

# PSİKOSOSYAL DESTEK DEPREM

## ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME

KIRAÇ İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



# SUNUM İÇERİĞİ



**Amaç ve Hedefler**

**Temel Kavramlar**

**Travma, Travmatik Olay, Travma Sonrası Stres Belirtileri**

**Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

**Ne Zaman Destek Almalıyım?**

**Deprem Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler**

**Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

# PSİKOSOSYAL DESTEKTE AMAÇ VE HEDEFLER



- **Acil ve afet durumları ve sonrasında çocuklar ve aileleri üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak,**
- **Acil ve afet durumları ve sonrasında; çocuk ve ailelerin uyum sürecine destek olmak,**
- **Acil ve afet durumları ve sonrasında; ailelerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek,**
- **Okullarda acil ve afet durumları ile ilgili psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek.**

# TEMEL KAVRAMLAR

## Travma

Zorlu, örseleyici, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne tehdit olarak algılanan durum ya da olaya bağlı olarak bireyin baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı, kişisel iyilik hâlinin ve psikolojik sağlığının bozulduğu, genellikle yoğun belirsizliklerin yaşandığı karmaşık sürecidir.

## Travmatik Olay

Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, bireyin baş etme potansiyelini etkisiz kılan, kendisinin veya yakınlarının yaşamını, fiziksel/bilişsel/duygusal bütünlüğünü tehdit eden bireysel veya toplumsal etkileri olan olayı/durumdur.

## TRAVMATİK OLAY

**Doğrudan** kişinin başına gelir.

Kişi, bu tür olaylara **tanık olur**.

Bu tür olayın bir kişinin başına geldiğini **öğrenir**.

## TRAVMA SONRASI STRES BELİRTİLERİ

### **İstenmeden Akla Gelen Düşünce ve Görüntüler:**

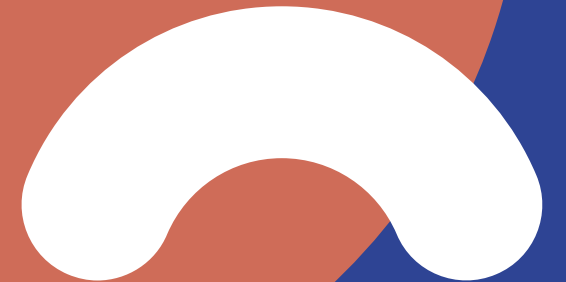
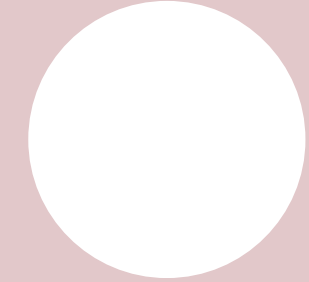
Travmaya ait anılar canlanır, olayı yeniden yaşıyor ve görüyormuş gibi hissetme mevcuttur.

**Kaçınma Tepkileri:** Travmatik olayla ilgili olan düşünce, duygu, etkinlik ve mekânlardan kaçınması.

**Aşırı Uyarılma Tepkileri:** Aşırı fizyolojik bir uyarılma, hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi, konsantrasyon sorunları, kas ağrısı, sırt ağrısı, karın ağrısı vb. belirtiler.

**Unutmayın;**

**Öğrencilerinize yardımcı  
olmadan önce sizler de bu  
süreçten etkilendiniz ve bu süreç  
sizin için de zorlayıcı olmuş  
olabilir.**



# **KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

Deprem gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.



# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

**SAĞLIĞINIZI  
İHMAL ETMEYİN**

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

# **KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

**KENDİNİZE  
ZAMAN VERİN**

Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

**GÜNLÜK  
YAŞANTINIZA DEVAM  
ETMEYE ÇALIŞIN**

Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

**AİLENİZ VE  
ARKADAŞLARINIZLA  
ZAMAN GEÇİRİN**

Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

**DUYGU VE  
DÜŞÜNCELERİNİZİ  
PAYLAŞIN**

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

# **KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

**YAŞADIKLARINIZI  
YAZMAYI DENEYİN**

Şayet yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

# **KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

**ANİ KARARLAR  
ALMAYIN**

Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

# **KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

**MEDYAYI SAĞLIKLI  
KULLANIN**

Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının. Deprem ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.



# NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

- Zamanla travmatik olay sonrası görülen tepkilerin yoğunluğunun azalması beklenir.
- Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

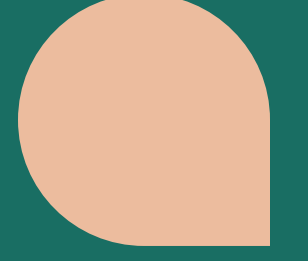
# NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

Bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Duygusal, fiziksel, bilişsel tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa
- Bu tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu giderek artıyorsa
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, işinizi ve arkadaşlık ilişkilerinizi ) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.)
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız
- **HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.**

# DEPREM SONRASI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER



- Depremi her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır.
- Her ocuk deprem sırası ve sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez.
- Dolayısıyla deprem sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır.

# 0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ



- Ebeveynin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

# 6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ



- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma/içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinize dikkat ederler. Bu nedenle öğrencilerinizle sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- Öğrencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Onları dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# ETKİLİ İLETİŞİM KURUN

- Deprem sonrası çocuklar yaşadıkları olayı konuşmak istediklerinde iletişime açık olmanız, doğru ve net bilgiler vermeniz gerekmektedir.
- Depremi neden olduğu, neden onların başına geldiği, depremin tekrar olup olmayacağı ile ilgili bir çok soruları olabilir.
- Soruları öğrencilerinizin anlayabileceği yaşına ve gelişimine uygun şekilde doğru bilgi vererek cevaplamanız gerekmektedir.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

# NORMALLEŞTİRİN

- Öğrencilerinizin kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda deprem sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.
- Okul öncesi ya da ilkokul dönemi çocukları her zaman yaşadıkları duyguyu sözel olarak ifade edemeyebilir. Hissettikleri duyguyu anlamak ve onlara yansıtma ona yardımcı olacaktır. Örneğin "Oyuncakların zarar gördüğü için üzüldün." diyebilirsiniz.
- Okul öncesi dönem çocukları henüz ben merkezci düşünmenin etkisi altında olduğu için başlarına gelen faaliyetlerden kendilerini sorumlu tutabilirler. Böyle bir durumda öğretmenlerin çocuklara depremin doğal bir afet olduğu ve neden oluştuğunu anlatması çocuğun kendi suçu olmadığını algılaması için önemlidir.



## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.
- Çocuklar deprem sonrası aile üyelerini kaybetmekten duydukları korkuyla, anne ve babayla yatmak isteme, devamlı onların olduğu odada olma gibi bir takım davranışlar sergileyebilirler.
- Bu davranışların çocuğun "güven ihtiyacından" kaynaklandığının anlaşılması ve bir disiplin sorunu gibi görülmemesi önemlidir.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# TAKDİR EDİN

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergenlik çağındaki çocuklar daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.
- Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak onların duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır.
- Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Çocuklar deprem öncesi sahip oldukları hedefleri kaybedebilir ya da o hedefleri artık anlamsız bulabilir. Uzun vadeli hedeflerden ziyade beraber kısa vadeli hedefler belirleyebilir ve bunları gerçekleştirme yönünde öğrencilerinizi destekleyebilirsiniz.

## ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?



# UZMANA BAŞVURUN

- Öğrencelerinizin aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

**Her Őeyden 6nce, 6đrencinize (ve kendinize!)  
6ok zor bir zamanın ortasında olmamıza  
rağmen bu durumun ge6e6eğini hatırlatın.**

**Unutmayın, umut beslemek bizim i6in  
olduğu gibi 6ocuklar i6in de 6nemlidir.**



# TEŞEKKÜRLER

KİRAÇ İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

