

SINIFINIZDA ÖĞRENCİLERİNİZLE DEPREMLE İLGİLİ KONUŞMAK

Sevgili öğretmenlerimiz,

06 Şubat 2023 Tarihinde meydana gelen deprem felaketi hepimizi derinden etkiledi. Depremden etkilenen herkese geçmiş olsun. Yaşanan doğal afetler hepimizde yoğun duygular yaşanmasına neden olur. Hepimizi içine alan elem ve çaresizlik; yediğimizden, uyuduğumuzdan utandığımız günler geçirmemize neden oluyor. Ölenlere rahmet, yaralılara şifa, geride kalanlara sabır diliyor, elimizden gelen çabayı göstereceğimiz günlerde birlikte çalışmak için bekliyoruz...

Deprem doğası itibariyle çaresizliği en yoğun hissettiren doğal afetlerdendir. Ülkemizde yaşanan bu son durum bunu bize açıkça gösterdi. Bir yandan deprem yaralarımızı sarmaya çalışırken, bir yandan da hayat devam ediyor. Önümüzdeki haftalarda, deprem bölgesi olmayan illerde okuyan çocuklar okullarına dönecekler. Bu dönemde sizler ve öğrencileriniz için faydalı olacağını düşündüğümüz bilgileri sizlerle paylaşmak istedik. Her türlü sorunuz veya destek ihtiyacınızda bize Instagram üzerinden, sdoakademi@gmail.com veya 0216 380 7685 no'lu telefondan ulaşabilirsiniz.

Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi Ekibi

NOT: Aşağıda yer alan bilgileri okumayı bitirdikten sonra, en altta yer alan topraklanma veya nefes çalışmalarından size iyi geleni seçip uygulamanızı tavsiye ederiz. Gün içinde fırsat buldukça bu çalışmaları yapabilirsiniz.

A- OKULUN İLK GÜNÜ BİZİ NELER BEKLİYOR?

- 15 günlük yarıyıl tatilinin ardından gelen iki haftalık arayla, çocukların rutinleri takip etme alışkanlıkları bozulmuş olabilir. Çocukların ev içi rutinleri de (uyku saati, anne babanın işe gitme düzeni, sosyal etkinliklerden uzak kalma) etkilendi. Çocukların rutinlerinin bozulması güvenlik duygularını olumsuz etkileyeceği için okulun sağlayacağı "esnek çerçeve içinde" rutinlerin geri kazanılması büyük önem taşımaktadır.
- Bu süre zarfında öğrencilerimizin evlerinde ne yaşadıklarını, neye maruz kaldıklarını bilmiyoruz. Haberleri seyretmiş, görüntülere maruz kalmış veya birçok bilgidен iyi niyetle korunmuş ve hiçbir açıklama duymamış da olabilirler.
- Buna ek olarak geçtiğimiz günleri evlerin içinde kaygısı artmış, korkmuş, üzgün ve öfkeli ebeveynler ve bakım veren yetişkinlerle bir arada geçirdiler. Ebeveynlerini zorlayıcı duygularla baş ederken görmek çocuklar için hiç kolay değil ancak bir yandan da oldukça öğreticidir.
- Kaygıları oldukça artmış olabilir. İlk 48 saat içindeki deprem korkusu yerini huzursuzluğa bırakmış olabilir. Kaygı duygusu çocuklarda hareketlilik, yerinde duramama, yüksek ses çıkarma, içe kapanma, kıpır kıpırlık, öfkeli davranışlar olarak görülebilir.
- İlk günlerde dikkatleri dağınık olabilir, odaklanmada zorluk yaşayabilirler. Rutine dönmek faydalı olsa da akademik içeriğe hızlıca giriş yapmalarını beklemek doğru değildir. Rutinlerin geri gelmesi ile zamanla güven duyguları oluşacak, bedenleri rahatlayacak, duyguları işlenmiş olacak ve böylelikle öğrenmeye tekrar hazır hale geleceklerdir.
- Böylesi olaylar ve güçlü duygular çocukların yaşlarından daha küçük gelişim dönemlerine ait davranışları göstermelerine neden olabilir. Anlayışımıza ve şefkatimize ihtiyaçları var.

SINIFA GİRECEĞİNİZ İLK GÜN TÜM BU DUYGU KARMAŞALARI İLE KARŞILAŞMA İHTİMALİNİN YÜKSEK OLDUĞUNU DÜŞÜNEREK, LÜTFEN ESNEK OLMAYA ÇALIŞIN. TRAVMATİK ETKİLERİN ZAMANLA AZALACAĞINI BİLEREK İLK HEDEFİMİZİN ÖĞRENCİLERİMİZİN GÜVENDE HİSSETME İHTİYACI OLDUĞUNU UNUTMAYALIM.

B- BEN ÖĞRETMEN OLARAK NASIL BAŞ EDECEĞİM?

Yetişkin olmanın en büyük zorluğunu sorumlu olduğumuz çocuklar, gençler ve öğrencilerimizle bir arada olduğumuzda yaşıyoruz. Aşağıda size yardımcı olacağını düşündüğümüz ipuçlarını derledik.

NOT: YEMEK VE UYKU DÜZENİNİZDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLERİN 3 HAFTADAN UZUN SÜRMESİ, GÜNLÜK YAŞAMINIZI SÜRDÜRMEYİ ZORLAŞTIRAN BEDENSEL TEPKİLER, DUYGULARINIZI YÖNETMENİN ZORLAŞMASI GİBİ DURUMLARI FARK EDERSENİZ LÜTFEN BİR UZMANDAN DESTEK ALIN.

1. Öğretmen kimliğimizle okullarda çalışsak da hepimiz önce insanız. Duygularımız var. Zorlanıyoruz. “Hiçbir şey olmamış gibi” davranmak zorunda hissetmeyin. Hiçbir şey olmamış gibi de davranmayın.
2. Öğrencilerimizin duygusal iniş çıkışlarıyla, güçlü duygularıyla ve sarsılan sınıf iklimiyle baş edebilmek için kendimizi ve duygularımızı dengede tutabilmemiz çok önemli. Biliyoruz çok zor...
3. Sınıfa girdiğiniz ilk andan itibaren gözler sizin gözlerinizle buluşmak için can atacak. Öğrencilerinizin hepsiyle göz temasınızı sürdürmeye özen gösterin. Göz teması kurmak duygularımızı düzenlemenin ilk adımıdır.
4. Size sarılmak (özellikle okul öncesi ve ilkokul grubu), bedeninize yakın durmak, size dokunmak isteyebilirler. Kendinizi rahat hissettiğiniz ölçüde bu temaslara izin verin. Temas etmenin mümkün olmadığı zamanlarda “Öğle teneffüsünde 15 dakika sarılma molası yapacağım, isteyenleri sarılma köşesine beklerim” diyerek güvenli varlığınızı ne zaman sunabileceğinizden haberdar edin.
5. Gözleriniz dolabilir. Ağlayabilirsiniz. Hatta sınıfta bulunuşunuzu anlamsız bulabilir “Ben burada ne yapıyorum?” diye düşünebilirsiniz. Duygularımızı yaşamak, yer açmak öğrencilerimizin de duygularını ifade etmelerine yardımcı olacaktır. “Soğukta kaldılar, deprem gece vurdu, melek oldular” gibi söylemler yerine, “Yaşananlardan dolayı çok üzgünüm.” Demeniz bile yeterli olacaktır. Duygularımızı yaşarken amacımız kendi çaresizlik, öfke ve hüznümüzü onlara aktarmak değildir, unutmayalım.
6. Öğrencilerin bazı davranışlarına öfkelenildiğinizi fark edebilirsiniz: “İnsanlar orada ne şartlar altında, siz bir kalem için kavga ediyorsunuz!”, “Halinize şükretmek yerine dert ettiğiniz şeye bak...” gibi söylemler suçluluk duygusu ve kaygıyı tetikleyecektir. Öfkenizin öğrencilerinizden değil, belki de çaresiz hissetmenizden kaynaklandığını fark etmek işinizi kolaylaştırabilir.
7. İlk günler kendinizi bazen öğretmen, bazen psikolojik danışman, bazen şefkatli bir ebeveyn gibi hissedebilirsiniz. Önemli olan rolünüzün ne olduğu değil, çocukların güvenini yeniden tanzim etmektir. “Bugün çocuklara hiçbir şey öğretmedim” dediğiniz bir günde sadece hepsiyle kuracağınız göz temasının bile öğrencilerinizin ruh sağlığına katkısı çok büyük olacaktır.

8. Size sordukları her sorunun cevabını bulamayabilir, ne diyeceğinizi bilemeyebilirsiniz. “Bizim şehrimizde de deprem olur mu?” sorusuna keskin bir güvence veya uzaklaştırmadan uzak olarak: “Şu anda burada benim yanımda güvendesiniz” diyebilirsiniz. Okulunuzun bir deprem planı varsa gözden geçirmek ve kafanızda gerçekçi bir plan oluşturmak size de iyi gelebilir.
9. Cevabını bilmediğiniz veya cevaplamaktan çekindiğiniz sorular için: “Bu sorunun cevabını ben de bilmiyorum. Ama seni ve sorunu aklıma aldım. Bu bir süre bende dursun. Birlikte yeniden düşünebiliriz” demeniz öğrencilerinize iyi gelebilir. Çocukların soru sormaları bazen kesin bir cevap almaktan öte güvendikleri bir yetişkine kaygılarını aktarmakla olabilir.
10. Özellikle ölüm, göçük altında kalma, Allah kavramı, cennet/cehennem, cezalandırma gibi inançlara dair yorum yapmaktan kaçının. Bazı soruları anne babalarına sormaları için yönlendirebilirsiniz. Aileden gelen bilgi/inanış ile sizin inandığınız arasındaki farkı fark ettiğinizde iyi/kötü doğru/yanlış gibi bir eksene çekilmek yerine “Dünya üzerinde ne çok farklı düşünce, fikir ve inanış var değil mi? Bazen nasıl da kafamız karışıyor...” diyebilirsiniz.
11. İlk gün: her çocuğa mı anlatmalı? Ne kadar anlatmalı? Etkinlik yapmalı mıyız? Ya çok anlatıp kaygı uyandırırsam...

Aslında bir şeyler söyleme ve anlatma telaşına düşmeden önce onları dinlemek için zaman ayırmak önemli. Özellikle onların ne bildiğini, neler düşündüğünü, gerçek bir merakla dinlemeye hazır olmak. Paylaşımlar sırasında gerçekçi olmayan, bir noktada diğer öğrencileri korkutacak kaygılarını arttıracak detaylar ortaya çıktığında “Anlattıkların gerçekten dikkat çekici bunları sonra senden ayrı bir zamanda dinlemeye devam etmek isterim, şimdi diğer arkadaşlarına da paylaşma fırsatı verelim” gibi bir cümle ile konuyu toparlayabilirsiniz. Etkinlikler yararlıdır ama bir sürü etkinliği art arda yaptıktan sonra onları dinlediğinizi hissetmeleri daha önemli. Çocuklar soru sorduklarında hızlıca bir cevap verme kaygısına kapılmadan önce aslında neyi sorduğunu anlamak için biraz daha açıklamasına fırsat vermek iyi olabilir.

12. Öğretmenin regülasyonu için öneriler;

- Kendinizi “tamamen iyileşme”ye zorlamayın. Bu oldukça büyük çaplı bir travma ve uzun süreler üzerinde etkisini hissedebilirsiniz. Amacınız kendinizi iyi hissetmek yerine dengede hissetmek olsun.
- Duygularınız hakkında yazın, günlük tutun, anlatın, konuşun, adını koyun.
- Depremden önceki rutinlerinize dönmeye özen gösterin. Size iyi gelen şeyleri yapmaktan suçluluk duymayın ve sürdürün. Kendimize iyi bakmak aslında öncesinde kendimize anlayış ve şefkatle yaklaşmak kıymetli.
- Sosyal ilişkiler, iletişimde olmak; yalnız olmadığımızı hissetmek, ihtiyaç duyduğumuz duygusal desteği bulabileceğimiz kanalları açık tutmak önemli.
- Fazla uyarana maruz kaldığımızda bedenimiz, ruhumuz ve zihnimiz sıkışabilir. Artan fiziksel ağrılar, kafa karışıklığı, yoğun suçluluk ve öfke, aşırı yorgunluk, isteksizlik bunların sonucu olabilir. Bilgi alma ihtiyacımız ile aşırı yüklenme arasındaki sınırı belirlemek çok kolay olmasa da bunu gözetmek önemli.
- Sarılmak (hatta kendimize sarılmak), kaygımız arttığı anlarda ellerimizi ovuşturmak (krem sürer gibi masaj yaparak) kollarımızı ellerimizle hafifçe tutmak regüle olmamıza yardımcı olabilir. Dikkatimizi önce kendi bedenimize vermek, bu iyi hissettirmiyorsa sadece elimizi kalbimizin üstüne koyup nefes alışımıza odaklanmak, sonraki aşamada dikkatimizi çevremize vermek (Gördüğümüz bize iyi hissettiren bir nesneye odaklanmak- bir ağaç, çiçek, masamızın üstünde duran bir eşya vb., bizi rahatlatıcak bir kokuyu içimize çekmek, rahatlatıcı bir müzik dinlemek).

KAYNAKLAR

Aşağıda sizler için bazı kaynakları derledik. Bu kaynakların bazıları size iyi gelirken bazıları iyi gelmeyebilir. Bu kaynakları okurken, bilgilenirken veya önerilen etkinlikleri denerken acele etmeyin. Durun, ara verin. Bir süre sonra tekrar dönün.

1.Öğretmenin iyi olma hali webinarı. Depremden önce kaydetmiş olduğumuz bu webinarıda öğretmenlerin kendi iyi olma hallerini nasıl destekleyebileceklerini temel prensipler üzerinden aktarmıştık.

https://drive.google.com/file/d/1M7LDrYaB11E3AKu3FDI3WfBSv9oYm8mr/view?usp=share_link

2.Psikolojik İlk Yardım uygulama, ne terapi, ne de psikolojik tanı koyma amacı taşır. Yıkımdan zarar görmüş insanlara, insani, destekleyici ve pratik bir psikolojik yaklaşım sergileyerek yaşadıkları travmayı hafifletmeyi amaçlar. Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanan rehber aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.huzursuzbeyin.com/psikolojikilyardim>

3.Farkındalık uzmanı ve eğitimcisi Selmin Erk tarafından seslendirilen bu kaydı bedeninizin farkına vararak dikkatinizi toplamanıza, duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir. Farkındalık Beden Taraması Ses Kaydı

<https://youtu.be/SXXcBQrVliw>

4. Aşağıdaki linkte instagram hesabımızda bulunan görsellerden birkaçını paylaştık.

<https://drive.google.com/drive/folders/1ekwkBYE1otPOtorvPoxUXIw77bCNf5CJ?usp=sharing>

5.Öğrencilerinizle kullanabileceğiniz etkinliklere ihtiyaç duyduğunuzun farkındayız. Bu nedenle sizler için (okul öncesi - ilkököl - ortaokul - lise) kullanabileceğiniz etkinlikleri derleyerek 20 Şubat tarihinden önce yüklemiş olacağız. Ancak bir kez daha hatırlatmak isteriz ki, yapacağınız etkinlikler sadece birer araçtır. Çocukların (yaşları ne olursa olsun) temel ihtiyacı sizin dengeli ruh sağlığınız ve güven veren varlığınızdır.

6.Bu dönemde zihninizi kitap okumaya ayırmak her ne kadar zor olsa da aşağıda faydalı olacağını düşündüğümüz kitapların da bir listesini derledik.

-Bir Çocuğun Gözünden Travma- Maggie Kleine. Butik Yayınları

-Okul Travmalarından Uzakta - Joe Brummer. Sola Unitas

-Travmaya Duyarlı Okullar - Susan E. Craig. Sola Unitas

-Okullarımızı Travmaya Dayanıklı Kılmak İçin Beyin Değiştiren Stratejiler – Maggie Kline. Nobel Yayınları

-Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri - Bonnie Thomas. Sola Kidz

-Gençler ve Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Becerileri - Bonnie Thomas. Sola Kidz

-Çocuklar İçin Zihin Beden Uyumu - Lauren Brukner. Sola Kidz

Sosyal Duygusal Öğrenme
Akademisi

7.Topraklanma (Zorlayıcı duygularla baş etme ve sakinleşme) ve Nefes Çalışmalarını denemek isterseniz aşağıdaki bağlantıları inceleyebilirsiniz.

I- Psikoloji İstanbul tarafından düzenlenen **Jennifer Gardner ile Somatik Kaynaklarla Stabilizasyon** başlıklı sunum videosuna aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://m.youtube.com/watch?v=wok9ZAPAmkM&fbclid=PAAaaWzHGAMUquzMbFrACy8BsGSakS5kQMQUryZNQZUPUdr0SMmf7TR9M3U8w>

II- Somatik Deneyimle instagram hesabında paylaşılan Yaşamakta olduğumuz şok travması ile çalışmak için SE perspektifinden 5 adım görseline aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.instagram.com/p/CoZQ8YItALR/>

III- Farkındalık Eğitimcisi Selmin Erk tarafından seslendirilen bu meditasyon; iç huzuru ve zihnimizde genel sağlığımızı olumlu etkileyecek simgeler, görseller oluşturmayı amaçlar.

<https://www.youtube.com/watch?v=-JJe19IYIWI>

IV- Son olarak doğrudan afeti yaşamayan bireylerin yaşadığı “Üstlenilmiş Travma” kavramı ile ilgili instagram gönderisine de aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

<https://www.instagram.com/p/CoeEETyOGTe/?igshid=NDk5N2NIZjQ%3D>