerle iletişim kurduğumuz için, öğrencileri daha ayrıntılı tanıyabildiğimizi gördük.
- k. Uzaktan eğitim platformunda kullanabileceğimiz yöntem ve teknikleri paylaştık.

“Birilerinin Olması Beni Çok Mutlu Etti”

Öğretmenlerimizin Duygu ve Düşünceleri

Projemize katılan değerli öğretmen arkadaşlarımızın süreç boyunca neler hissettiklerini ve düşüncelerini genellikle oturum sonlarında olmakla birlikte özel olarak son oturumumuz olan 4. oturumda bizlerle paylaşmalarını istedik.

Bu zorlu dönemde katılımcı öğretmenlerimiz tarafından en çok hissedilen problem sosyalleşememek olmuştur. Bunun yanında yaşadıkları fizyolojik, bilişsel, duygusal zorlanmaların ve uzaktan eğitimde yaşanan problemlerin sadece kendilerine has olmadıklarını görmüşlerdir. Çalışmamız sayesinde öğretmenlerimizin sosyalleşme ihtiyacının giderilmesine katkıda bulduk. Projemiz ile katılımcıların sadece kendilerinin problem yaşamadıklarını görmeleri ve hissiyatlarını paylaşabilecekleri bir platform sağlanması, öğretmenlerimize yalnız olmadıklarını hissettirmiştir. Katılımcıların; “Öğrencilerimize nasıl daha faydalı olabiliriz”? Motivasyonu hareket eden başka öğretmenlerin de olduğunu görmeleri, çocuklar için çabalayan birilerinin olması, öğretmenlerimizi çok mutlu etmiştir. Grup oturumları sayesinde öğretmenlerimiz, çocuklara daha faydalı olabilmek, yeni uygulamalar kullanmak, yeni içerikler üretmek, farklı yollar denemek için kendilerinin daha motive olduklarını belirtmişlerdir. Öğretmenlerimiz, diğer katılımcılar sayesinde farklı bakış açısı geliştirebildiklerini, onların yaptığı farklı uygulamaları kendilerinin de deneyeceklerini ve bu süreçte yeni fırsatlar elde ettiklerini bizlerle paylaştılar. Yaşanan sorunlara rağmen katılımcıların çözüm için gayretli olmaları, öğretmenlerin gurur duymalarını ve geleceğe dair umutlu olmalarını sağlamıştır.

Katılımcı öğretmenlerimizin hislerini paylaşırken gördük ki kendilerini ifade edebilecekleri böyle bir ortam hazırlamış olmamız onların mutlu olmalarını sağlamış ve tüm yaşadıklarını, başarılarını, gayretlerini, hissiyatlarını paylaşabilecekleri bir platform sağlanması öğretmenlerimize değerli olduklarını hissettirmiştir.

SON SÖZ

Öğretmenlere psikolojik destek çalışmamız başlamadan önce bazı çekincelerimiz bulunmaktaydı.

Bunlardan en önemlisi yetişkin çalışmalarında karşılaşılabileceğimiz dirençlerle birlikte kendi mesleki dirençlerimizin olmasıydı. Zihnimizdeki sorular, süreci yönetebilecek miydik? Süreç nasıl ilerleyecekti? Pandemi gibi çok hassas bir dönemde katılımcılara faydalı olabilecek miydik? Ve katılımcıların kendilerini ifade edebilecekleri uygun bir ortamı oluşturabilecek miydik? Ancak değerli hocamız Prof. Dr. Yücel Öksüz'ün bizi grup çalışmaları konusunda bilgilendirmesi ve süreçle ilgili karşılaşılabileceğimiz zorluklar konusunda üstesinden gelebileceğimize dair motive etmesi, endişelerimizin azalmasını sağladı. Süreç başladıktan sonra gördük ki iyi yapılandırılmış grup çalışmaları bu zorlu süreç için önemli bir ihtiyacı karşıladı. Çünkü grup lideri olarak bizler, bu etkinlikte yalnızca süreci yöneten rolünde değil aynı zamanda pandemiden de etkilenen bireyler olarak da oradaydık. Bu açıdan baktığımızda çalışmanın iki yönlü olduğunu söyleyebiliriz. Yaptığımız grup oturumları sürecinde ve oturumların sonunda çalışmamızın dinamik ve etkileşimli geçmesi, katılımcıların deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini, baş etme becerilerini paylaşmaları neticesinde sürecin etkili, verimli sonlanması bizleri bundan sonra bu tip çalışmalar içinde motive etti.

Her birimiz için ortak kazançların olduğu bu tarz çalışmalarının sayısının artması pandemi sürecini daha kolay atlattımıza vesile olacağına inanıyoruz.







EKLER:

1. OTURUM

Katılımcılara grup terapisinin kuralları açıklanır.

1. Katılımcıların düzenli katılımı ve 'burada ve şimdi' ye odaklanmaları gerekmektedir.

2. Katılımcıların kişisel sorumluluğu üstlenmesi, başkalarını suçlamaktan kaçınması, önerilerde bulunmaktan kaçınması, başkalarını dinlemeyi öğrenmesi, duygularının ve düşüncelerinin farkında olması, yeni davranışları denemeye çalışması gruptan fayda sağlayabilmeleri için önemlidir.

3. Grup terapisi genelde çabuk bir rahatlama sağlamaz. Düzenli katılım, hem diğer grup üyelerine hem terapistlere yönelik duyguları açmada dürüst ve dolaysız olmak ve grup sürecinin işe yarayıp yaramadığına dair yargıları grupta paylaşabilmek sürecin içine dahil olmayı kolaylaştırdığı gibi grubun işlerliğini de arttıracaktır

4. Grup terapisinde gizlilik temeldir. Katılımcıların serbestçe konuşabilmeleri için grupta konuşulanların korunacağına dair güvenlerinin olması gerekir. Grup üyelerinin isim, meslek, ya da belirgin özelliklerinin gruptan olmayan herhangi bir kişiyle paylaşılması yasaktır. Bununla birlikte gruba dair her şey ve her konuşma gizlilikle korunmaktadır.

5. Katılımcıların birbirleriyle grup dışında iletişimde bulunmaları terapi sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Dışarıda kurulan bağlar grup içinde alt gruplaşmalara ya da kendini rahatlıkla ifade edememelere yol açabilir. Dolayısıyla grup dışında katılımcıların birbiriyle iletişim halinde olması önerilmemektedir. Herhangi bir iletişime geçtikleri takdirde kişilerin bunu grupta paylaşma sorumlulukları kendilerine aittir

6. Grup terapisi süresince raporlaştırma yapabilmek amacıyla kayıt tutulacaktır.

7. Terapi süreci 4(dört) oturum şeklinde olacaktır.

Tanışma etkinliği yapılır.

İSİM- SIFAT ETKİNLİĞİ

Burada birinci üye isminin baş harfiyle başlayan ve kendine yakıştırdığı bir sıfat söyler ve adını söyler, ikinci üye birinci üyenin sıfatını ve adını söyler, üçüncü üye birinci üyenin sıfat ve adı, ikinci üyenin sıfatı ve adı sonra da kendine ait sıfat ve adını söyler. Grup tamamlanana kadar devam edilir. (Örnek: Birinci üye; Akıllı Ayşe, İkinci üye; Akıllı Ayşe, Becerikli Bahar, Üçüncü üye; Akıllı Ayşe, Becerikli Bahar, Meraklı Melahat...)

Sorular

- 1- Öğretmenlik mesleği sizler için neler ifade ediyor?
- 2- Uzaktan eğitim sürecinde yaşadığınız durumlar nelerdir?

2. OTURUM

Geçen oturumumuzda tanışmış ve öğretmenlik mesleğinin sizler için ifade ettiği anlamları konuşmuştuk. Bugün de uzaktan eğitimde yaşadığımız sorunları konuşacağız.

- 1- Uzaktan eğitim sürecinde sizi en çok zorlayan konular nelerdi?
- 2- Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerle iletişiminiz nasıldı? Size neler hissettirdi?
- 3- Öğrenci problemlerinin öğretmenlere yansımaları nasıl oldu (aile içi, ekonomik, duygusal, sağlık ve diğer sorunlar) öğretmenler nasıl tepki verdiler.
- 4- Uzaktan eğitimde öğrenci ile iletişim ve etkileşime yaptığı etkiler, olumlu ve olumsuz yanları nelerdir?
- 5- Öğrenci velilerinin Uzaktan eğitime olan katkıları, öğretmenlere ilettikleri olumlu olumsuz yanları nelerdir?

3. OTURUM

Yaşadıklarımız ve Başardıklarımız

Bu süreçte yaşadıkları kişisel mesleki zorlukların üstesinden gelme konusunda hangi bilgi, beceri, ilişki ve inançlardan destek bulduklarını konuşurlar.

1. Pandemi döneminde karşılaştığımız sorunlara karşı ne gibi çözüm yolları, çareler bulduk ve bu çözümler bizde var olan hangi beceriler, kazanım ve değerleri kimlerden nerelerden öğrenmiştik almıştık
2. Destek noktalarımız nelerdi? Bize güç veren duygularımız, düşüncelerimiz var mıydı? Fark ettiğimiz güçlü yanlarımız değer ve inançlarımız neler oldu. Zayıf yanlarımız neler.
3. Olumsuz duygularla baş etme yollarımız yöntemlerimiz nelerdi? Hangi yollara başvurduk sonuçları neler oldu
4. Çevremizde var olan (Doğal, sosyal, kültürel, sportif ve diğer faaliyetlerden) nelere özlem duyduk? Yeni ne gibi faaliyet alanları bulduk.
5. Evimizde çocuklarımız ve kendimiz için yeni yaptığımız ne gibi uygulamaları değişiklikleri hayata geçirdik tepkiler nasıldı, evinizde ve ailenizde fark etmediğiniz neyi fark ettiniz
6. Dışarı çıkmadan da başkaları ve kendimiz için iyi, olumlu, güzel, faydalı bir şeyler yapmak ve topluma faydalı olmak için farklı yollarda var mı (Evden)

7. Davranışlarımızın bizden başka birinin hayatını etkileyebileceğini fark ettik ortak davranış biçimi toplumsal tavır belirlemek nedir zorluklarını ve hayatımıza etkilerini gördük.

4. OTURUM

Paylaşmak İstediklerimiz

Üç hafta boyunca yapılan çalışmaları yansıtma amacı ile değerlendirme yapılır.

1. Terapi süreci boyunca neler hissettiniz
2. Kendinizi olumlu ya da olumsuz olarak gelişmiş hissettiniz mi?