

SINIFTA DEPREM GÜNDEMİ

Değerli Öğretmenlerimiz,

Ülkemizde yaşanan ve hepimizi derin bir üzüntüye boğan deprem felaketinin ardından hem yetişkin olarak hem de eğitimci olarak bizlerin de karmaşık duygular içerisinde olduğu zorlayıcı bir süreçten geçmekteyiz. Biz yetişkinler için bile hakkında konuşması zor olan bu konu ile ilgili olarak çocuklarımız pek çok yazılı veya görsel içeriğe maruz kalmaktalar. Doğal afetler sonrası bu konuları öğrencilerimizle konuşmak bizleri oldukça zorlayabilir ve bundan kaçınmak isteyebiliriz. Bunun nedeni ise doğrudan travmayla karşılaşma, tanık olma, travmatik olayı öğrenme, ekstrem travmatik olayların detaylarına sürekli maruz kalmaya dair duyulan endişedir. Deprem sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, uzun bir süre daha gündemimizde etkisinin devam edeceği aşikar bir durumdur. Dolayısıyla, okullara döndüğümüz andan itibaren çocukların doğrudan temas halinde olacağı biz eğitimcilere çok büyük sorumluluklar düşecektir. Her gün televizyonlarda, farklı sosyal medya platformlarında deprem ve sonrası acılara maruz kalmak travmatize edici bir etkiye sahiptir ve buna tanık olan kişiler travmaya maruz kalmış kişiler kadar etkilenebilir veya benzer tepkiler verebilirler.

Öğrencilerimizin çoğunluğu afet bölgesinde yaşananlara bizzat şahit olmasalar bile medya aracılığı ile onları psikolojik olarak zorlayacak görüntülere maruz kalmış olmaları muhtemeldir. Hayatını kaybeden, enkaz başında sevdiklerinden haber almak için bekleyen ve zorlu hava şartlarında yaşamlarını devam ettirmeye çalışan vatandaşlarımızın haberleri hepimizi üzüyor. Bu üzüntü ile ne yapacağını bilemeyen çocuklar farklı tepkiler gösterebilir veya kaygı düzeylerindeki artış daha önce belki de düşünmedikleri konular hakkında meraklarını arttırarak soru sorma ihtiyacı oluşturabilir. Okul

ortamında farklı düzeylerde bilgiye sahip akranları ile bir araya gelerek bilgi paylaşımında bulunmalarının sonucu olarak kafalarının karışması kaçınılmazdır. Bu sebeple güvenilir kaynaktan dürüst ve net cevaplar almaları onlar için bu süreçte oldukça önemlidir.

Öncelikli olarak yaşanan felakete yardım ekiplerinin olabildiğince hızlı müdahale ettiği fakat her doğal afetin üzücü sonuçları gibi acı kayıplar yaşadığımızı aktarmanız olayın gerçekliği üzerine değinmenizden dolayı daha güven verici olacaktır. "İyi olacaksınız, boşverin, kafanıza takmayın" gibi söylemlerden mutlaka uzak durulmalıdır. Özellikle "Daha da kötüsü olabilirdi" şeklinde şanslı olduklarını ima eden söylemlerden kaçınılmalıdır. Yaşadıkları olumsuz duyguların son derece doğal olduğu, bazı hissettikleri somatik sıkıntıların da (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı bg.) yine doğal olduğu ve bir hastalık olmadığı belirtilmelidir. Öğrencilere rahatlatmak için "Geçti" ya da "Bir şey olmaz" demek yerine olası depremlerde yapılması gerekenler konusunda okul toplumu olarak bilgi vermek kritik önem taşımaktadır.

Sınıfta Öğrenciler İçin Neler Yapabilirsiniz?

Yaşadığımız deprem felaketinin ardından öğretmenler olarak sınıflara derse girdiğimizde öğrencilere yardımcı olabileceğini düşündüğümüz bazı noktaları sizinle paylaşmak istiyoruz. Çocukların en temel ihtiyacı kendilerinin ve sevdiklerinin güvende olduğunu hissetmektir. Çocuklara yardımcı olabilmeyizin ilk koşulu ise sizin, elinizden geldiği kadar sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmanızdır. Çocuklarda sınıf ortamında ortaya çıkabilecek depreme dair korku, kızgınlık gibi duygularını ifade etmelerine izin verin hatta bu noktada onları yüreklendirin, ağlamalarını önlemeyin, tekrarlayan sorularına yanıt verin.

Öğrencilerimize sınıf ortamında psikolojik destek sağlamak için;

- Onları rahatlatmak kafalarındaki soru işaretlerine yönelik tekrarlayıcı açıklamalar yapmak,
- Duygularını tanımlamalarına yardımcı olmak,
- Çocukların düşüncelerini ve hayallerini açıklayabilmeleri için gerekli ortamı yaratmak,
- Olaylar ve hisleri arasındaki bağlantıyı kurmalarına destek olmak,
- Çocukların pozitif anıları hakkında konuşmalarına alan tanımak ve hatırlamalarını sağlamak, destekleyici çalışmalardandır.

Yukarıda ifade edilenler ilk yapılması gerekenler arasında sayılabilir. Çocukların duygularını ve düşüncelerini paylaştıklarında rahatladıkları bilindiği gibi bazı çocuklarında korku ve kaygılarını aşırı hareketlilikle gösterdikleri de bilinmektedir. Bu durumlar karşısında anlayış göstermek ve duygusunu anlatmak istemeyen çocuklara ısrarcı olmamak, çocukların ihtiyacını iyi bir şekilde gözlemlemek, istedikleri zaman onları dinleyeceğinizi hissettirmek önemlidir.

Ana Sınıfı ve İlkokul Öğrencilerimize Yapılabilecek Açıklmalar:

Yaşanan durumun çocuğa uygun bir dille aktarılması çok önemlidir. Çocuğun yaş grubuna göre durumun izahı şekillenmektedir. İlkokul düzeyinde çocukların olayları anlamlandırabilmeleri için somutlaştırma çok önemlidir. Onlara depremi anlatırken üst üste dizilmiş ahşap bloklar ya da kitaplar kullanabilirsiniz. En alttaki bir kitabı ya da bloğu çekip sallantıyı göstererek şu açıklamayı yapabilirsiniz: "Bazen yerin altındaki kayalar yer değiştiriyor, hareket ediyor ve birbirine çarpıyor. Bunun sonucunda da yeryüzü sallanıyor. Bunlar sert bir şekilde olduğunda doğal olarak biz de bu sallanmayı hissediyoruz. Deprem, tıpkı yağmur gibi, kar gibi, mevsimlerin oluşması gibi bir doğa olayıdır. Yağmurun olmasına nasıl engel olamıyorsak, depremin olmasına da engel olamayız."

Sabır ve Anlayış Göstermek

Çocukların depremin etkilerinden kurtulmaları için zamana ihtiyaçları vardır. Sınıflarımızdaki öğrencilerimize zaman tanıyarak normalleşme

sürecini gözlemlemek önemlidir. Sınıf içinde öğrenciler depremin yıkıcılığına dair endişelerini paylaştıklarında, onları dinlemek ardından yaşadıkları duyguların normalliğinin fark edilmesini sağlamak önemlidir ; "Depremin olumsuz etkilerini hep birlikte yaşadık. Şimdi bir yandan yaşam normale dönmeye başlarken sizin de duygusal açıdan bunlardan az ya da çok etkilenmeniz çok doğal. Bunları yalnızca siz değil bu depreme maruz kalan herkes yaşadı. Herkes korktu. Sıradan bir korkudan çok daha güçlü bir duyguydu yaşanan. Çoğu insan sizler gibi çaresiz ve hiçbir şey yapamayacak durumda hissetti. Depremin yarattığı yıkımı uzaktan takip eden kişilerde de ilk haftalarda tüm bu belirtilerin görülmesi doğaldır." şeklinde ifadeler kullanılabilir.

Bu tarz konuşmaların ardından sınıfın duygu durumunda ciddi değişimler fark ederseniz, anda kalmalarını güçleştiren dalıp gitmeler gibi gözlemleriniz olur ise bedensel egzersizler ile topraklama yapabilirsiniz. Ayağa kalkıp zıplama ve elleri sallama, derin nefes almalarını isteme şeklinde uygulamalar tazelenmelerine yardımcı olabilir.

Küçük yaş grubu öğrencilerimiz için hayal gücünü kullanması ve kaygılarının bir süreliğine bir yere gittiğini düşlemesi rahat bir nefes alıp rahatlamasına yardımcı olabilir. Zihinsel bir egzersiz olarak deprem hakkında endişelerini ifade etmelerinin ardından kapanış olarak bu ve benzeri egzersizler yaptırılabilir: Kaygılarının uzayda uzun bir yolculuğa çıktığını düşün. Kaygılarının uzaktaki bir gezegene giden bir uzay mekiğine binmek için uzay başlığını ve uzay üniformalarını giydiğini düşün. Geri sayım vakti geldiğinde kaygılarına güle güle de ve saymaya başla 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 fırlat!

Öğretmen Olarak Başka Neler Yapabilirim?

Çocuklar olanlar hakkında sorular sorduğu zaman soruları geçiştirmeyin, konuyu kapatmaya çalışmadan açıklayıcı bir dille yaklaşın. Yetişkinlerin bu anlarda çocuğa güven aşılması çok önemlidir. Çocuk, size soru yönelttikçe depremin nadir de olsa karşımıza çıkabilen bir doğal afet olduğunu ancak şu anda güvende olduğumuzu söyleyin.

Ayrıca, yaşananların etkilerini gidermek ve aileleri güvende tutmak için çalışanlar olduğunu ve ihtiyaç durumunda ilgili yerlerden yardım isteyebileceğiniz bilgisini onlarla paylaşabilirsiniz. Bunun yanında, çocuklara depremi anlatmadan önce tüm öğretmenlerin konu hakkında yeterli bilgiye sahip olması, paylaşım sırasında sakin ve doğal davranması, sanki ders anlatır gibi konuyu anlatması önemlidir.

Depremi kontrolümüz dışında gerçekleşen bir doğa olayı olduğunu fakat buna karşın bizim deprem öncesi ve anı için hazırlıklı olduğumuzu söyleyebilirsiniz. Deprem öncesinde deprem planı yaparak alınması gereken önlemleri belirleyin. Evde eşyaların sabitlenmesi, deprem çantasının oluşturulması ve ulaşılabilecek yere konması, deprem anında kimin nerede duracağı, yaşam üçgeninin ne demek olduğu gibi bilgileri çocukla paylaşın. Bu noktada okulda yapılan tatbikat ve "Çök, kapan, tutun!" yöntemini hatırlatabilirsiniz. Çocuklara zaten depreme hazırlıklı bir öğrenci olduklarını ve tatbikatı güzelce tamamladıklarını söyleyerek güvende hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

Çocukla konuşurken detaylı bilgi vermekten kaçının. Paylaşımların çocuğun yaşına ve gerçeğe uygun olmasına dikkat edin. Bilmediğiniz bir konu hakkında soru sorduğunda, paniklemeden mutlaka öğrenip kendisine daha sonra anlatacağınızı söyleyin ve bunu uygulayın. Son olarak, herhangi bir çocukta, bedensel, duygusal, davranışsal ya da akademik anlamda gözlemlediğiniz farklı gelişimsel durumları mutlaka ilgili rehber öğretmeni ile paylaşın. Her birimiz için zor olan bu süreçte, depremin etkilerinin sizler ve aile bireyleriniz için de baş edilemez bir duruma gelmesi halinde profesyonel uzman desteği gerektiğini bilerek lütfen bizlerle iletişime geçin. Rehberlik Birimi olarak elimizden gelen gayreti göstererek her zaman yanınızda olduğumuzu bilmenizi isteriz.

Çocuklar okulda iken deprem olursa ne yapmalıyız diye sorduklarında:

"Türkiye deprem kuşağında yer alan bir ülkedir. Bu gerçeği kabul ederek deprem anında ne yapacağımızı bilmek, olası zararları büyük ölçüde engelleyecektir. Okulumuza ait

bütün binalar deprem yönetmeliğini uygun yapılmıştır ve olası bir deprem karşısında zarar görmeyecek şekilde inşa edilmiştir. Sınıflarda bulunan pencereler kırılmaz malzemeden, tavanlar ise yine depreme uygun malzemelerden yapılmıştır. Sınıflarda bulunan araç gereçler her hangi bir sarsıntı esnasında devrilmeyecek şekilde konumlandırılmıştır." şeklinde açıklama yapabiliriz.

Okulumuzda yaptığımız tatbikatları ciddiye almanın olası zararları azaltılmasına büyük bir katkı sağlayacağını da öğrencilerimize bu dönemde sıkça hatırlatabiliriz. Birlik ve beraberlik içinde bu zorlu günleri atlatabilmeyi temenni ediyoruz. Afette yaşamını yitiren tüm vatandaşlarımız için Allah'tan rahmet ve yakınlarına baş sağlığı, yaralıları için acil şifalar diliyoruz.

NUN Okulları PDR Birimi

NUN OKULLARI

İlkokul - Ortaokul - Lise

Elmalı Mahallesi, Beykoz Elmalı Yolu Sokak No: 5/1, 34829 Beykoz/ İstanbul

www.nunokullari.com - (216) 686 1 686

