

# PSİKOSOSYAL DESTEK

## DEPREM

PSİKOEĞİTİM  
ÇALIŞMASI  
AİLE BİLGİLENDİRME  
OTURUMU



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

supported by  
**KFW**





**TRAVMA,  
TRAVMATİK OLAYLAR  
ve  
ETKİLERİ**

# TEMEL KAVRAMLAR

**Travma:** Zorlu, örseleyici, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne tehdit olarak algılanan durum ya da olaya bağlı olarak bireyin baş etme becerilerinin yetersiz kaldığı, kişisel iyilik hâlinin ve psikolojik sağlığının bozulduğu, genellikle yoğun belirsizliklerin yaşandığı karmaşık süreci,

**Travmatik Olay:** Ani, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, bireyin baş etme potansiyelini etkisiz kılan, kendisinin veya yakınlarının yaşamını, fiziksel/bilişsel/duygusal bütünlüğünü tehdit eden bireysel veya toplumsal etkileri olan olay/durumu

ifade eder.

# TRAVMATİK OLAY

- Doğrudan kişinin başına gelir.
- Kişi, bu tür olaylara tanık olur.
- Bu tür olayın bir kişinin başına geldiğini öğrenir.

**Çocuğunuza yardım etmeden önce  
unutmamanız gereken bir şey var!  
Sizler de bu süreçten etkilenmiş olabilirsiniz.  
Bu süreç sizleri de zorlamış olabilir.**

# YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK FİZYOLOJİK TEPKİLER

- Yorgunluk ve bitkinlik
- Uyku düzensizliği
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)

# YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK DUYGUSAL TEPKİLER

- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılamama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

# YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK BİLİŞSEL TEPKİLER

- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/anılar
- Kendini suçlama



# YETİŞKİNLERDE KİŐİLER ARASI İLİŐKİLERE ETKİLERİ

- İçe kapanma, kendini toplumdan soyutlama
- İliŐkilerde yaşanan çatıŐmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans dűŐüklűđü
- Akrabalık ve aile iliŐkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık

# YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK SOSYAL ETKİLER

- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı

# İNANÇ SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

## Temel Varsayımlar

Dünya güvenli bir yerdir.

İnsanlar adildir.

Annem/Babam beni korur. (çocuklarda)

Kötü olaylar benim başıma gelmez.

Benimle ilgilenirler. (çocuklarda)

Ben değerliyim.

## Travma Sonrası

DEĞİLDİR.

DEĞİLDİR.

KORUMAZ.

GELİR.

İLGİLENMEZLER.

DEĞERSİZİM.

Travmatik Olay Sonrası Gösterilen Tepkiler

**OLAĞANDIŐI BİR OLAYA VERİLEN**

**NORMAL TEPKİLERDİR !**

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Deprem gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN**

- Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN**

- Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.



# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN**

- Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN**

- Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken olaylarla birlikte izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

- Şayet yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **ANİ KARARLAR ALMAYIN**

- Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

# KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

## **MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN**

- Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının. Deprem ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

# NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

- Zamanla *bu tepkilerin yoğunluğunun azalması* beklenir.
- Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

# DEPREM SONRASI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

- Depremi her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır.
- Her çocuk deprem sırası ve sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez.
- Dolayısıyla deprem sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır.

# 0-6 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama



# 6-10 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma/içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme

# 11-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uykü problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)

- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinizize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişim kurun.
- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlattmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## ETKİLİ İLETİŞİM KURMA

- Deprem sonrası çocuklar yaşadıkları olayı konuşmak istediklerinde iletişime açık olmanız, doğru ve net ve bilimin ışığında bilgiler vermeniz gerekmektedir.
- Depremi neden olduğu, neden onların başına geldiği, depremin tekrar olup olmayacağı ile ilgili bir çok soruları olabilir.
- Soruları çocuğunuzun anlayabileceği yaşına ve gelişimine uygun şekilde doğru ve bilimsel bilgi vererek cevaplamanız gerekmektedir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda deprem sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.
- **Okul öncesi ya da ilkokul** dönemi çocukları her zaman yaşadıkları duyguyu sözel olarak ifade edemeyebilir. Çocuğunuzun hissettiği duyguyu anlamak ve ona yansıtma ona yardımcı olacaktır. *Örneğin "Deprem sonrasında yaşanan kargaşadan dolayı nasıl davranacağını bilememek nedeniyle endişelendin."* diyebilirsiniz.
- Okul öncesi dönem çocukları henüz ben merkezci düşünmenin etkisi altında olduğu için başlarına gelen faaliyetlerden kendilerini sorumlu tutabilirler. Böyle bir durumda ailelerin çocuklara depremin doğal bir afet olduğu ve neden oluştuğunu anlatması çocuğun kendi suçu olmadığını algılaması için önemlidir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.
- Çocuklar deprem sonrası aile üyelerini kaybetmekten duydukları korkuyla anne ve babayla yatmak isteme, devamlı onların olduğu odada olma gibi bir takım davranışlar sergileyebilirler.
- Bu davranışların çocuğun **“güven ihtiyacından”** kaynaklandığının anlaşılması ve bir disiplin sorunu gibi görülmemesi önemlidir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## **TAKDİR EDİN**

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.



# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergenlik çağındaki çocuklar daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.
- Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak çocuğunuzun duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır.
- Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.
- Ortaokul ve lise dönemindeki bazı çocuklar ise yaşadıkları hakkında öykü yazma ya da günlük tutmak isteyebilirler.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## MODEL OLUN

- Deprem sonrası yaşadığınız duyguları çocuğunuza ifade etmemeniz sizin güçlü olduğunuz mesajını değil, duyguların saklanması gerektiği mesajını verir. Normalleştirmek için duygularınızla ilgili konuşabilirsiniz. Örneğin *“Deprem nedeniyle evimizin hasar görmesinden endişeleniyorum.”* diyebilirsiniz.
- Ayrıca yetişkinlerin ergen yaştaki çocuklarla esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.
- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## **SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN**

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyarak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Önceden oyuncaklarını kaldıran ya da odasını toplayan çocuğunuz aile içinde sorumluluk almak istemeyebilir ya da okul başarısında farklılık yaşanabilir.
- Çocuklar deprem öncesi sahip oldukları hedefleri kaybedebilir ya da o hedefleri artık anlamsız bulabilir. Uzun vadeli hedeflerden ziyade beraber kısa vadeli hedefler belirleyebilir ve bunları gerçekleştirme yönünde çocuğunuzu destekleyebilirsiniz.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## SOSYALLIĞI TEŞVİK EDİN

- Deprem sonrası yaşadığı olayları sindirmek için zamana ihtiyaç duyan çocuğunuza bu zamanı vermek ve yalnız kalma isteğine saygı duymanın yanı sıra bu durum uzun süre devam ederse çocuğunuzun sosyalleşme konusunda desteğe ihtiyaç duyabileceğini göz ardı etmemeniz gerekmektedir.
- Çocuğunuz deprem sonrası akranlarıyla görüşmek istemeyebilir.
- Kendi içine kapanan ve sosyal izolasyon yaşayan çocuğunuza akranlarıyla görüşmesi için fırsatlar yaratmanız önemlidir.
- Özellikle sizin sosyal hayata geri döndüğünüzü gözlemleyen çocuğunuz sizi rol model alabilir.
- Çocuğunuz akran grubunu değiştirmek isteyebilir ve deprem sonrası yaşadığı bu deneyim onu risk alma davranışlarına itebilir.
- Bu dönemde çocuğunuzun ev ve okul saatleri dışında nerede ve kimlerle olduğunu izlemeniz, olası riskli davranışlara karşı önlem almanızı sağlayabilecektir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN

- Görsel ve sosyal medyada verilen haberlerin içeriği ruh sağlığı uzmanları tarafından kontrol edilmediği için hangi haber içeriğinin çocuğunuzun duymasında sakınca olmadığı sorumluluğu sizlerdedir.
- Deprem sonrası devamlı görsel medyada deprem haberleri, görüntüleri, depremden bahseden yayınların açılması çocukların travmalarının uzamasına yol açabilir ve tetikleyici unsur oynayabilir.
- Lise ve ortaokul dönemindeki çocukların sosyal medyaya çok kolay erişebilmesinden dolayı sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de denetlenmesi önemlidir.
- Çocukların özellikle sosyal medyada yer alan deprem görüntülerinden kendilerini nasıl koruyacakları üzerine bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## **BİLGİ EDİNİN**

- Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın.
- Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## DEĞİŞİKLİKLERDEN HABERDAR EDİN

- Özellikle deprem fiziksel ve maddi zararlar verdiyse çocuklar bundan sonra ne olacağını bilmek isterler.
- Evi taşıma, bir süreliğine başka bir yerde kalma ya da okul değişikliği yapılacaksa bu süreçten çocuk haberdar edilmeli ve yaşına uygun bir şekilde açıklanmalıdır.
- Ortaokul ve lise dönemindeki çocuklar için karar süreçlerine onları da katmak kontrol duygularını yeniden kazanmaları yönünde de destek olabilecektir.

# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## İHMAL ETMEYİN

- Çocuklar için en önemli yardımlardan birinin öncelikle sizin toparlanmanız olduğunu unutmayın ve ihmal etmeyin. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.
- Kişisel bakım ve sağlık tedbirlerini ihmal etmeyin. Elleri yıkamak ya da kıyafetine özen göstermek, saçını taramak gibi tedbirler basit olsa da çocukların biraz daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak ve çok belirsiz bir zamanda onlara bir kontrol hissi verecektir.



# ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

## UZMANA BAŞVURUN

- Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.
- Ayrıca çocuğunuzun alkol kullanımı, sigara kullanımı ya da okul terki gibi riskli davranışlara yönelmesi deprem sonrasında yaşadığı travmatik olaylarla baş edemediği anlamına gelebilir. Bu durumda kesinlikle uzman desteği alınmalıdır.

# ÇOCUKLARIN TOPARLANMA SÜRECİNDE OKULLARIN ÖNEMİ

Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak özellikle çocukların ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Deprem gibi zorlayıcı olaylar sonrası normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olur.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki iş birliğini güçlendirir.

# OKULLARDA ÖĞRENCİLERE UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI-1

1. Öğrencileri travmatik olaylar ve sonrasında yaşanabilecek normal psikolojik etkiler hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını artırmak
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak
5. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak

# OKULLARDA ÖĞRENCİLERE UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI-2

6. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak
7. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak
8. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak
9. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek
10. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek

**Bu kapsamda öğrencilerimiz için okulumuzda psikososyal destek oturumları 20 Şubat 2023 tarihinden itibaren uygulanmaya başlanacaktır.**