



ŞEHİT POLİS HAYRETTİN ŞİŞMAN İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
SERVİSİ

ÖĞRETMEN BÜLTENİ

**Deprem: Öğrencilerimize
Nasıl Davranalım? Neler
Söyleyelim? Neler
Söylemeyelim?**

ÇOCUKLARIN OKULDAKİ KLAVUZLARI ÖĞRETMENLER İÇİN YOL HARİTASI:

**'Deprem: Öğrencilerimize Nasıl
Davranalım? Neler Söyleyelim?
Neler Söylemeyelim?'**

Kendiniz İçin:

1. Çocuklar yetişkinlerin yüzüne bakarlar ve güvende olup olmadıklarına veya bir sorun olup olmadığına karar verirler. Bu nedenle **sizin bir miktar dengede olmanız çok önemli**. Eğer kendinizi iyi hissetmiyorsanız, Pazartesi'ye

(okulun açılacağı güne)kadar sosyal medyadan ve ekrandan biraz uzak durun.

Daha iyi hissetmeye çalışmayın, sadece daha da kötü hissetmenize neden olan şeyleri yapmayın.

- Duygularınızı adlandırın.** Bunun için duygu listelerinden yararlanın. Duygularınızı yazın arkadaş ve aile üyelerinizle vakit geçirin. Bu sırada **duyduğunuz olayları/kişileri değil, duygularınızı konuşun.**
- Günlük rutinlerinize devam edin.** Beslenme ve uyku gibi temel ihtiyaçlarınızı karşılayın. Düzenli beslenin ve geç saatlere kadar uyanık kalmayın.
- Aile üyelerinize ve çocuklarınıza sevgi dolu davranın, bolca birbirinize sarılın.** Gerginliğinizi onlara yansıtmayın.
- Duygularınızın çok yoğunlaştığı anlarda, dikkatinizi beden duyularınıza yönlendirin.** Gördüklerinize, kulağınıza gelen seslere, hissettiğiniz yumuşaklığa, esintiye, serinliğe dikkatinizi verin. Nefes alışverişinizi takip edin. **Kendinizi güvende ve rahat ettiğiniz bir yeri tüm ayrıntılarıyla gözünüzde canlandırın, gözleriniz kapalı bir süre orada kalın.**

Öğrencileriniz İçin:

1. Çocukların depremle ilgili nelere (aile içi konuşmalar, ekrandan gördükleri vb.) 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 tonunuz vb.) ve konuşmanın kısa ve öz olması önemli.
2. 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. Örneğin;

-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.)**

3. 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. 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. **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?"
6. 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. 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.** Katı olmayın ancak her zamanki düzeninizde devam edin. Öğrencilerin hem üzgün olup hem de rutinlerini devam ettirebildiklerini deneyimlemelerini sağlayın. Böylece öğrenmenin, odaklanmanın kendilerine iyi geldiğini de görebilecekler.
8. Öğrencileri gözlemleyin. Beklenenden daha korkulu, çok üzgün, dalgın, neşesiz olan çocukları okul psikolojik danışmanına söyleyin. Okul başarısıyla ilgili problem yaşayan öğrenciler için okul psikolojik danışmanı ile iş birliği sağlayın.

Kaynak: Prof. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya

Şehit Polis Hayrettin Şişman İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

- Bu ve bunun gibi eğitim içeriklerine okulumuzun sitesini ziyaret ederek ulaşabilirsiniz.
- Okulumuzun web sitesi: <https://sphsilkokul.meb.k12.tr/>