

## DEPREM: ÖĞRETMENLER İÇİN YOL HARİTASI



### ÖNCE-KENDİNİZ İÇİN

#### 1. Dengede 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 kötü hissetmenize neden olan şeyleri yapmayın.

#### 2. Duygularına Odaklan

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

#### 3. Rutinlerini Sürdür

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

#### 4. Temas Et

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

#### 5. Duyumlarını Takip 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 hissettiğiniz bir yeri tüm ayrıntılarıyla gözünüzde canlandırın, gözleriniz kapalı bir süre orada kalın.

### SONRA-ÖĞRENCİLERİNİZ İÇİN

#### 1. İlk Karşılaşma

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

## 2. Çocukların Soruları

Depremle ilgili soruları olan çocuklar olabilir. Soruları 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, sade, kısa, gerçek, bilimsel bilgi verin
- Detayları anlatmayın, sayı vermeyin
- Öğrencilerin sorduğu kadar cevap verin. Geri kalan bilgileri öğrenciler sordukça detaya girmeden verin.

## 3. İfade Etmelerine Yardım

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 Edin

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

## 5. Kayıp Yaşayan Öğrenciniz İçin

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

## 6. Dikkat ve Odaklanma Zorlukları

Derslerde anlattıklarınıza odaklanmaları zaman alabilir. Öğrencilere odaklanmakta zorlanmaları durumunda bunun beklenen bir durum olduğunu anlatın. “Üzgün olduğumuzda,

Korktuğumuzda odaklanma gücümüzü yaşayabiliriz. Ancak böyle durumlarda yeni şeyler öğrenmek, zihnimizi öğrendiklerimizle odaklamak iyi gelir. Hadi deneyelim.”

## 7. Düzeni Sürdürmek- Rutinler

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 öğrenme 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; ödevlerini yapmakta zorlanan ve dersi takip edemeyen öğrenciler için okul psikolojik danışmanı ile çalışın.

KAYNAKÇA:

Prof. Dr. Zeynep Cihangir ÇANKAYA