

AFET SONRASI ÖĞRENCİLER İÇİN ÖĞRETMENLERE YARDIM REHBERİ

PROF. DR. ÖZDEN YALÇINKAYA ALKAR
KLİNİK PSİKOLOG, PSİKOTERAPİST, SÜPERVİZÖR
TRAVMANIN ETKİLERİNİ BİRLİKTE ATLATMAK...

- AFET OLAYLARINA EŞLİK EDEN ÖLÜM VE YIKIM, ÇOCUKLAR VE ERGENLERLE İLETİŞİME ÖZEL DİKKAT EDİLMESİNİ GEREKTİREN ÖNEMLİ DURUMLARDIR.
- BU OLAYLAR SONRASINDA ÇOCUK VE ERGENLERİN NE TÜR PSİKOLOJİK SORUNLAR YAŞAYACAKLARINI TAHMİN ETMEK ZORDUR.
- ÖZELİKLE ÇOCUK VE ERGENLERLE İLETİŞİM HALİNDE OLAN EĞİTİMCİLER BU SÜREÇTE ANAHTAR ROLLERDEN BİRİNE SAHIPTIR.
- BU SUNUMDA EĞİTİMCİLERE YÖNELİK BAHSİDİLEN ADIMLAR AFET SONRASI DÖNEMDE ÇOCUK VE ERGENLERİN YAŞAYABİLECEĞİ ZORLUKLARI EN AZA İNDİRMEYE YARDIMCI OLABİLİR:

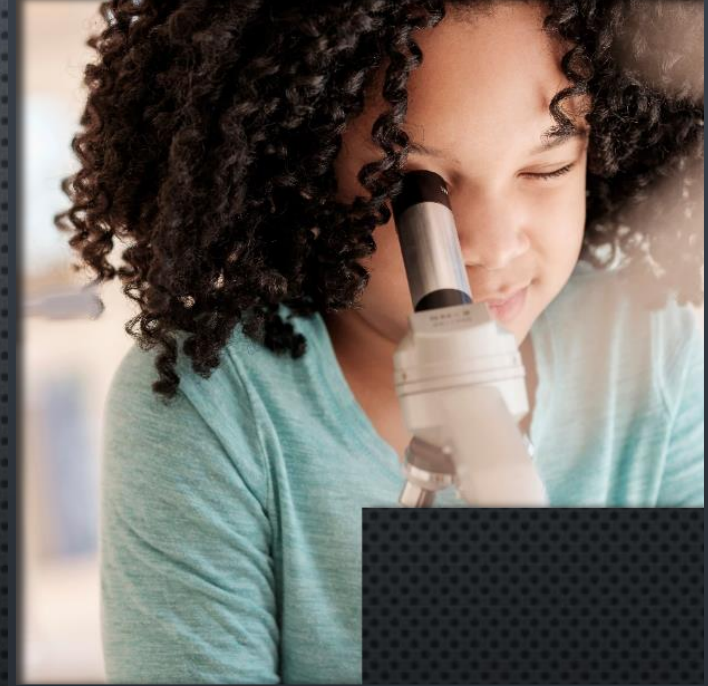


- ÖĞRENCİLERİNİZİ KONUŞMAK İSTEDİKLERİ KONULARDAKİ KONUŞMALARDA DAHİL OLUN – MUHAKKAK ONLARIN DUYGULARI VEYA AFET HAKKINDA KONUŞMAK GEREKLİ DEĞİLDİR.
- HAYATIN NORMAL OLAYLARI HAKKINDA KONUŞMAK İLETİŞİMİN TEMELİNİ OLUŞTURUR.
- ÖĞRENCİLERİN GÜVENDE OLMALARINI SAĞLAYIN. FİZİKSEL GÜVENLİK SORUNLARI VE GÜVENLİK ÖNCELİKLİDİR.
- HERKESİN TRAVMAYA TEPKİ VERME ŞEKLİ FARKLIDIR. ÇOCUKLARIN KENDİ YOLLARIYLA TEPKİ GÖSTERMELERİNE VE OLAYA İLİŞKİN HİKAYELERİNİ DİNLEYİN.



GÜNLÜK RUTİNLERİ MÜMKÜN OLDUĞUNCA
SÜRDÜRÜN; YENİLERİNİ BAŞLATMAKTAN KAÇININ.
SÜREKLİLİK ÇOCUKLAR İÇİN GÜVEN VERİCİDİR.

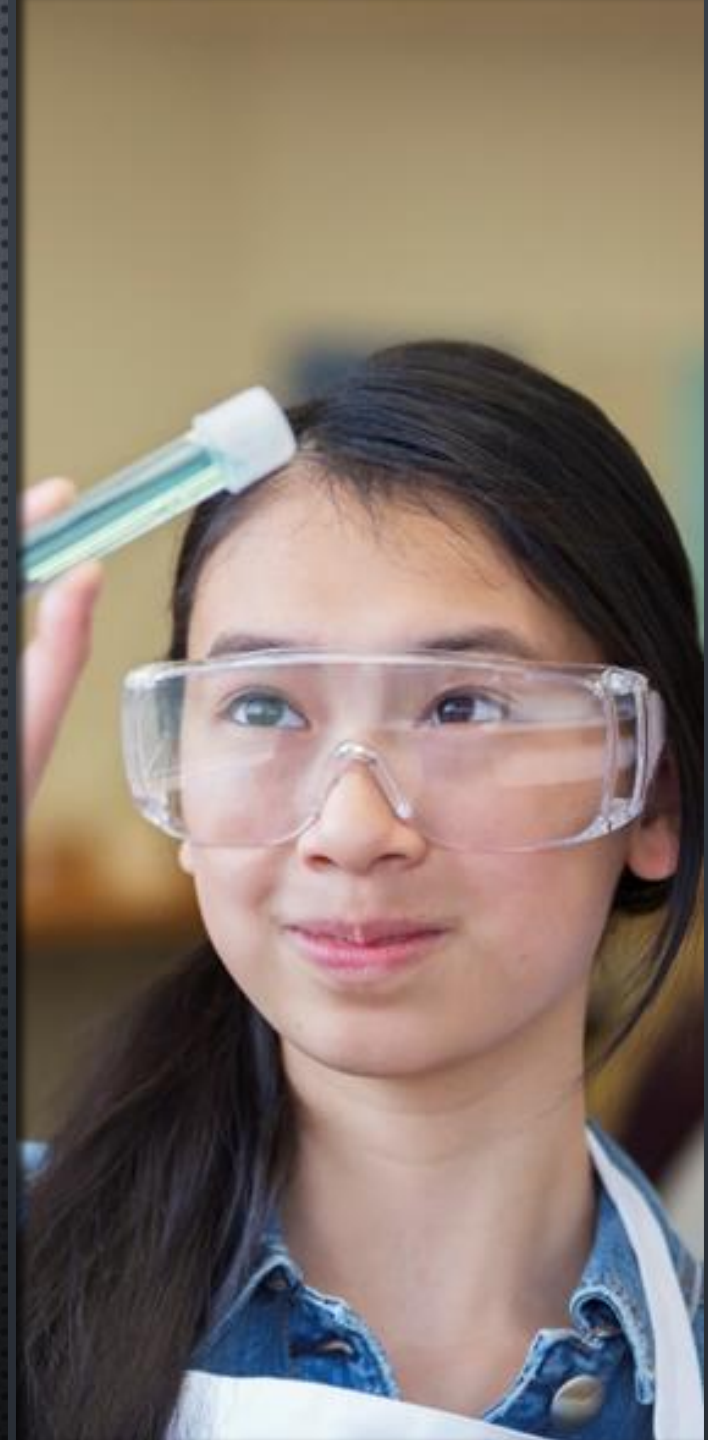
ÖRNEĞİN, KÜÇÜK ÇOCUKLAR MUTLU SONLA
BİTTİĞİNİ BİLDİKLERİ AYNI HİKAYEYİ TEKRAR TEKRAR
DİNLEMekten ÇOK HOŞLANIRLAR.



AFETE VERECEĞİNİZ TEPKİ ÖĞRENCİLERİNİZİN TEPKİSİNİ ETKİLEYECEKTİR. ÖĞRENCİLERİNİZLE KONUŐMADAN ÖNCE DİĞER MESLEKTAŐLARINIZLA KENDİ TEPKİLERİNİZİ TARTIŐIN.

TARTIŐMALARDA OLAYLARDAN YOĐUN BİÇİMDE ETKİLENDİKLERİNİ İFADE EDEN VE/VEYA GÖZLEMLEDİĞİNİZ ÖĞRENCİLERE KARŞI UYANIK OLUN.

GEREKĐİĐİNDE AİLE İŐ BİRLİĞİ YAPIN VE PROFESYONEL YARDIM İÇİN YÖNLENDİRİN.



BAZI ÇOCUKLARIN AFETE YÖNELİK TEPKİLERİ DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE/ VEYA BİR ŞEYLERİ HATIRLAMAKTA GÜÇLÜK ŞEKLİNDE OLABİLİR. BUNLAR TOLERE EDİLMELİ VE ANLAYIŞLI OLUNMALIDIR.

ÖĞRENCİLERİN OLAĞAN DAVRANIŞLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLERE KARŞI TETİKTE OLMAK GEREKİR (ÖRNEĞİN, NOTLARDA DÜŞÜŞ, İLGİ KAYBI, ÖDEV YAPMAMA, ARTAN UYKULULUK VEYA DİKKAT DAĞINIKLIĞI, İÇE ÇEKİLME VE KİLO VERME VEYA ALMA).



- ÖĞRENCİLERİNİZİN KONTROL DUYGUSUNU VE YAPTIĞI İŞLERİ İYİ YAPTIĞINA DAİR DENEYİMLERİNİ ARTIRIN
- ÖRNEĞİN NEYİ İYİ YAPTIĞINA İNANIYORSA O İŞLERE YÖNLENDİRMEK VE ÖĞRENCİLERİ AFET VE ACİL DURUM PLANLAMASINDA AKTİF KATILIMCI OLMAYA TEŞVİK ETMEK GİBİ



- KÜÇÜK ÇOCUKLARLA SOMUT ÖRNEKLER VEREREK KONUŞUN.
- ÖRNEĞİN ÖLÜM KAVRAMINI ANLATIRKEN 'GİTTİ', 'O HEP YANIMIZDA' VB ŞEKLİNDE DEĞİL 'BİR DAHA GERİ GELMEYECEK' DEYİN.
- OLAYLARI AÇIK VE DÜRÜST BİÇİMDE KONUŞUN ANCAK KAFALARINI KARIŞTIRACAK TÜM DETAYLARI AÇIKLAMAK ZORUNDA OLMADIĞINIZI HATIRLAYIN.
- ÖLÜM VE YIKIMLA İLGİLİ SORULARI DİNLEYİN VE CEVAP VERİN.



- ÖĞRENCİNİZİN DUYGULARINI İFADE EDİN: "SESİN ÜZGÜN/ KIZGIN/ENDİŞELİ..."
"ÜZGÜN/KIZGIN/ENDİŞELİ MİSİN?"
- ONLARA DUYGULARININ NORMAL OLDUĞUNU HATIRLATIN.
- DUYGULARINI FARK EDİP İFADE EDEBİLMELERİ İÇİN SANATSAL AKTİVİTELER PLANLAYIN (ÖRNEĞİN BOYAMA YAPMAK).
- SİZ DE ÜZGÜN, KIZGIN VEYA ENDİŞELİ HİSSEDEBİLİRSİNİZ, BUNU FARK ETMEK BİZİ SADECE İNSAN YAPAR.



- *ERGENLER İÇİN*
- DAHA BÜYÜK ÇOCUKLAR VE ERGENLER 'GERGİN' VE "HEYECANLI" HİSSEDEBİLİRLER. DAVRANIŞLARINA SINIR KOYMALARINA YARDIMCI OLMAK GEREKEBİLİR.
- NORMAL GÜNDELİK YAŞAMA DÖNME KONUSUNDA AKRANLARIN YARDIM ETMELERİ VE DESTEĞİ ÖNEMLİDİR, BU DESTEĞİ ALMALARINA OLANAK TANIYIN.



- *ERGENLER İÇİN*
- PEK ÇOK ERGENİN, BİLİŞSEL YETENEKLERİ, OLDUKÇA STRESLİ DURUMLARLA BAŞA ÇIKMAK İÇİN GENELLİKLE DUYGUSAL KAPASİTELERİNDEN DAHA FAZLADIR.
- ANCAK DUYGUSAL DALGALANMALAR OLAĞANDIR.
- ÜZÜNTÜ, HISSİZLİK, ÖFKE, KORKU VE KAFA KARIŞIKLIĞI GİBİ BEKLENEN TEPKİLERİ "ADLANDIRMAK" DUYGUSAL DESTEK SAĞLAMANIN ÖNEMLİ BİR ADIMIDIR.



- *ERGENLER İÇİN*
- DURUMA UYGUNSUZ GİBİ GÖRÜNEN ALDIRMAZMIŞ GİBİ GÖRÜNME, KAHKAHA ATMA, NEŞELİ OLMA YA DA DUYGUSUZLUĞUN ZORLU DURUMLARDA GENELLİKLE KENDİMİZE YARDIMCI OLMAK İÇİN KULLANILABİLDİĞİNİ ERGENLERE VE AİLELERİNE AÇIKLAYIN.
- BU DURUM ONLARA YÖNELTİLEN SUÇLAMA VE/VEYA SUÇLULUK DUYGULARINI HAFİFLETMEYE YARDIMCI OLUR.
- ÖRNEĞİN ABİSİNİ/ABLASINI KAYBEDEN BİR ERGEN, AİLESİNE 'O' NUN ODASINI ALABİLİR MİYİM?' DİYE SORDUĞUNDA SUÇLANMAMALARI GEREKTİĞİ GİBİ.



SON OLARAK ' DEĞER VERİN.....' SORULARINIZ İÇİN

OZDENALKAR@YAHOO.COM