



Co-funded by
the European Union



Çocuklar İle Kriz Sonrası İletişim ve Destek

Ünite 7





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 grş ve dşnceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Avrupa Eęitim ve Kltr Yrtme Ajansı'nın (EACEA) grşlerini yansıtmayabilir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bu grşlerden 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, cretsiz öğrenme ve ęretim materyali (**Aık Eęitim Kaynağı**) olarak hazırlanmıştır ve Atıf-Ticari Olmayan-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası lisansı altında yayınlanmaktadır. Bu lisansın bir kopyasını grntlemek iin <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.*



Çocuklar ile Kriz Sonrası İletişim ve Destek



Afetler, farklı kaynaklardan doğabilir: doğanın kendisinden (deprem, sel, fırtına gibi), teknolojik sistemlerden (maden kazaları, kimyasal sızıntılar) ya da insan eliyle ortaya çıkan olaylardan (savaşlar, terör saldırıları). Bu olayların afete dönüşmesi için, can kaybına, büyük maddi hasara ve toplumsal yaşamı sekteye uğratabilecek ölçüde zarara yol açması gerekir. Özetle, afet dediğimiz şey tek başına bir olay değil, o olayın doğurduğu sonuçlardır.

Bir afetin etkisi yalnızca o anda yaşanan yıkımla sınırlı kalmaz. İlk anda görülen kayıpların ardından zamanla ortaya çıkan ruhsal etkiler, öğretmenlerin dikkatle gözlemlemesi gereken önemli boyutlardır. Özellikle çocukların duygusal dünyasında bu etkiler farklı şekillerde yansıyabilir. Bu nedenle öğretmenlerin, afet sonrası çocukların gösterdiği tepkileri tanımları, normal tepkiler ile risk sinyalleri arasında ayırt edici bir fark gözetmeleri çok değerlidir.

Stres Ve Kriz Kavramları

Afet sonrası insanlar büyük bir sarsıntı yaşar. Bu sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal bir sarsıntıdır. Kaybedilen bir ev, bir yakın, bir rutin; hepsi çocukların temel güvenlik algısını zedeleyebilir. Bu nedenle çocuklar bazen çok belirgin, bazen de çok sessiz tepkiler verebilir.

Afetin ardından çocuklarda görülen ruhsal tepkiler hemen ortaya çıkabilir ya da zamanla gelişebilir. İlk günlerde yaşanan korku, şaşkınlık, donukluk gibi tepkiler oldukça doğaldır. Ancak zaman geçtikçe çocuğun günlük işlevlerini yerine getirmekte zorlanmaya başlaması (örneğin derse ilgisini kaybetmesi, oyunlara katılmaması, arkadaşlarından uzak durması, kavgaya karışması, aşırı hiperaktif olması gibi) öğretmen için bir sinyal olabilir. Bu gibi durumlar, çocuğun daha özel bir psikososyal desteğe ihtiyaç duyduğunu gösterebilir.

Afetlerin etkilediği kişiler sadece olayın merkezinde yer alan bireyler değildir. Birinci derecede etkilenenler afeti doğrudan yaşayanlardır. Ancak onların aile bireyleri, yakın çevresi ve afet bölgelerinde görev yapan kişiler de bu süreçten etkilenir. **Öğrenciler arasında da yalnızca afeti doğrudan yaşayanlar değil, örneğin televizyondan izleyen, sosyal medyada görüntülere maruz kalan ya da afette yakınını kaybeden çocuklar da psikolojik olarak etkilenebilir.**



Bunun yanı sıra özel gereksinimi olan öğrenciler, iletişim güçlüğü yaşayanlar, daha önce psikiyatrik destek almış çocuklar gibi kırılgan grupların afet sonrası daha fazla desteklenmesi gerekir. Her çocuğun aynı olayı farklı bir düzeyde yaşadığını ve bu farklılıkların sınıf içinde sessizce veya gürültülü kendini gösterebileceğini unutmamak gerekir.

Kaygı, Depresyon ve Yas Süreci

Afet sonrası bazı çocuklarda sürekli bir kaygı hali, gün içinde tetikte olma, gelecekte korkma gibi belirtiler gelişebilir. Özellikle sevdiği birini kaybeden çocuklarda yas süreci oldukça yoğun yaşanır. Bu çocuklar, sıklıkla kaybettiği kişi hakkında konuşabilir, sessizleşebilir, yalnız kalmak isteyebilir ya da tam tersi hiç yalnız kalmak istemeyebilir, agresif davranışlar sergileyebilir, daha kavgacı olabilir. Yas sürecinde çocuğa “acısını yaşaması” için zaman ve destek vermek, öğretmenin önemli bir rolüdür. Bu dönemde çocuğun kaybını anlamlandırmasına, duygularını ifade etmesine destek olmak oldukça kıymetlidir.

Dayanıklılık ve Travma Sonrası Gelişim

Her çocuk afetlerden aynı şekilde etkilenmez. Bazı çocuklar yaşadıkları zor olaylara rağmen zaman içinde güçlü yanlarını keşfeder ve olumlu gelişim gösterirler. Buna "Travma Sonrası Gelişim" denir.





Bu gelişim sürecinde öğretmenlerin rolü çok büyüktür. Güçlü yönlerini fark etmelerine destek olmak, duygularını güvenle ifade edebilecekleri sınıf ortamları sunmak, sosyal destek ağlarını hatırlatmak bu gelişimi besler.

Unutmayalım ki; dayanıklılık destekle büyür. **Çocuklara yaşadıkları her duygunun anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu gösterdiğinizde, içlerindeki dayanıklılık filizlenmeye başlar.** Kaynaklar yani güçlü yönler, yetenekler, sevdiği şeyler/kişiler üzerine sohbetler yapmak; etkinlikler planlamak ve hatırlatmak bu filizin büyümesine büyük katkı sağlar.

Çocuklarda Tepkiler

Her Tepki Travma Değil, Her Sessizlik İyilik Hali Değildir

Afet sonrasında bireyde bir çok etki ve tepki görüleceği gibi bu tepkiler çeşitlidir, biriciktir. Afet sonrasında verilen tepkiler “anormal durumlara verilen normal tepkiler” olarak adlandırılırken, travma tepkileri ise daha farklı bir alanda incelenir. **Başlangıçta benzer olarak görülse de her birey/çocuk travma yaşamaz.** İhtiyacı olan psikolojik dayanıklılık, esneklik ve kaynakları olan bireylerde sadece afet sonrası tepkiler görülür ve travma izleri oluşmaz. **Öğretmenin görevi, “anormal durumda verilen normal tepkiler” ile “uzun süren ya da işlevselliği bozan tepkiler” arasındaki farkı ayırt edebilmektir.** Bu ayırım, çocuğun hem bugünkü iyilik hâlini koruması hem de uzun vadede travmanın etkilerini en aza indirebilmesi açısından önemlidir. Bu bakış açısından aşağıdaki başlıkları inceleyebilirsiniz.

Afet Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Genel Tepkiler ve Öğretmenler İçin Gözlem Alanları

Afetler, çocukların hem dış dünyaya dair güven algılarını hem de iç dünyalarındaki duygusal dengelerini derinden sarsabilir. Bu tür olağanüstü yaşantılardan sonra çocuklarda da tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi bazı tepkiler gözlemlenir.

Bu tepkiler duygusal, bilişsel (düşünsel), fiziksel (bedensel), davranışsal ve sosyal (ilişkisel) başlıklar altında değerlendirilebilir.

Bu tepkiler birer “problem” değil, çocuğun yaşadığı zorluk karşısında geliştirdiği doğal ve geçici uyum biçimleridir. Ancak öğretmenlerin bu tepkileri doğru anlaması ve gerektiğinde ilgili destek mekanizmalarına yönlendirme yapması çocuğun iyilik halini korumak için kritik önemdedir.



Duygusal Tepkiler

Afet sonrasında çocuklar yoğun ve bazen karışık duygular yaşayabilir. **Bunlar arasında korku, çaresizlik, üzüntü, utanç, öfke, gerçeklikten kopmuş gibi hissetme, duygusal donukluk ya da aşırı hassasiyet sayılabilir.** Bazı çocuklar yaşadıklarını tam olarak ifade edemeyebilir, bu yüzden duygularını oyunlara, çizimlere ya da sessiz kalmaya yansıtarak anlatmaya çalışabilirler. **Öğretmen olarak bu duygusal ipuçlarını fark etmek, çocuk için güvenli bir ifade alanı yaratmak anlamına gelir.**

Bilişsel Tepkiler (Düşünce Dünyasında Değişiklikler)

Çocuklar afet sonrasında dikkatini toplamakta zorlanabilir, karar vermede kararsızlık yaşayabilir ya da olayla ilgili düşünceler zihninde dönüp durabilir. Bazı çocuklar kendilerini suçlayabilir ("Ben uslu olsaydım böyle olmazdı"), bazıları ise her şeyin tehlikeli olduğunu düşünerek aşırı tetikte kalabilir.

Bu dönemde öğretmenler çocuğun derse katılımındaki değişimleri, zihinsel meşguliyetlerini, tekrar eden sorularını ya da anlamsız görünen yorumlarını dikkate almalıdır. Bu ifadeler çoğu zaman çocuğun yaşadığı travmayı düşünsel düzeyde nasıl işlediğini gösterir.



Fiziksel Tepkiler (Bedensel Belirtiler)

Afet sonrası bazı çocuklarda fiziksel belirtiler de ortaya çıkabilir. Bunlar arasında uykuya dalmada zorluk, gece uyanmaları, iştah azalması, karın ağrısı, baş ağrısı, halsizlik, gerginlik ya da ani ürpermeler yer alabilir.

Bu tür belirtiler çocuğun yaşadığı içsel gerilimin dışavurumu olabilir. Öğretmenler bu sinyalleri dikkate alarak aile ile iş birliğini başlatabilir ve okulun rehberlik servisiyle temasa geçebilir.

Davranışsal Tepkiler

Çocuklarda afet sonrası gözlemlenebilecek davranışsal değişiklikler arasında olayı hatırlatan şeylerden kaçınma, oyun oynamaktan uzaklaşma, daha çok hareket etme ya da yerinde duramama, ani irkilmeler, gerileme (alt ıslatma, parmak emme gibi) ve daha önce kazanılmış becerilerde geçici kayıplar yer alabilir. Bu davranışlar, çocuğun travma anını tekrar yaşamamak için geliştirdiği koruyucu tepkiler olabilir. Öğretmenlerin bu davranışları yargılamadan, sabırla ve anlayışla karşılamaları destekleyici bir yaklaşım olacaktır.



Sosyal Tepkiler

Bazı çocuklar afet sonrası arkadaşlarından uzaklaşabilir, daha içe kapanık hale gelebilir veya tam tersi olarak aşırı ilgi bekleyen, hep bir yetişkine yapışan davranışlar sergileyebilir. Sınıf içinde anlaşmazlıklar, duygu patlamaları ya da iletişim kopuklukları, çeteleşme, daha çok birleşme, kavgalar gözlenebilir.

Bu dönemde çocuklara güvenli sosyal ilişkiler kurabilecekleri, duygularını paylaşabilecekleri bir ortam sağlamak çok önemlidir. Öğretmen olarak, sınıf içinde güven ve empati temelli bir iletişim dili kullanmak, çocukların bu süreci daha sağlıklı atlatmasına yardımcı olur.



Afet Sonrası Tepkilerin Evreleri

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi afet sonrasında bazı psikolojik evrelerden geçebilir. Bu evreler genellikle:

1. **Şok Dönemi:** Çocuk şaşkın, sessiz, donuk ya da aşırı hareketli olabilir. Gerçekleri kavramakta zorlanabilir, algısı daralabilir. “Oyun oynarken aniden duraksama”, “sınıf arkadaşlarına tepki verememe”, “sanki olay hiç olmamış gibi davranma” gibi davranışlar görülebilir.
2. **Tepki Dönemi:** Duygular yavaş yavaş açığa çıkar. Çocuk korkabilir, üzgün olabilir, suçluluk ya da öfke hissedebilir. Bu dönemde duygusal destek çok kıymetlidir.
3. **Uyum Dönemi:** Çocuk yaşadığı kayıpları kabul etmeye başlar, yeniden rutine dönmeye çalışır. Destekleyici bir çevre ile birlikte bu süreç daha sağlıklı ilerler.

Tüm bu tepkiler, afet sonrası çocukların zihinlerinin ve bedenlerinin kendilerini koruma biçimidir. Bu nedenle öğretmen olarak ilk adım, çocuğun gösterdiği tepkinin altında yatan mesajı duyabilmektir. Gözlem, anlayış ve şefkat dolu bir yaklaşım çocukların travmaya karşı dayanıklılığını artırabilir.

Afet Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Travmatik Tepkiler ve TSSB'ye Dair Bilgilendirme

Afetler, çocukların hem güven duygularını hem de dünya algılarını derinden sarsabilir. Bazı çocuklar afet sonrasında zamanla iyileşme gösterirken, bazıları ise daha kalıcı ve yoğun duygusal, bilişsel, davranışsal, sosyal tepkiler yaşayabilir. Bu tepkilerin bazıları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak adlandırılan, profesyonel destek gerektiren bir duruma işaret edebilir.

Bu bozukluk yalnızca depremler gibi doğal afetlerden sonra değil; şiddetli korku, dehşet ve çaresizlik yaratan her türlü olay sonrasında da ortaya çıkabilir. Ancak çocuklarda bu belirtiler, yetişkinlerden farklı ve daha dolaylı biçimlerde görülebilir.

Çocuklarda Travma Sonrası Gözlemlenebilecek Belirtiler

Öğretmenlerin fark etmesi gereken bazı davranışsal ve duygusal belirtiler şunlardır:

Duygusal ve Davranışsal Tepkiler

- Sürekli huzursuzluk, öfke nöbetleri, aşırı utangaçlık
- Duygusal anlamda donukluk ya da çok kolay ağlama
- Kolay irkilme, çabuk sinirlenme
- Kâbuslar ya da “kötü rüyalar”
- Travmayı oyuna dönüştürme: Örneğin sık sık depremle ilgili oyunlar oynama
- Uykuda ya da günlük yaşantıda alt ıslatma
- Aşırı içe kapanma ya da sürekli ilgi isteme
- Karşı gelme davranışı, agresif davranışlar, güç savaşı



Düşünsel Tepkiler

- Olayla ilgili takıntılı düşünceler: “Yine olur mu?”, “Bana ya da aileme bir şey olacak mı?”
- Kendini suçlama: “Eğer ben yaramazlık yapmasaydım, bunlar olmazdı.”
 - Her şeyin tehlikeli olduğuna dair inanç geliştirme
- Okul başarısında düşüş, dikkatini toplamada güçlük

Fiziksel Tepkiler

- Sürekli karın ağrısı, baş ağrısı gibi açıklanamayan bedensel şikâyetler
- Uyku ve iştah düzensizlikleri
- Çabuk yorulma, halsizlik

Bu belirtiler genellikle doğal tepkiler olarak ortaya çıksa da bir aydan uzun süre devam ediyorsa ve çocuğun günlük yaşantısını olumsuz etkiliyorsa, öğretmenlerin mutlaka okul rehberlik servisiyle iş birliği yapması ve çocuğun uzman desteğine yönlendirilmesi gerekir.



Gözlemlenebilecek Genel Tepkiler

Afet sonrası çocuklarda sık karşılaşılan tepkiler yaş grubuna göre değişiklik gösterebilir. Ancak genellikle şu tür davranışlara rastlanabilir:

- Regresyon (gerileme): Alt ıslatma, parmak emme, bebeksi konuşma gibi daha küçük yaşlarda görülen davranışlara geri dönme.
- Kaygı ve korku: Gece kabusları, yalnız kalmak istememe, sürekli bir tehlike varmış gibi davranma.
- Aşırı bağlanma: Öğretmenden ya da güvendiği bir yetişkinden ayrılmak istememe, sınıfta ayrılık kaygısı yaşama.
- İçe kapanma veya tam tersi aşırı hareketlilik: Normalden daha sessiz ya da daha tepkili, öfkeli davranışlar gösterme.
- Oyunlarda travmatik olaylara yer verme: Depremi ya da benzeri olayları tekrar tekrar canlandırma.





Dissosiyasyon (Ayrışma/Kopma): Küçük Kalplerin Kendiyle Bağını Kaybetmesi

Bazı çocuklar, yaşadığı olayları zihninden uzak tutmak için kendilerini sanki orada değilmiş gibi, kendilerine uzaktan bakıyormuş gibi hissedebilirler. Olayla ilgili anıları unutmaya çalışabilir, oyun sırasında dalıp gidebilir ya da söylediklerini hiç duymuyormuş gibi davranabilirler.

Bu bir savunma mekanizmasıdır. Ancak öğretmenin bu tür kopmalarla karşılaştığında çocuğu yargılamadan ve zorlamadan onunla güvenli bir ilişki kurması, süreci olumlu yönde etkileyebilir.

Çocuklar Neden Farklı Tepkiler Verir?

Unutmayın ki her çocuk farklıdır. Yaşadığı olayın ciddiyeti, yaşına göre olayı anlamlandırma kapasitesi, ailesinden ve çevresinden aldığı destek düzeyi onun tepkilerini etkiler. Bazı çocuklar kısa sürede toparlanırken, bazıları daha uzun süre desteğe ihtiyaç duyabilir.

Ayrıca çocuğun ailesi ne kadar kaygılıysa, çocuk da bu duyguyu kolaylıkla üstlenebilir. **Bu nedenle öğretmen olarak sadece çocuğu değil, çevresindeki yetişkinlerin tutumlarını da dikkate almak önemlidir.**

Travmatik yaşantılar, çocuklarda zaman zaman davranışsal ya da duygusal farklılıklar yaratabilir. **Ancak bu tepkiler, çocukların yardım isteme biçimidir.** Onlara anlayışlı bir şekilde yaklaşmak, duygularını normalleştirmek, güvende olduklarını tekrar tekrar söylemek ve ifade etmeleri için ortam yaratmak her şeyden kıymetlidir.

Afetler, çocuklar için yalnızca fiziksel bir tehlike değil, aynı zamanda duygusal olarak da büyük bir sarsıntıdır. Birçok çocuk bu tür durumlarda korku, belirsizlik ve güvensizlik hissedebilir. **Çocuklar afetlere yetişkinlerden farklı tepkiler verir; çünkü henüz baş etme becerileri gelişim sürecindedir.** Bu nedenle öğretmenlerin afet sonrası çocuklarda gözlemlenebilecek duygusal ve davranışsal tepkileri tanması oldukça önemlidir.

ÖĞRETMENİN ROLÜ

Çocuklar, yaşadıkları yoğun duyguları her zaman kelimelerle ifade edemezler. Bunun yerine davranışlarıyla, bedensel şikâyetleriyle ya da akademik performanslarındaki değişikliklerle dolaylı yollarla anlatırlar. Bu yüzden öğretmenler, sınıf ortamındaki değişimleri fark edebilecek en güçlü gözlemcilerdir. İşaretleri görmek, anlamlandırmak ve gerektiğinde okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisiyle işbirliği yaparak çocuğun destek sürecine dahil edilmesini sağlamak öğretmenin değerli katkılarından biridir.

Öğretmenler İçin Uygulama Önerisi

- Çocuklara “zor zamanlarda kendini iyi hissetmek için neler yaparsın?” gibi açık uçlu sorular yöneltin.
- Anlatmakta zorlanan çocuklara çizim, oyun ya da hikâye tamamlama gibi yollarla ifade imkânı tanıyın.
- Sınıf içinde küçük rahatlatma egzersizleri (nefes çalışmaları, gevşeme etkinlikleri) yaparak kaygı düzeylerini düzenlemelerine yardımcı olun.
- Okul rehberlik birimiyle sıkı iletişim kurun, risk görülen çocukların takibini mutlaka paylaşın.



Afet Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler ve Destekleyici Yaklaşımlar

Afetler, yalnızca fiziksel kayıplara değil, aynı zamanda duygusal izlere de yol açar. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi afetleri travmatik bir deneyim olarak yaşarlar. Ancak çocukların baş etme yöntemleri henüz tam gelişmediğinden, verdikleri tepkiler farklı, bazen de beklenmedik olabilir. **Bu nedenle öğretmenler olarak çocukları dikkatle gözlemlemek, yaşadıkları değişimleri fark edebilmek oldukça önemlidir.**

Çocukların verdikleri tepkiler; yaşları, gelişim özellikleri, daha önceki yaşam deneyimleri ve çevrelerindeki yetişkinlerin tepkilerine göre şekillenir. Çocuklarla kurulan ilişki ne kadar güven verici ve destekleyici olursa, çocukların bu süreci atlatmaları da o kadar kolay olur.

Okul Öncesi Dönemde (0-6 Yaş) Öğretmenler Ne Yapabilir?

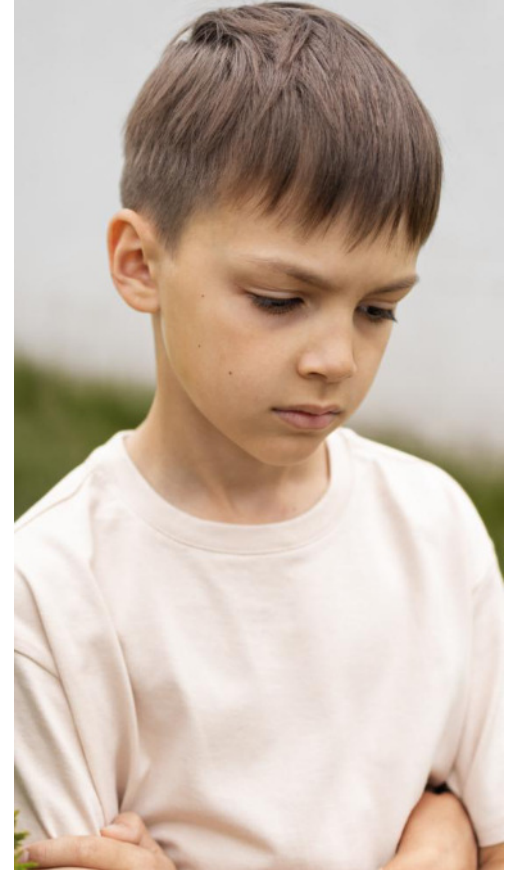
Bu yaş grubundaki çocuklar duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlandıkları için, tepkilerini çoğunlukla davranışlarıyla gösterirler.

- Serbest oyun zamanlarıyla çocuklara duygularını ifade edebilecekleri alanlar sunun
- Rutinleri olabildiğince koruyun.
- Sade, net ve yaşına uygun açıklamalar yapın.
- Güvende olduklarını sık sık hatırlatın.

İlkokul Çağında (6-12 Yaş) Öğretmenler Ne Yapabilir?

Bu yaş grubundaki çocuklar travmatik olayları daha somut şekilde anlamlandırmaya çalışırlar. Bu yaş grubundaki çocukların duygularını anlamlandırmalarına yardımcı olmak, onlara olayla ilgili doğru bilgi vermek ve yaşadıklarını konuşabilecekleri güvenli bir ortam sağlamak büyük önem taşır.

- Sınıf ortamında çocukların duygu paylaşımlarına yer açın.
- Yaşadıkları olaylara anlam verebilmeleri için resim çizme, yazı yazma, hikâye oluşturma gibi yollar sunun.
- Gerçek dışı düşünceleri fark ettiğinizde, şefkatli ve açıklayıcı cümlelerle gerçeği sade şekilde anlatın.
- Gerektiğinde okul rehberlik servisiyle iş birliği yapın ve gözlemlerinizi paylaşın.



Ergenlik Çağında (12-18 Yaş)

Öğretmenler Ne Yapabilir?

Bu yaş grubunda sosyal tepkiler ön planda olurken, iyi/kötü, haklı/haksız, neden gibi kavramların cevaplarının sorgulandığı bir dönemdir. Sorgulamaların altında ise güvenlik ipuçları aramak ve öfke duygusuyla ifade edilen bir süreç yatmaktadır. Öğretmenin aşağıdaki tutumlarla güvenli ortamı sağlaması büyük önem taşır.

- **Sakin, istikrarlı ve samimi bir şekilde “Buradasın, güvendesin, yanındayız” mesajını verin.**
- **Öğrencilerin kaygı, öfke, suçluluk ya da üzüntü gibi duygularını paylaşmasına fırsat tanıyın.**
- **Yaşadıkları tepkilerin “olağan dışı bir duruma verilen normal tepkiler” olduğunu açıklayın.**
- **Belirsizlik kaygıyı artırır. Ders programlarını ve okul düzenini olabildiğince yeniden kurun.**
- **Kriz sonrası dikkat ve motivasyon düşebilir. Akademik beklentileri bir süre azaltın, anlayış gösterin.**
- **Grup çalışmaları, paylaşım halkaları, akran desteği ile öğrenciler birbirlerinden güç alır.**
- **Krizle ilgili söylentileri azaltmak doğru bilgiler verin.**
- **Öğrencilere küçük sorumluluklar verin (yardım faaliyetleri, dayanışma etkinlikleri). Bu, kontrol ve umut duygusunu artırır.**



Öğretmenler Genel Olarak Neler Yapabilir?

Afet sonrası çocukların güvenli bir ortamda olduklarını hissetmeleri çok önemlidir. Sınıfta oluşturulacak sakin, düzenli ve kapsayıcı bir atmosfer çocukların toparlanmasını kolaylaştırır. Aşağıda öğretmenlerin kullanabileceği bazı destekleyici yollar sıralanmıştır:

- **Rutinleri devam ettirin:** Günlük akışın sürdüğünü görmek çocuklara güven verir.
- **Basit, net ve yaşa uygun açıklamalar yapın:** Ne olduğunu ve şu anda güvende olduklarını açıklayın.
- **Soru sormalarına izin verin:** Verdikleri tepkiyi anlayın, onları susturmak yerine anlamaya çalışın.
- **Duyguları normalleştirin:** “Korkmuş olman çok doğal, hepimiz böyle hissedebiliriz.” gibi açıklamalarla duygularını kabul edin.
- **Sanat ve oyunla ifade etmelerine alan tanıyın:** Resim çizmek, hikâye yazmak, oyun oynamak çocukların iç dünyalarını dışa vurma yoludur.
- **Destekleyici sınıf etkinlikleri planlayın:** Duyguları tanıma kartları, güvenli yer çizimi, “bugün nasılım?” panosu gibi etkinlikler çocukların duygularını fark etmelerine yardımcı olur.

Eğer bir çocuk yukarıdaki tepkileri yoğun şekilde gösteriyorsa ve bu belirtiler dört haftadan uzun süredir devam ediyorsa, mutlaka rehberlik servisi ya da bir uzman desteği önerilmelidir.





Afet Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Travmatik Tepkiler ve Destekleyici Yaklaşımlar

Afet sonrası süreçte çocukların yaşadığı duyguların normal ve anlaşılır olduğunu vurgulamak önemlidir. Ders ortamında güven duygusunu korumak ve günlük rutinleri sürdürmek, çocukların yeniden denge bulmasına yardımcı olur. Konuşmak isteyen çocuğa yargısız bir şekilde kulak vermek, duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği resim, oyun ya da yazı gibi yöntemlere alan açmak öğretmenlerin destekleyici rolünü güçlendirir. Bu süreçte çocukları korkutan ya da kaygılandıran konularda zorlayıcı sorular sormaktan kaçınmak, onların kendilerini hazır hissettiklerinde paylaşım yapabilmelerine olanak tanır. Ayrıca, öğretmenlerin ailelerle iş birliği içinde olması ve gözlemlerini paylaşması, hem çocuğun hem de ebeveynin iyileşme sürecini kolaylaştırır.

Eğer çocukta travmatik tepkiler uzun süre devam ediyorsa, günlük işlevselliğini ve akademik başarısını belirgin şekilde etkiliyorsa, öğretmen mutlaka Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) servisine yönlendirmelidir. Gerekirse profesyonel yardım alması için aileyi bilgilendirecektir.

- * **Tepkiler günlük işlevselliğini belirgin şekilde bozuyorsa,**
- * **Belirtiler 4 haftadan uzun sürüyorsa,**
- * **Kendine zarar verme düşünceleri ya da yoğun davranışsal sorunlar gözleniyorsa, çocuğun mutlaka Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi'ne yönlendirilmesi gerekir.**

Kaynakça

- ✚ Aker, T. (2006). Travma sonrası stres bozukluğu: Tanımı, etiyolojisi ve tedavi yaklaşımları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 9, 5–14.
- ✚ Altındağ, A., Özen, Ş., & Sırın, D. (2005). Travma sonrası stres bozukluğu ve tedavisi. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 27–34.
- ✚ Bal, A., & Jensen, B. (2007). Post-traumatic stress disorder symptom clusters in Turkish children exposed to an earthquake. *Journal of Loss and Trauma*, 12(5), 399–419.
- ✚ Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- ✚ Freedy, J. R., Kilpatrick, D. G., & Resnick, H. S. (1993). Natural disasters and mental health: Theory, assessment, and intervention. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(5), 49–103.
- ✚ İkizer, G., & Gül, E. (2017). Afet sonrası toplumlarda psikolojik sağlamlık. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 22–35.
- ✚ İkizer, G., Karancı, A. N., & Doğulu, C. (2016). Afet sonrası yardım çalışanlarında tükenmişlik ve etkileyen faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(78), 68–84.
- ✚ Karancı, A. N., & Rüstemli, A. (1995). An investigation of the psychological reactions of earthquake victims in Turkey. *Journal of Community Psychology*, 23, 287–302.
- ✚ Karancı, A. N., Alkan, N., Yılmaz, G., Aydın, I., & Erkan, K. (2009). Personality traits and coping styles in relation to psychological distress in earthquake survivors. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 733–750.
- ✚ Miral, S., Yavuz, M. F., İnce, H., & Sütçü, S. T. (1998). Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu: Tanı, tedavi ve klinik özellikler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(4), 204–210.
- ✚ Parkinson, D. (2000). Post-disaster psychological recovery: The role of community agencies. *Australian Journal of Emergency Management*, 15(3), 29–33.
- ✚ Rüstemli, A., & Karancı, A. N. (1996). Help-seeking after traumatic events: Who seeks help from whom for what. *Turkish Journal of Psychology*, 11, 19–27.
- ✚ Saari, C. (2005). *The environment: Its role in psychosocial functioning and psychotherapy*. Columbia University Press.

- ✚ Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1994). Predicting levels of posttraumatic stress and growth among survivors of natural and human-made disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 50(3), 351–359.
- ✚ Shear, M. K., Frank, E., Houck, P. R., & Reynolds, C. F. (2005). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. *JAMA*, 293(21), 2601–2608.
- ✚ Şener, S., Şar, V., & Alioğlu, F. (1997). Çocukluk çağı travmaları ve posttravmatik stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 34–41.
- ✚ Tural, Ü., Önder, M. E., Aker, T., & Uluşahin, A. (2004). Marmara depremi sonrası görülen psikiyatrik bozukluklar ve bunlarla ilişkili etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 1–10.
- ✚ Young, B. H., Ford, J. D., Ruzek, J. I., Friedman, M. J., & Gusman, F. D. (2001). Disaster mental health services: A guidebook for clinicians and administrators. National Center for PTSD.