

Depremi Ardından Öğretmenler ve Okul Psikolojik Danışmanları Olarak Kendinizi ve Öğrencilerinizi Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Bu metni tüm öğretmenlerin ve okul psikolojik danışmanlarının depremin ardından kendi esenliklerini korumaları ve sınıflardaki öğrencileri desteklemelerini kolaylaştırmak amacıyla paylaşmak isteriz. Yaşadığımız bu zorlu süreçte, deprem bölgesindeki veya diğer bölgelerdeki tüm öğrencileri desteklemede sizlerin rolü çok önemli. Ancak sizler de bu süreçte doğrudan veya dolaylı olarak etkileniyor olabilirsiniz. Esenliğinizi gözetmeye ve öğrencilerle çalışırken nelere dikkat edebileceğinizi öğrenmeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Öğrenciler yaş düzeylerine ve yaşam deneyimlerine göre depreme ve beraberindeki sürece farklı tepkiler verebilirler. Tekrar bir deprem olabileceğinden, buldukları binaların güvenliğinden kaygı duyabilir; medyada yer verilen haberlerden etkilenebilir; davranış veya alışkanlıklarında farklılıklar, fiziksel ve/veya sosyal-duygusal zorluklar yaşayabilirler. Bu tür zorluklarla baş etme becerileri çevrelerindeki yetişkinlerin yaklaşımlarından etkilenir. Yetişkinler arasında önemli yeri olan öğretmenlerinden bilgi ve destek alarak rahatlar ancak iyileşmeleri haftalar, aylar sürebilir. Bu süreçte sizler de eş zamanlı bir zorlanma ve iyileşme sürecinden geçiyor olabilirsiniz. Bunun için faydalı olabilecek bazı temel noktaları aşağıda derledik; bunların uygulanmasına yönelik çeşitli kaynakları ve desteğe ihtiyaç duyduğunuzda dahil olabileceğiniz dayanışma ağlarını metnin sonunda da yer alan [Deprem Sonrası Dönemde Öğretmen ve Okul Psikolojik Danışmanları için Alet Çantası](#)'nda bulabilirsiniz.

ÖĞRETMENLERİN VE OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARININ ESENLİĞİ

- * Kendi duygularınızı tanımlamakta ve onlarla baş etmekte zorlandığınızda bu durumun doğal olduğunu hatırlayabilir; duygularınızı kabul ederek psikolojik ve sosyal kaynaklarınızdan destek alabilirsiniz.
- * Öğrencilerin bu süreçteki deneyimlerini dinlerken ne hissettiğinizi, kendi esenliğiniz için desteğe ihtiyaç duyup duymadığınızı değerlendirebilirsiniz.
- * Meslektaşlarınızla bir araya gelerek ve dayanışma ağları içerisinde yer alarak iyi olma ve esenlik halinizi destekleyebilirsiniz.
- * Kendi ihtiyaçlarınızı gözetebilir, sevdiklerinizle zaman geçirebilir, hareket edebilir ve ihtiyaç duydukça dinlenebilirsiniz.

ÖĞRENCİLERİN KATILIMI VE KENDİNİ İFADE ETMESİ

- * Öğrencilerin hazırbulunuşluklarını dikkate alarak depreme, yaşadıklarına ve hissettiklerine dair paylaşımda bulunabilecekleri güvenli alanları artırabilirsiniz.
- * Öğrencilerin paylaşımları için sözel iletişim dışında resim, müzik, yaratıcı drama gibi yöntemlere de başvurabilir, onlara kendilerini ifade edebilmeleri için çeşitli araçlar sunabilirsiniz.
- * Paylaşmak isteyen öğrencilerle birebir iletişim kurarak deneyimlerini dinleyebilirsiniz.
- * Öğrencilerin depremin etkilerini dayanışmayla dönüştürebilecekleri çalışmalar planlamasını, uygulamasını veya bu konuda yürütülen etkinliklere katılmasını destekleyebilirsiniz.

ÖĞRENCİLERLE BİLGİ PAYLAŞIMI

- * Öğrencilerin yaş ve gelişim seviyelerine uygun materyaller kullanarak depremin oluşumu, çeşitleri, görülme sıklıkları gibi konularda bilimsel bilgiler paylaşabilirsiniz.
- * Deprem bir doğa olayı olsa da alınabilecek kamusal ve bireysel önlemlerle zararın en aza indirilebileceğini vurgulayabilir ve bunun için yapılabilecekleri paylaşabilirsiniz.
- * Öğrencilerin sorularına yaş ve gelişim seviyelerine uygun, açık ve net, gerçekçi, kaygılarını artırmayacak ve güvende hissettirecek yanıtlar verebilirsiniz.
- * Sivil toplum örgütlerinin, gönüllülerin, uzmanların, sağlık ekiplerinin ve diğer öğretmenlerin bu konuda yürüttüğü çalışmaları aktararak dayanışma ve işbirliğinin önemini fark ettirebilirsiniz.
- * Medyada paylaşılan yanlış, ayrımcı veya korkutucu bilgi ve görsellere eleştirel yaklaşabilir; kendinizi, velileri ve öğrencileri bu tür içeriklere maruz kalmamak, kalınması durumunda sorgulamak konusunda destekleyebilirsiniz.

GÜVEN DUYGUSUNU VE KAPSAYICILIĞI DESTEKLEME

- * Günlük okul rutinini korumaya çalışabilir; alınan güvenlik önlemlerini ve planlanan çalışmaları (herhangi bir deprem anında yapılacaklar ve güvenli yerlerin bilgisinin herkesin erişebileceği yerlere asılması, duyurulması gibi) gerektiğinde paylaşabilirsiniz.
- * İhtiyaca göre ders planlarını değiştirebilir, ders yoğunluğunu azaltarak psikososyal destek çalışmalarını önceleyebilirsiniz.

- * Öğrencileri yeterince su içme, beslenme, oyun, hareket ve dinlenme konularında destekleyebilirsiniz.
- * Öğrencilerin tekrar travma yaşamalarına yol açacak hatırlatıcılara, içeriklere ve ifadelere maruz kalmasını önleyebilirsiniz.
- * Sınıfta ve okulda karşılıklı anlayışı ve iletişimi gözetip, zorbaca, dışlayıcı ve ayrımcı söylem ve davranışlara karşı önlemler alabilirsiniz.
- * Barış içinde, bir arada yaşamayı destekleyen, toplumsal uzlaş ve kapsayıcılığı güçlendiren çalışmalara başvurabilirsiniz.
- * Sınıfa yeni katılan öğrencilerin aidiyet duygusu geliştirmesini kolaylaştırmak için hazırlık, tanışma ve grup etkinliklerini kullanabilirsiniz.

İYİLEŞMEYİ DESTEKLEME

- * Öğrencilerin depremden etkilenme durumunun ve baş etme becerilerinin farklı olabileceğini dikkate alarak tüm öğrencileri kapsayan bir yaklaşım ve dil benimseyebilirsiniz.
- * Öğrencilerin birbirine güvenen bir topluluk olmasını destekleyen kapsayıcı çalışmalar yapabilirsiniz.
- * Güçsüzleştirici olabildiğini ve acıma içerebildiğini unutmadan, depremden etkilenen öğrenciler için 'depremzede' veya 'afetzede' gibi etiketleyici ifadeler kullanmamaya özen gösterebilirsiniz.

- * Öğrencilerin içinde bulunduğu zor koşullara karşılık onları desteklerken acıma temelli, güçsüzleştirici yaklaşımları önlemeye özen gösterebilirsiniz.
- * Depremden etkilenen, kayıplar yaşayan öğrencileri güçsüz görmeyerek onların güçlü yanlarına, yetkinliklerine odaklanabilir ve potansiyellerini ortaya çıkarabilecekleri ortamlar sağlayabilirsiniz.
- * Depremden dolayı etkilenen öğrencilerin de ihtiyaçlarını gözeterek kendilerini dışarıda hissetmediklerinden emin olabilirsiniz.
- * Kullandığınız dilin ve içeriklerin umuda ve iyileşmeye katkı sunmasına dikkat edebilirsiniz.
- * Zorlu duygularla baş etme ve/veya yas tutma konularında öğrencilere alan açabilir ve onlarla çalışmalar yapabilir; sınıfa uzmanları davet edebilir; ihtiyacı olan öğrencileri yönlendirebilirsiniz.
- * Öğrencilerin iyilik halini takip etmek için meslektaşlarınızla, yöneticiler ve velilerle işbirliği yapabilirsiniz.

Bu metinde paylaştığımız önerileri yaşama geçirmeye yönelik bilgileri ve örnek uygulamaları derlediğimiz, çeşitli güncel kaynakların yer aldığı [Deprem Sonrası Dönemde Öğretmen ve Okul Psikolojik Danışmanları için Alet Çantası'na erişmek için tıklayın.](#)