Sevgili öğretmenlerimiz,

06 Şubat 2023 Tarihinde meydana gelen deprem felaketinden hepimiz derinden etkilendik. Yaşanan doğal afetler hepimizde yoğun duygular yaşanmasına neden olur. Hepimizi içine alan elem ve çaresizlik; yediğimizden, uyuduğumuzdan utandığımız günler geçirmemize neden oluyor.

Deprem doğası itibariyle çaresizliği en yoğun hissettiren doğal afetlerdendir. Bir yandan deprem yaralarımızı sarmaya çalışırken, bir yandan da hayat devam ediyor. Önümüzdeki haftalarda, deprem bölgesi olmayan illerde okuyan çocuklar okullarına dönecekler. Öğrencilerimiz deprem bölgesinde olmasa bile sosyal medya, medya aracılığıyla dorudan olmasa bile örtük olarak travmaya maruz kalmışlardır. Aşağıda sizlerin işine yarayacak bilgiler sunulmuştur.

**OKULUN İLK GÜNÜ BİZİ NELER BEKLİYOR?**

* Yarıyıl tatilinin ardından gelen iki haftalık arayla, çocukların rutinleri takip etme alışkanlıkları bozulmuş olabilir. Bu süre zarfında öğrencilerimizin evlerinde ne yaşadıklarını, neye maruz kaldıklarını bilmiyoruz. Haberleri seyretmiş, görüntülere maruz kalmış veya birçok bilgiden iyi niyetle korunmuş ve hiçbir açıklama duymamış da olabilirler. Gözlem yapıp etkilenen öğrencileri belirlemek büyük önem taşımaktadır.
* Buna ek olarak geçtiğimiz günleri evlerin içinde kaygısı artmış, korkmuş, üzgün ve öfkeli ebeveynler ve bakım veren yetişkinlerle bir arada geçirdiler. Ebeveynlerini zorlayıcı duygularla baş ederken görmek çocuklar için hiç kolay değil ancak bir yandan da oldukça öğreticidir.
* Travmanın ilk evresi şoktur. Şok geçtikten sonra öfke evresi başlar. Okullarımızda travmaya maruz kalmış çocuklar ya hala şok evresi içindedir, sessiz içine kapanık olabilir ya da öfke evresine geçmiş öfkeli, saldırgan tavırlar sergileyebilir.
* İlk günlerde dikkatleri dağınık olabilir, odaklanmada zorluk yaşayabilirler. Rutine dönmek faydalı olsa da akademik içeriğe hızlıca giriş yapmalarını beklemek doğru değildir. Rutinlerin geri gelmesi ile zamanla güven duyguları oluşacak, bedenleri rahatlayacak, duyguları işlenmiş olacak ve böylelikle öğrenmeye tekrar hazır hale geleceklerdir.
* Böylesi olaylar ve güçlü duygular çocukların yaşlarından daha küçük gelişim dönemlerine ait davranışları göstermelerine neden olabilir. Anlayışımıza ve şefkatimize ihtiyaçları var.

Sınıfa gireceğiniz ilk gün tüm bu duygu karmaşaları ile karşılaşma ihtimalinin yüksek olduğunu düşünerek, lütfen esnek olmaya çalışın. Travmatik etkilerin zamanla azalacağını bilerek ilk hedefimizin öğrencilerimizin güvende hissetme ihtiyacı olduğunu unutmayalım.

**BEN ÖĞRETMEN OLARAK NASIL BAŞ EDECEĞİM?**

* Öğretmen kimliğimizle okullarda çalışsak da hepimiz önce insanız, duygularımız var. “Hiçbir şey olmamış gibi” davranmak zorunda hissetmeyin. Hiçbir şey olmamış gibi de davranmayın. Öğrencilerimizin duygusal iniş çıkışlarıyla, güçlü duygularıyla ve sarsılan sınıf iklimiyle baş edebilmek için kendimizi ve duygularımızı dengede tutabilmemiz çok önemli.
* Sınıfa girdiğiniz ilk andan itibaren gözler sizin gözlerinizle buluşmak için can atacak. Öğrencilerinizin hepsiyle göz temasınızı sürdürmeye özen gösterin. Göz teması kurmak duygularımızı düzenlemenin ilk adımıdır.
* Gözleriniz dolabilir. Ağlayabilirsiniz. Hatta sınıfta bulunuşunuzu anlamsız bulabilir “Ben burada ne yapıyorum?” diye düşünebilirsiniz. Duygularımızı yaşamak, yer açmak öğrencilerimizin de duygularını ifade etmelerine yardımcı olacaktır. “Soğukta kaldılar, deprem gece vurdu, melek oldular” gibi söylemler yerine, “Yaşananlardan dolayı çok üzgünüm.” Demeniz bile yeterli olacaktır. Duygularımızı yaşarken amacımız kendi çaresizlik, öfke ve hüznümüzü onlara aktarmak değildir, unutmayalım.
* Öğrencilerin bazı davranışlarına öfkelendiğinizi fark edebilirsiniz: “İnsanlar orada ne şartlar altında, siz bir kalem için kavga ediyorsunuz!”, “Halinize şükretmek yerine dert ettiğiniz şeye bak…” gibi söylemler suçluluk duygusu ve kaygıyı tetikleyecektir. Bu durumda sakin kalmaya çalışın. Öfkenizin öğrencilerinizden değil, belki de çaresiz hissetmenizden kaynaklandığını fark etmek işinizi kolaylaştırabilir.
* İlk günler kendinizi bazen öğretmen, bazen psikolojik danışman, bazen şefkatli bir ebeveyn gibi hissedebilirsiniz. Önemli olan rolünüzün ne olduğu değil, çocukların güvenini yeniden tanzim etmektir. “Bugün çocuklara hiçbir şey öğretemedim” dediğiniz bir günde sadece hepsiyle kuracağınız göz temasının bile öğrencilerinizin ruh sağlığına katkısı çok büyük olacaktır.
* Size sordukları her sorunun cevabını bulamayabilir, ne diyeceğinizi bilemeyebilirsiniz. “Bizim şehrimizde de deprem olur mu?” sorusuna keskin bir güvence veya uzaklaştırmadan uzak olarak: “Şu anda burada benim yanımda güvendesiniz” diyebilirsiniz. Okulunuzun bir deprem planı varsa gözden geçirmek ve kafanızda gerçekçi bir plan oluşturmak size de iyi gelebilir.
* Cevabını bilmediğiniz veya cevaplamaktan çekindiğiniz sorular için: “Bu sorunun cevabını ben de bilmiyorum. Ama seni ve sorunu aklıma aldım. Bu bir süre bende dursun. Birlikte yeniden düşünebiliriz” demeniz öğrencilerinize iyi gelebilir. Çocukların soru sormaları bazen kesin bir cevap almaktan öte güvendikleri bir yetişkine kaygılarını aktarmakla olabilir.
* Özellikle ölüm, göçük altında kalma, Allah kavramı, cennet/cehennem, cezalandırma gibi inançlara dair yorum yapmaktan kaçının. Bazı soruları anne babalarına sormaları için yönlendirebilirsiniz. Aileden gelen bilgi/inanış ile sizin inandığınız arasındaki farkı fark ettiğinizde iyi/kötü doğru/yanlış gibi bir eksene çekilmek yerine “Dünya üzerinde ne çok farklı düşünce, fikir ve inanış var değil mi? Bazen nasıl da kafamız karışıyor…” diyebilirsiniz.

**İlk gün: her çocuğa mı anlatmalı? Ne kadar anlatmalı? Etkinlik yapmalı mıyız? Ya çok anlatıp kaygı uyandırırsam…**

**Aslında bir şeyler söyleme ve anlatma telaşına düşmeden önce onları dinlemek için zaman ayırmak önemli. Özellikle onların ne bildiğini, neler düşündüğünü, gerçek bir merakla dinlemeye hazır olmak. Paylaşımlar sırasında gerçekçi olmayan, bir noktada diğer öğrencileri korkutacak kaygılarını arttıracak detaylar ortaya çıktığında “Anlattıkların gerçekten dikkat çekici bunları sonra senden ayrı bir zamanda dinlemeye devam etmek isterim, şimdi diğer arkadaşlarına da paylaşma fırsatı verelim” gibi bir cümle ile konuyu toparlayabilirsiniz. Etkinlikler yararlıdır ama bir sürü etkinliği art arda yapmaktansa onları dinlediğinizi hissetmeleri daha önemli. Çocuklar soru sorduklarında hızlıca bir cevap verme kaygısına kapılmadan önce aslında neyi sorduğunu anlamak için biraz daha açıklamasına fırsat vermek iyi olabilir.**

Öğretmenin iyi hissetmesi için öneriler;

-Kendinizi “tamamen iyileşmeye” zorlamayın. Bu oldukça büyük çaplı bir travma ve uzun süreler üzerinizde etkisini hissedebilirsiniz. Amacınız kendinizi iyi hissetmek yerine dengede hissetmek olsun.

-Depremden önceki rutinlerinize dönmeye özen gösterin. Size iyi gelen şeyleri yapmaktan suçluluk duymayın ve sürdürün. Kendimize iyi bakmak aslında öncesinde kendimize anlayış ve şefkatle yaklaşmak kıymetlidir.

-Sosyal ilişkiler, iletişimde olmak; yalnız olmadığımızı hissetmek, ihtiyaç duyduğumuz duygusal desteği bulabileceğimiz kanalları açık tutmak önemli.

-Fazla uyarana maruz kaldığımızda bedenimiz, ruhumuz ve zihnimiz sıkışabilir. Artan fiziksel ağrılar, kafa karışıklığı, yoğun suçluluk ve öfke, aşırı yorgunluk, isteksizlik bunların sonucu olabilir. Bilgi alma ihtiyacımız ile aşırı yüklenme arasındaki sınırı belirlemek çok kolay olmasa da bunu gözetmek önemli.

-Sarılmak (hatta kendimize sarılmak), kaygımız arttığı anlarda ellerimizi ovuşturmak (krem sürer gibi masaj yaparak) kollarımızı ellerimizle hafifçe tutmak iyi hissetmemize yardımcı olabilir. Dikkatimizi önce kendi bedenimize vermek, bu iyi hissettirmiyorsa sadece elimizi kalbimizin üstüne koyup nefes alışımıza odaklanmak, sonraki aşamada dikkatimizi çevremize vermek (Gördüğümüz bize iyi hissettiren bir nesneye odaklanmak- bir ağaç, çiçek, masamızın üstünde duran bir eşya vb., bizi rahatlatacak bir kokuyu içimize çekmek, rahatlatıcı bir müzik dinlemek).

Unutmayın doğrudan travmaya maruz kalmış insanlara, arkadaşlarımıza yardım edebilmek için önce kendimiz iyi olmalıyız. Bunun için yaptığınız aktivitelerden utanmayın.