

## ÖNCE

## KENDİNİZ İÇİN

## 1 DENGEDÉ OL

Çocuklar yetişkinlerin yüzüne bakarlar ve bir sorun olup olmadığına karar verirler. Bu nedenle sizin bir miktar dengede olmanız çok önemli. Daha iyi hissetmeye çalışmayın, sadece daha da kötü hissetmenize neden olan şeyleri yapmayın.

## 3 RUTİNLERİNİ SÜRDÜR

Günlük rutinlerinize devam edin. Beslenme ve uyku gibi temel ihtiyaçlarınızı karşılayın. Düzenli beslenin ve geç saatlere kadar uyanık kalmayın.

## 5 DUYUMLARINI TAKİP ET

Duyularınızın çok yoğunlaştığı anlarda, dikkatinizi beden duyularınıza yönlendirin. Gördüklerinize, kulağınıza gelen seslere, hissettiğiniz yumuşaklığa, serinliğe dikkatinizi verin. Nefesinizi takip edin. Kendinizi güvende ve rahat ettiğiniz bir yeri tüm ayrıntılarıyla gözünüzde canlandırın, gözlerinizi kapalı bir süre orada kalın.

## 2 DUYGULARINA ODAKLAN

Duyularınızı adlandırın. Bunun için duygu listelerinden yararlanın. Duyularınızı yazın. Arkadaş ve aile üyelerinizle vakit geçirin. Bu sırada duyduğunuz olayları/kişileri değil, duygularınızı konuşun.

## 4 TEMAS ET

Aile üyelerinize ve çocuklarınıza sevgi dolu davranın, bolca birbirinize sarılın. Gerginliğinizi onlara yansıtmayın.

## 3 İFADE ETMELERİNE YARDIM

Daha sonra "Siz nasılsınız? Neler hissediyorsunuz?" diye sorarak konuşmalarına yardımcı olun. İzledikleri görüntüleri ya da duydukları olayları anlatan öğrencileri nazikçe duygularını anlatmaya yönlendirin. "Depremle ilgili duyduklarınız, izledikleriniz sizler için zorlayıcı olabilir. Sizi üzüp, korkutabilir. O nedenle onlardan bahsetmeyelim. Bundan sonra da haberleri izlememe anlaşması yapalım. Olur mu?"

## 4 DUYGUNUZU İFADE EDİN

Üzgün değilmiş gibi davranmayın. Korkunuzu ve üzüntünüzü ifade edin ama kaygılı davranmayın. Çocuklar da üzgün ve kaygılı, bunun normal olduğunu söyleyin, üzüntüsünü ve korkularını dile getirmesine yardım edin.

## 5 KAYIP YAŞAYAN ÖĞRENCİNİZ İÇİN

Yakınlarını kaybeden çocukları sarıp sarmalayın. Arkadaşlarının da ona destek olmasını sağlayın, onları yönlendirin. "Ali için zor zamanlar, bizim desteğimiz ona iyi gelecektir. Onun yanında olduğunuzu ona ifade edebilirsiniz. Kim ne söylemek ister?"

## SONRA

## ÖĞRENCİLERİNİZ İÇİN

## 1 İLK KARŞILAŞMA

Çocukların depremle ilgili nelere maruz kaldığını bilmiyoruz. Bu nedenle ilk karşılaşmada sakince "Büyük bir deprem oldu. Yardım çalışmaları devam ediyor. Zor zamanlar yaşıyoruz. Burada hepimiz bizimle güvendesiniz." gibi kısa bir konuşma yapın. Bu konuşmada sakinliğiniz (yüzünüzdeki ifadeler, ses tonunuz vb.) ve konuşmanın kısa ve öz olması önemli.

## 2 ÇOCUKLARIN SORULARI ? ? ? ?

Depremle ilgili soruları olan çocuklar olabilir. Sorularını cevapsız bırakmayın, geçiştirmeyin, dikkatlerini dağıtmaya çalışarak konuyu kapatmayın. "Bilmiyorum, inşallah olmaz, boş ver bunları, söyleme böyle şeyler" gibi ifadeler kullanmayın.

- Doğal afetlerle ve depremle ilgili yaşlarına uygun (anlayabilecekleri), sade, kısa, gerçek, bilimsel bilgi verin.
- Detayları anlatmayın, sayı vermeyin.
- Öğrencilerin sorduğu kadarına cevap verin. Geri kalan bilgileri öğrenciler sordukça detaya girmeden verin.

-Binalar yıkıldı mı?

-Evet yıkılan binalar oldu. Çokça insan deprem bölgelerinde yardım ediyor. Yardım, yiyecek, battaniye... ulaştıran iyi insanlar var. (Sade, kısa, gerçek, bilimsel bilgi)

-Burada da deprem olur mu?

-Deprem şu illerde oldu, herkes seferber oldu, yardım çalışmaları başladı. (Sade, kısa, gerçek, bilimsel bilgi)

-Göçük altındalar, soğukta dışarıda kaldılar. Uykuda yakalandılar, binalar çöktü... (Böyle ifadeler kullanmayın.)

## 6 DİKKAT VE ODAKLANMA ZORLUKLARI

Derslerde anlattıklarınıza odaklanmaları zaman alabilir. Öğrencilere odaklanmakta zorlanmaları durumunda bunun beklenen bir durum olduğunu anlatın. "Üzgün olduğumuzda, korktuğumuzda odaklanma güçlüğü yaşayabiliriz. Ancak böyle durumlarda yeni şeyler öğrenmek, zihnimizi öğrendiklerimize odaklamak iyi gelir. Hadi deneyelim."

## 7 DÜZENİ SÜRDÜRMEK + RUTİNLER

O gün ders yapmamak, bir süre ödev vermemek gibi esneklikler yarar sağlamaz. Öğrencilere iyi gelecek olan şey, güvenli, sıcak ve sevgi dolu bir ortamda arkadaşlarıyla beraber olmak ve öğrenmeye; rutinlerine devam etmektir. Öğrencilerin hem üzgün olup hem de rutinlerini devam ettirebildiklerini deneyimlemelerini sağlayın. Böylece öğrenmenin, odaklanmanın kendilerine iyi geldiğini de görebilecekler.

## 8 GÖZLEM + DESTEK

Beklenenden daha korkulu, çok üzgün, dalgın, neşesiz olan çocukları okul psikolojik danışmanına söyleyin. Ödevleri yapmakta zorlanan ve dersi takip edemeyen öğrenciler için okul psikolojik danışmanı ile çalışın.