

## Deprem Sonrası Öğrencilere Yardımcı Olmak için Öğretmenlere Öneriler

Depremi deneyimlemek oldukça korkutucudur ve takip eden günler, haftalar ve aylar da son derece streslidir. Çoğu aile, özellikle akrabalarının, arkadaşlarının ve toplumun desteğiyle zamanla toparlar. Ancak bazı ailelerin deprem sırasındaki, sonrasındaki ve bazen de uzun süre devam edebilecek artçı sarsıntıların ardındaki deneyimleri farklı olabilir. İyileşmenin ne kadar süreceği, deprem sırasında ve sonrasında yaşadıklarına ve hasar ile kayıplarının boyutuna göre değişecektir. Bazı çocuklar veya aile üyeleri ciddi şekilde yaralanmış olabilir; tıbbi tedavi ve uzun süreli rehabilitasyona ihtiyaç duyabilirler. Bazı aileler oldukça hızlı bir şekilde normal rutinlerine dönerken, diğerleri evlerinin ve eşyalarının hasar görmesi, tıbbi bakıma erişim güçlükleri ve artan ekonomik sorunlar ile mücadele etmek durumunda kalabilirler. Birçok aile sevdiklerini kaybetmiş durumda olabilir. Çocuklar, yaşlarına ve önceki deneyimlerine bağlı olarak depreme ve depremin olumsuz sonuçlarına farklı tepkiler verebilirler. Öğretmenler, çocukların farklı şekillerde tepki verebileceklerini bilmelidir, farklı tepkilere destekleyici ve anlayışlı yaklaşmalıdır.

Çocukların depreme ve sonrasında olanlara verdikleri tepkiler, beveynlerinin, öğretmenlerinin ve diğer bakım verenlerin nasıl başa çıktıklarıyla büyük ölçüde alakalıdır. Bilgi, teselli ve destek için genellikle bu yetişkinlere başvururlar. Çocukların depreme karşı verdikleri genel tepkiler vardır. Bunlar genellikle zamanla azalır ancak bu tepkileri bilmek öğretmenlerin hazırlıklı olmasına yardımcı olabilir.

### Yaygın Tepkiler

- Kendi ve diğerlerinin güvenliği hakkında kaygı, korku ve endişe duyguları
  - Çocuklar, aile üyelerinden ayrılma konusunda artan korku ve endişelere sahip olabilirler.
  - Küçük çocuklar ebeveynlerine, kardeşlerine veya öğretmenlerine daha fazla bağlanıp yanından ayrılmak istemeyebilirler.
- Başka bir depremin veya artçı sarsıntının olacağına dair korkular
- Binaların güvenliği hakkında kaygı
- Davranışlardaki değişimler:
  - Hareketlilikte artış
  - Dikkatte ve odaklanmada azalma
  - Asabiyette artış
  - İçer kapanma
  - Duygu patlamaları
- Fiziksel şikayetler (baş ağrısı, karın ağrısı, ağrı ve sızılar)
- Okulla ilgili çalışma alışkanlıklarında değişiklikler
- Depreme odaklı kalma (deprem hakkında durmadan konuşmak – yaşı küçük çocuklar olayı “canlandırabilirler”)
- Depremi hatırlatan öğelere güçlü tepkiler (yıkılmış binalar, molozlar, duvarlardaki çatlaklar, basındaki haberler)

- Seslere (sirenlere, yüksek seslere, düşen veya kırılan nesnelerin seslerine) hassasiyet
- Uyku düzeni ve iştahdaki değişiklikler
- Arkadaşlarla oynamak dahil olmak üzere günlük aktivitelere ilginin azalması
- Küçük yaştaki çocuklarda gerileyen davranış (bebek gibi konuşmaya geri dönüş, yatak ıslatma, öfke nöbetleri)
- Ergenlerde yüksek riskli davranışlarda artış (içki içme, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışları)

## Öğrencilerime Nasıl Yardım Edebilirim?

Öğretmenler, öğrencilerinin iyileşmesinde önemli bir rol oynar. Geçici bir ortamda olsa bile okula dönüş, çocuklara ve ailelere iyi gelecektir. Aşağıdaki önerileri öğrencileriniz ve aileleri ile çalışmanızda, size yardımcı olması için göz önünde bulundurun.

### *Kendinize Özen Göstermek*

Öğrencilerinize yardımcı olmak için önce siz gelmelisiniz.

- **Kendinize iyi bakın.** Bol miktarda su için, düzenli yemek yiyerek yeterince uyumaya özen gösterin.
- **Ailenize zaman ayırın.** Ailenizin kişisel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışın. İlgilenmeniz gereken bir şey ortaya çıktığında öğretmenlerin birbirlerini idare etmeleri faydalı olabilir.
- **Başkalarıyla iletişim kurun.** Birbirinize destek vermek için diğer öğretmenler ile iletişim içerisinde olun.
- **Mola verin.** Ağır eşyaları kaldırmak veya uzun süre çalışmak gibi evde veya okulda yapılan temizleme aktivitelerinde aşırıya kaçmamaya çalışın.
- **Önemli kararları öteleyin.** Bu stresli dönemde hayatı değiştirecek lüzumsuz kararlar almaktan kaçının.

### *Öğrencilerinize Özen Göstermek*

Aşağıda öğrencilerinize yardımcı birkaç tavsiye verilmiştir:

- **Ders planlarını değiştirin.** Özellikle dersler geçici bir ortamda işlendiğinde, okul programları değiştiğinde ve sınıf arkadaşları veya diğer öğretmenlerin geri dönemediği ya da hayatını kaybettiği durumlarda, ders yükünü azaltın, daha yavaş bir hızda ilerleyin ve dersleri daha keyifli hale getirin.
- **Öğrenciler ile iletişim kurun.** Öğrencilerle deprem ve depremin olumsuz sonuçları hakkında hissettikleri duygularını ve endişelerini açık bir şekilde konuşun. Yanlış anlamaları netleştirmeye ve korkuyu azaltmaya yardımcı, doğru bilgiler verin. Konuşmayı mevcut güvenlik prosedürlerine ve toplumsal iyileşme faaliyetlerine odaklanarak bitirin.
- **Öğrencilerinizin deneyimlerini öğrenin.** Sınıftaki davranışlarda veya okul çalışmalarındaki herhangi bir değişikliği daha iyi anlayabilmek için velileri ve öğrencileri ailedeki ve evdeki değişimler konusunda sizinle konuşmaya davet edin.
- **Bilgileri başkalarıyla paylaşın.** Bilgi paylaşmak ve öğrencilerin ne durumda olduğunu izlemek için birbirinizle ve diğer okul personeliyle konuşun.

- **Düzeni sağlayın.** Yeni veya geçici bir ortamda olsanız bile öğrencilerinize destek sağlamak için elinizden geldiğince öngörülebilir, kuralları ve yaptırımları olan, yapılandırılmış bir ders programı hazırlayın.
- **Öğrencilerin sıkıntı ile başa çıkmalarına yardımcı olun.** Güvendikleri bir yetişkinle konuşmak veya arkadaşları ile oynamak, okumak, dua etmek, şarkı söylemek, dans etmek ya da sanatsal faaliyet benzeri etkinlikler yapmak gibi öğrencilerin kendi başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve kullanmalarına yardımcı olun.
- **Sağlıklı alışkanlıkları teşvik edin.** Öğrencileri yeterince su içmeye, düzenli yemek yemeye ve yeterince dinlenmeye teşvik edin.
- **Duygu patlamalarına sınır koyun.** Asabi ve dersi bölen öğrenciler olacaktır. Öğrencilere onlardan ne beklendiğini açıkça söyleyin ve olumlu davranışları pekiştirin.
- **Hatırlatıcıları azaltın.** Öğrencilerin depremle ilgili gereksiz hatırlatmalara maruz kalmalarını azaltın. Öğrencilerin önünde öğretmenlerin kendi aralarında depremle ilgili konuşmalarını ve ders sırasında depremle ilgili tartışmaları sınırlayın.
- **Uyku problemlerini saptayın.** Yorgun öğrenciler genellikle konsantre olamaz veya iyi öğrenemezler ve arkadaşlarına, öğretmenlerine karşı sinirli olabilirler. Öğrencileri mümkün olduğunca düzenli ve yeterli uyumaya teşvik edin.
- **Sabırlı olun.** İyileşme, haftalara, hatta aylara yayılarak aşamalı bir şekilde gerçekleşir. Bazı öğrencilerin diğerlerinden daha fazla zamana ihtiyaç duyması veya geçici gerilemeler yaşamaması cesaretinizi kırmasın.
- **Yardım faaliyetlerine teşvik edin.** Öğrencileri, okullarını veya mahallelerini iyileştirmeye veya topluluklarındaki diğer kişilere yardım etmeye yönelik projeler de dahil olmak üzere, okul topluluklarını ve sosyal yaşamlarını yeniden inşa etmeye yardımcı etkinliklere dahil edin.
- **Sınıfınızda hoşgörüyü teşvik edin.** Sınıfınızdaki öğrenciler ciddi yaralanma veya görünümünde bozulma, bir aile üyesinin ölümü veya geçici konutta yaşama gibi sorunlarla depremden ciddi şekilde etkilenmiş olabilir. Öğrencilerin başkalarının sıkıntılarına duyarlı olmalarına ve birbirlerini olumlu şekillerde desteklemelerine yardımcı olun. Örneğin, öğrencilerin birbirlerini oyuna dahil etmelerini teşvik edin, birbirleri ile dalga geçmelerine izin vermeyin ve etkinliklere tüm öğrencilerin dahil olması için onları eşleştirin.

*Çocuklar, aileler ve depremler hakkında daha fazla bilgi, Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı'nın (National Child Traumatic Stress Network) internet sitesinde bulunabilir, [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org) Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioglu ve Evren Karabulut Demir tarafından çevrildi. Dr. Gökçe Ergun tarafından gözden geçirildi. Special thanks to Tuğçe Buyukugurlu for her review and cultural validation of the product.*