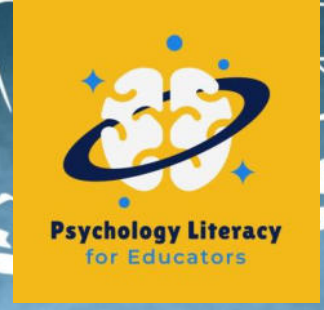




Co-funded by
the European Union



Travma Sonrası Öğrenme Zorluğunun Nörobilimi

Ünite 10





Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu görüşlerden sorumlu tutulamaz."



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

*This document has been prepared as free learning and teaching material (**Open Educational Resource**) and is published under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International licence. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.*

*Bu belge, ücretsiz öğrenme ve öğretim materyali (**Açık Eğitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Bölüm 1 – Giriş ve Amaç

Sevgili öğretmenler,

Hepimiz, yaşadığımız afetlerin ardından öğrencilerimizin sınıflara geri dönmesinin yalnızca fiziksel bir süreç olmadığını biliyoruz. Okula dönüş, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve sosyal bir yeniden yapılanma sürecidir. İşte bu noktada, “psikolojik okuryazarlık” dediğimiz beceri seti devreye girer. Yani hem kendi duygularımızı hem de öğrencilerimizin yaşadığı duygusal süreçleri tanımak, anlamlandırmak ve doğru şekilde karşılamak.

Bu modülde, psikolojik okur yazarlığın önemli bir ayağını oluşturan nörobilim alanına odaklanacağız. Nörobilim, beynin nasıl çalıştığını, bilgiyi nasıl işlediğini, duyguların ve davranışların beyinde nasıl oluştuğunu anlamamıza yardımcı olur. Amacımız sizi bir nörobilimci yapmak değil; aksine, sınıf içinde karşınıza çıkan durumları daha iyi yorumlamanızı sağlayacak temel bilimsel bilgileri kazandırmak.

- Afet sonrası okula dönen bir çocuğun beyinde neler oluyor?
- Neden bazı çocuklar derslerde daha kolay odaklanırken, bazıları sürekli dalgın veya huzursuz görünüyor?
- Travma yaşayan bir çocuğun beyni öğrenmeye nasıl yanıt veriyor?

İşte bu soruların yanıtlarını anlamak, sizin sınıfta uygulayacağınız yöntemleri çok daha etkili hale getirecek. Şunu unutmamak gerekir: Beyin, yalnızca bir “bilgi işleme makinesi” değildir. O, aynı zamanda duygularımızı yöneten, sosyal ilişkilerimizi şekillendiren ve stresle başa çıkmamızı sağlayan bir organ. Yani sınıfta gördüğünüz her davranışın ardında, belirli bir nörobiyolojik süreç vardır. Bu süreçleri tanıdıkça, öğrencilerinize vereceğiniz tepkiler daha bilinçli ve yapıcı olur.





Ayrıca, nörobilimin bize sunduğu bilgiler sadece öğrenciler için değil, sizin için de değerli. Çünkü afet sonrası dönemlerde, öğretmenler de yoğun stres, yorgunluk ve duygusal yük altında olabilir. Beynin stres tepkilerini anlamak, kendi dayanıklılığınızı artırmanız için de önemli bir adımdır.

Bu modül boyunca, karmaşık akademik terimleri mümkün olduğunca sadeleştireceğiz. Bilimsel bilgileri günlük hayattan örneklerle, kolayca hatırlanabilecek hikâyelerle pekiştireceğiz. Böylece öğrendikleriniz, yalnızca teoride kalmayacak, sınıf içindeki gerçek durumlarda doğrudan uygulanabilecek bir rehber dönüşecek.

Son olarak, burada öğreneceklerinizin evrensel bir boyutu olduğunu hatırlatmak isterim. Çünkü bu proje, uluslararası katılımcılarla yürütülen bir Avrupa Birliği projesi. Yani burada konuştuğumuz prensipler, yalnızca Türkiye’de değil, dünyanın pek çok farklı kültüründe öğretmenlerin karşılaştığı benzer sorunlara da çözüm üretiyor.

Bu ilk bölümde, neden nörobilimi bilmenin sınıfta fark yaratacağını anlamış olduk. Bir sonraki bölümde, beynin temel yapıları ve bu yapıların öğrenme, duygu ve davranış üzerindeki etkilerini ele alacağız.

Bölüm 2 – Beynin Temel Yapıları ve İşlevleri

Beyni anlamak için onu basitçe üç ana bölümde düşünebiliriz: ilkel beyin, duygusal beyin ve düşünen beyin.

Bu ayrım, bilimsel olarak bazı detayları sadeleştirse de, sınıf içinde karşılaştığınız durumları yorumlamak için oldukça kullanışlıdır.

1. İlkel Beyin (Beyin Sapı) – Hayatta Kalma Merkezi

Beyin sapı, nefes alma, kalp atışı, refleksler gibi otomatik işlevleri yönetir. Yani bir öğrenciniz aniden yüksek bir ses duyduğunda irkilip başını çeviriyorsa, bu tepki beyin sapının hızlı devreye girmesindendir. Afet yaşamış bir çocukta bu sistem, “aşırı tetikte” çalışabilir. Normalde önemsenmeyecek küçük sesler bile, öğrencinin bir anda dersten kopmasına yol açabilir.

2. Duygusal Beyin (Limbik Sistem) – Hisler ve Hatıralar

Limbik sistemin önemli parçalarından amigdala, beynin “alarm merkezi” gibidir. Tehlike algılandığında, düşünmeye fırsat vermeden vücudu savunmaya hazırlar. Afet yaşamış bir öğrencide amigdala, geçmişte yaşadığı travmatik anılar nedeniyle normalden daha kolay tetiklenir. Yine limbik sistemin önemli bir parçası olan hipokampus, öğrenme ve hafıza süreçlerinde kritik rol oynar. Travma sonrası dönemde, yüksek stres hormonları hipokampusun işlevini geçici olarak bozabilir. Bu da çocuğun yeni bilgileri öğrenmesini veya kısa süreli hafızasında tutmasını zorlaştırabilir.

3. Düşünen Beyin (Prefrontal Korteks) – Planlama ve Kontrol

Prefrontal korteks, beynin ön kısmında yer alır ve mantıklı düşünme, dikkat toplama, problem çözme gibi üst düzey becerilerden sorumludur. Ancak stres altındayken bu bölge, limbik sistemin “yüksek sesli alarmı” yüzünden devre dışı kalabilir. Yani afet sonrası dönemde bir öğrencinin odaklanma zorluğu çekmesi, sadece “isteksizlik” değil, biyolojik bir durumdur.

Bu Yapılar Nasıl Birlikte Çalışır?

Beyin, bu üç sistemin sürekli iletişim halinde olduğu bir ağ gibidir. İdeal durumda, duygusal beyin gelen bilgileri değerlendirir, eğer tehlike yoksa düşünme beyni devreye girer. Ancak travma sonrası öğrencilerde “tehlike var” uyarısı gereğinden fazla çalışır ve bu da öğrenme sürecini sekteye uğratır.





Öğretmenler İçin Basit Bir Analoji. Beyni, üç katlı bir okul binası gibi düşünebilirsiniz:

- Zemin kat: Hayatta kalma refleksleri (beyin sapı)
- Orta kat: Duygular ve hafıza (limbik sistem)
- Üst kat: Düşünme, planlama, problem çözme (prefrontal korteks)

Afet sonrası çocuklar bazen üst kata çıkmakta zorlanır, çünkü orta kattaki “duygu alarmı” sürekli çalar. Sizin rolünüz, bu alarmın gereksiz yere çalmasını önleyemeseniz bile, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayarak üst kata çıkmasına yardımcı olmaktır.

Neden Bu Bilgi Önemli?

Beynin bu yapıları ve işlevlerini anlamak, sınıfta öğrencilerin davranışlarını yanlış yorumlamamanızı sağlar. Örneğin;

- Bir öğrencinin öfke patlaması, sadece “yaramazlık” değil, limbik sistemin aşırı tepkisi olabilir.
- Derse katılmayan veya sürekli dalgın görünen bir öğrenci, prefrontal korteksini etkin kullanmakta zorlanıyor olabilir.
- Sakinleşmesi uzun süren bir çocuk, amigdalanın verdiği alarm sinyalinden çıkamamış olabilir.

Bu farkındalık, sınıfta hem sabrınızı hem de müdahale biçiminizi değiştirebilir.

Bölüm 3 – Travma Sonrası Beyin ve Öğrenme Süreci

Afet gibi yoğun stres yaratan olaylar, beynin çalışma biçimini geçici ya da kalıcı olarak değiştirebilir. Bu değişimler, özellikle gelişim çağındaki çocuklarda öğrenme, dikkat, hafıza ve duygusal denge üzerinde belirgin etkiler yaratır.

1. Beyinde “Acil Durum Modu”

Travma sonrası dönemde beyin, kendini sürekli olası tehlikeye karşı hazır tutar. Bu, evrimsel olarak hayatta kalmamızı sağlayan bir mekanizmadır. Ancak eğitim ortamında bu “acil durum modu” devredeyken, çocukların dikkatini toplaması ve bilgiyi işlemesi zorlaşır. Amigdala, geçmişte yaşanmış felaketin izlerini taşıyan uyarıları (yüksek ses, ani hareket, bazı kokular) tehlike olarak algılayabilir. Bu durum, öğrencinin zihinsel enerjisinin büyük kısmını tehdit algısına ayırmasına yol açar.

2. Stres Hormonlarının Etkisi

Travma sonrası beyinde kortizol seviyesi uzun süre yüksek kalabilir. Kortizol, kısa vadede vücudu savunmaya hazırlar; ancak uzun vadede hipokampusun işlevini baskılayabilir. Bu da yeni bilgilerin öğrenilmesini, hatırlanmasını ve sınav gibi durumlarda geri çağrılmasını zorlaştırır. Öğretmen olarak bu biyolojik gerçeği bilmek, öğrencinizin düşük performansını kişisel çaba eksikliğine bağlamaktan sizi alıkoyar.

3. “Tetikleyiciler” ve Sınıfta Yansımaları

Travmatik deneyimi hatırlatan her şey bir “tetikleyici” olabilir. Bu bazen çok barizdir, deprem sonrası yüksek sesli bir çarpma sesi. Ama bazen çok ince ayrıntılar tetikleyici olabilir, ders kitabındaki bir görsel, belirli bir koku, ya da öğretmenin kullandığı sert bir ton. Bir öğrenci tetiklendiğinde;

- Kalp atışı hızlanır
- Kaslar gerilir
- Göz bebekleri büyür
- Beyin, “düşünen” bölgeden “tepki veren” bölgeye geçer

Bu durumda öğrenciden sakın bir şekilde problemi çözmesini beklemek gerçekçi değildir.





4. Öğrenme Sürecinde Karşılaşılan Zorluklar

Travma sonrası öğrencilerde şu durumlar sık görülür:

- Dikkati uzun süre koruyamama
- Basit talimatları bile karıştırma
- Plan yapmada zorlanma
- Grup çalışmalarına katılmama eğilimi
- Ani öfke veya kapanma davranışları

Bunlar, çocuğun isteksizliği değil, beynin önceliklerini yeniden düzenlemesinin sonucudur. Öncelik hayatta kalma hissi olduğu için, akademik görevler ikinci plana itilir.

5. Öğretmen Ne Yapabilir?

Travma sonrası beyin, en çok güven sinyallerine ihtiyaç duyar. Güven hissi, beynin limbik sistemi sakinleştirir ve prefrontal korteksin yeniden devreye girmesine izin verir. Bunun için:

- Ses tonunuzu yumuşak tutun
- Net ve basit yönergeler verin
- Önceden tahmin edilebilir bir sınıf rutini oluşturun
- Gerekğinde kısa molalar verin

Unutmayın, bu yaklaşımlar sadece travma yaşayan öğrenciler için değil, tüm öğrenciler için öğrenme ortamını güçlendirir.

6. Olumlu Beyin Değişimleri de Mümkün

Beyin, esnek bir yapıya sahiptir (nöroplastisite). Doğru destek ve güvenli bir ortam, travma sonrası bile yeni sinir bağlantılarının kurulmasını sağlar. Özellikle öğretmen-öğrenci ilişkisi bu süreçte kritik rol oynar. Güvenli, destekleyici ve tutarlı bir öğretmen figürü, çocuğun beyinde yeniden öğrenmeye açık bir zemin oluşmasına katkıda bulunur.

Bölüm 4 – Nörobilim Temelli Sınıf Stratejileri

Afet sonrası dönemde öğretmenlerin uygulayacağı küçük ama etkili stratejiler, öğrencilerin hem duygusal hem bilişsel toparlanma sürecini hızlandırabilir. Bu stratejiler, nörobilimin sağladığı bilgileri sınıf ortamına taşır ve travma sonrası beynin yeniden dengeye gelmesini destekler.

1. Güvenli Ortamın Beyne Etkisi

Beyin, kendini güvende hissetmediğinde “öğrenme moduna” geçmez. Amigdalanın tehdit algısı yüksekse, prefrontal korteksin öğrenme, problem çözme ve planlama gibi üst düzey işlevleri devre dışı kalır. Bu nedenle sınıfın fiziksel ve duygusal olarak güvenli olması bir ön koşuldur.

- Fiziksel güvenlik: Sınıfta sabit oturma düzeni, yeterli aydınlatma ve düzenli havalandırma.
- Duygusal güvenlik: Öğretmenin yargılayıcı olmayan dili, tahmin edilebilir kurallar, güven veren rutinler.

2. Ritüeller ve Rutinin Önemi

Nörobilim bize, beynin “tahmin edilebilirlik” karşısında sakinleştiğini gösteriyor. Her dersin başında aynı kısa ritüeli uygulamak, öğrencinin beynine “Burada güvendedim” mesajı verir. Bu bir nefes egzersizi, kısa bir günaydın şarkısı ya da o günün planının tahtaya yazılması olabilir.

3. Duygusal Regülasyon Araçları

Travma sonrası öğrencilerin kendi duygularını yönetme becerisi zayıflayabilir. Öğretmen olarak onlara basit regülasyon teknikleri öğretebilirsiniz:



- Derin nefes egzersizi: 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 6 saniye ver.
- Duyusal mola köşesi: Sakinleşmeye yardımcı objeler (stres topu, yumuşak kumaş, resim defteri).
- Zihinsel odaklama: “Şu anda gördüğüm 5 şey, dokunduğum 4 şey, duyduğum 3 ses...” gibi farkındalık egzersizleri.

Bu yöntemler, amigdalanın aşırı aktif olduğu anlarda beynin dengelenmesini sağlar.

4. Küçük Adımlarla Öğrenme

Travma sonrası beyin, uzun süreli dikkat gerektiren görevleri zorlayıcı bulur. Bu nedenle:

- Büyük görevleri küçük parçalara bölün
- Her adımı tamamladığında öğrenciye olumlu geri bildirim verin
- Ara değerlendirmeler yaparak süreci şeffaflaştırın

Bu yaklaşım, öğrencinin hem başarı hissini hem de motivasyonunu güçlendirir.

5. Sosyal Bağların Gücü

Nörobilim, sosyal etkileşimlerin beyinde oksitosin salgısını artırdığını gösteriyor. Oksitosin, güven ve bağlılık hissini güçlendirir. Grup çalışmaları, eşli öğrenme ve ortak projeler bu açıdan değerlidir. Ancak travma sonrası bazı öğrenciler sosyal etkileşimden çekinebilir; bu durumda katılımı zorlamadan, küçük ve güvenli adımlarla başlamak gerekir.

6. Pozitif Duyguların Beyin Kimyası

Gülme, keyifli bir aktiviteye katılma veya takdir edilme, beyinde dopamin salgısını artırır. Dopamin, öğrenme motivasyonunu ve hafıza süreçlerini destekler. Dersin içine küçük mizahi anlar, başarı kutlamaları veya öğrencilerin kendi ilgi alanlarını paylaşabilecekleri etkinlikler eklemek bu açıdan etkilidir.

7. Öğretmen İyi Olmadan Öğrenci İyileşemez

Öğretmenin kendi stres seviyesini yönetebilmesi, sınıfta sakin ve destekleyici bir tutum sergilemenin ön şartıdır. Kendi iyi oluşunuzu desteklemek için:

- Günlük kısa dinlenme anları yaratın
- Destekleyici meslektaş ilişkileri kurun
- Gerekirse profesyonel destek alın

Unutmayın, sinir sistemi bulaşıcıdır; öğretmenin sakinliği, öğrencinin beynine doğrudan yansır.

Kapanış

Afet sonrası eğitimde nörobilim temelli stratejiler, yalnızca akademik başarıyı değil, öğrencinin psikolojik iyileşme sürecini de hızlandırır. Sınıfta güven, öngörülebilirlik, sosyal bağ ve pozitif duygulara alan açmak, beynin yeniden dengelenmesini sağlar.

Bölüm 5 – Uygulamalı Sınıf Senaryoları

Bu bölümde, nörobilim temelli stratejilerin sınıfta nasıl uygulanabileceğini, gerçekçi senaryolar üzerinden ele alacağız. Amacımız, teorik bilgiyi günlük öğretmenlik pratiğine dönüştürmek.



Senaryo 1 – Deprem Sonrası İlk Ders

Durum: Büyük bir depremden sonra öğrenciler ilk kez okula dönüyor. Çoğu endişeli, bazıları konuşmak istemiyor.

Öğretmenin yaklaşımı:

- Giriş: Sınıfa girerken öğrencilerle tek tek göz teması kurar, sakin bir ses tonuyla selam verir.
- Ritüel: Hep birlikte 3 derin nefes alıp verilir.
- Duygusal güvenlik: “Burada hepimiz güvendeyiz. İstedığınız zaman konuşabilirsiniz, istemezseniz de sessizce dinleyebilirsiniz.”
- Etkinlik: Öğrencilerden, kendilerini şu an nasıl hissettiklerini bir renk ile ifade etmeleri istenir. Bu renkler panoya asılır.

Nörobilim temeli: Bu uygulama, amigdalayı sakinleştirir ve beynin tehdit algısını düşürür. Renk metaforu, çocukların duygularını sözel olmayan yolla ifade etmesine imkân tanır.

Senaryo 2 – Yoğun Kaygılı Öğrenci

Durum: 9 yaşındaki bir öğrenci, sürekli olarak ailesinin başına kötü bir şey geleceği korkusunu dile getiriyor.

Öğretmenin yaklaşımı:

- Birebir konuşma: Öğretmen, öğrenciyi koridorda sakin bir köşeye davet eder.
- Regülasyon: “Gel beraber 4-4-6 nefes alalım.”
- Bilişsel yeniden çerçeveleme: “Şu anda okuldayız, seninle buradayım, annen-baban da kendi işlerinde güvende.”
- Günlük güven mesajı: Öğrencinin her gün ders başında öğretmene ya da arkadaşına iyi bir haber paylaşması teşvik edilir.

Nörobilim temeli: Düzenli nefes egzersizleri vagus sinirini aktive ederek parasempatik sistemi devreye sokar, bu da kaygı seviyesini düşürür.

Senaryo 3 – Grup Çalışmasında Çekingen Öğrenciler

Durum: Afet sonrası bazı öğrenciler sosyal etkileşimden kaçınmaya başlamış.

Öğretmenin yaklaşımı:

- Önce küçük, ikili çalışma grupları oluşturulur.
- Görevler net, basit ve kısa süreli olur (örneğin, bir hikâyeye üç cümle ekleme).
- Başarılı olduğunda grup, sınıf önünde alkışlanır veya övgü alır.

Nörobilim temeli: Sosyal başarı deneyimi, oksitosin ve dopamin salgısını tetikler; bu da hem bağ kurma hem motivasyonu artırır.

Senaryo 4 – Derse Odaklanamayan Sınıf

Durum: Öğrenciler sürekli dikkati dağılıyor, gürültü seviyesi yüksek.

Öğretmenin yaklaşımı:

- 5 dakikalık “sessiz etkinlik” yapılır (resim, mandala boyama, kitap okuma).
- Ardından dersin ana konusuna geçilir.

Nörobilim temeli: Sessiz ve ritmik aktiviteler, beynin alfa dalgalarını artırarak odaklanmayı kolaylaştırır.

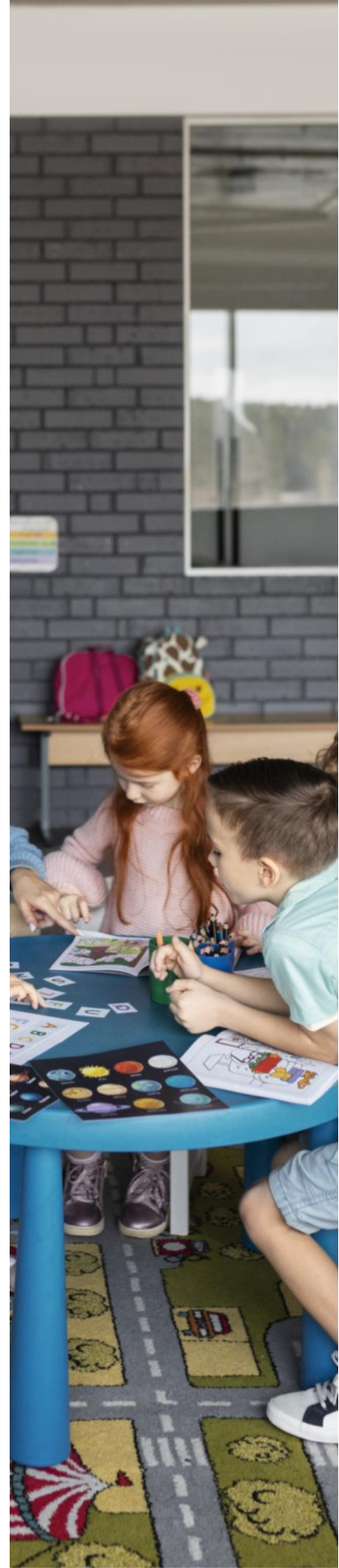
Senaryo 5 – Yas Süreci

Durum: Öğrencilerden biri afet sırasında bir aile üyesini kaybetmiş.

Öğretmenin yaklaşımı:

- Zorlayıcı anlarda öğrencinin yanında sessizce bulunmak bile yeterli olabilir.
- Yas ile ilgili öyküler ya da sembolik etkinlikler yapılabilir (örneğin, sevilen kişinin anısına bir ağaç resmi çizmek).

Nörobilim temeli: Yas sürecinde duyguların ifade edilmesi, beynin prefrontal korteksi ile limbik sistem arasındaki bağlantıyı güçlendirir, duygusal yük hafifler.





Senaryo 6 – Sınav Kaygısı

Durum: Afet sonrası ilk sınav öncesinde öğrenciler panik halinde.

Öğretmenin yaklaşımı:

- Sınav öncesi 2 dakika nefes egzersizi yapılır.
- Öğretmen, “Bu sınav sadece öğrendiklerini görmek için, senin değerini ölçmüyor.” mesajını verir.

Nörobilim temeli: Pozitif çerçeveleme, kortizol seviyesinin yükselmesini engeller, bilişsel işlevleri korur.

Kapanış Mesajı

Bu senaryolar, öğretmenlerin günlük sınıf pratiklerine nörobilim temelli müdahaleler ekleyerek öğrencilerin hem akademik hem de duygusal iyileşmesini destekleyebileceğini gösteriyor. Her öğrencinin ihtiyaçları farklıdır; önemli olan, güven, öngörülebilirlik, destek ve bağlantı hissini sınıfın temel unsurları haline getirmektir.

Bölüm 6 – Öğretmenler İçin Kendi İyilik Hali ve Dayanıklılık Stratejileri

Afet sonrası eğitim ortamında, yalnızca öğrenciler değil, öğretmenler de yoğun bir stres ve duygusal yük altında çalışır. Bu nedenle, kendi iyilik halini korumak ve sürdürülebilir bir şekilde destek sunabilmek için öğretmenin önce kendine bakması gerekir.

1. Kendi Duygusal Durumunu Fark Etmek

Öğretmenler çoğu zaman, başkalarına destek olurken kendi duygusal durumlarını geri plana atar. Ancak beynin stres tepkisi uzun süre devrede kaldığında, tükenmişlik riski artar.

- Günlük kısa kontrol: Gün sonunda kendinize şu üç soruyu sorun: “Bugün ne hissettim?”, “Bu hisler bedenimde nasıl bir etki yarattı?”, “Şu anda neye ihtiyacım var?”
- Bu basit farkındalık, otomatik pilotta yaşamak yerine bilinçli tepkiler vermenizi sağlar.

2. Düzenli Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Sınıfta uyguladığınız nefes tekniklerini kendiniz için de düzenli kullanın.

- 4-4-6 tekniği: 4 saniye nefes al, 4 saniye tut, 6 saniye ver.
- Bu teknik, kalp atışlarını dengeler, vagus sinirini uyarır ve bedeni “tehdit yok” moduna geçirir.

3. Sosyal Destek Ağları Kurmak

Travma sonrası iyileşmenin en güçlü belirleyicilerinden biri sosyal bağlardır.

- Meslektaşlarınızla düzenli kısa paylaşımlar yapın.
- Zorlayıcı günlerde, yalnızca “Bugün nasılsın?” diye sormak bile bağ hissini artırır.

Nörobilim temeli: Sosyal bağ kurmak, beynin ödül merkezini aktive eden oksitosin salınımını artırır, stres hormonlarını dengeler.

4. Profesyonel Yardım Almayı Normalleştirmek

Yoğun stres belirtileri, uyku sorunları veya sürekli huzursuzluk hissi yaşıyorsanız, bir uzmandan destek almak önemlidir.

- Bu durum, yetersizlik değil, dayanıklılığın bir parçasıdır.
- Düzenli süpervizyon veya mesleki danışmanlık, yükünüzü hafifletir.



5. Mikro-Molalar Vermek

Gün içinde 1-2 dakikalık kısa molalar, zihninizi tazeler.

- Sınıfta bir etkinlik sırasında pencereyi açıp derin nefes almak, su içmek veya gözlerinizi birkaç saniye kapatmak bile etkilidir.

Nörobilim temeli: Kısa molalar, prefrontal korteksin bilişsel yükünü azaltır ve odaklanma kapasitesini korur.

6. Sınır Koymak

Öğrencilerinizin ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken kendi sınırlarınızı korumak, hem sizin hem de onların yararına olur.

- “Şu anda bunu yapamıyorum, ama yarın ilgileneceğim” gibi net ifadeler kullanmak, hem dürüst hem de güven vericidir.

7. Kendine İyi Gelen Rutinler Oluşturmak

- Günde 10-15 dakika yürüyüş yapmak,
- Sevdiğiniz bir müzik dinlemek,
- Günlük tutmak veya basit bir hobiyle ilgilenmek, beynin ödül sistemini besler.

Nörobilim temeli: Keyifli aktiviteler dopamin salgısını artırır, bu da motivasyonu ve genel iyilik halini güçlendirir.

8. Travma Sonrası Anlam Arayışı

Zor zamanlarda anlam arayışı, duygusal dayanıklılığı artırır.

- Kendinize “Bu süreçte öğrendiğim en önemli şey ne?” sorusunu sorun.
- Bu farkındalık, yaşananları yalnızca bir kayıp olarak değil, aynı zamanda gelişim fırsatı olarak görmenize yardımcı olur.

Kapanış Mesajı

Öğretmen olarak afet sonrası süreçte çocuklara en büyük desteği verebilmenin yolu, kendi psikolojik dayanıklılığınızı korumaktan geçer. Nörobilim bize gösteriyor ki, stres yönetimi ve öz-bakım alışkanlıkları, sadece bireysel sağlığı değil, sınıf ortamının genel iyilik halini de doğrudan etkiler.