

Deprem Psikolojik Travma Çocukların İyilik Hali İçin İlk Adım

Doğal afetler bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bütünlüğünü de derinden etkileyen olağanüstü durumlardır. Bu süreçte çocukların verdikleri tepkiler, yaşadıkları deneyimin düzeyine göre farklılık gösterebilir.

Öğretmenlerin bu tepkileri tanınması ve uygun psikososyal destek yaklaşımlarıyla çocukların yeniden güven duygusu geliştirmelerine katkı sağlaması büyük önem taşır. Bu dönemde onların yanında olmak, duygularını anlamak ve onları zorlamadan dinlemek, günlük düzenlerini korumak ve sevildiklerini hissettirmek iyileşme sürecini hızlandırır.

Travmatik Tepkiler

Okul Öncesi Dönem (0-5 Yaş)

- Sürekli ağlama ya da nedensiz öfke nöbetleri
- Oyunda deprem sahnelerini tekrar etme
- Alt ıslatma, parmak emme gibi gelişimsel gerilemeler
- Öğretmenden veya ebeveyninden ayrılmak istememe
- Aşırı hareketlilik veya tam tersi donukluk
- Ses ve sarsıntılara karşı aşırı tepkiler
- Grup etkinliklerine katılmak istememe, içine kapanma

İlkokul Dönemi (6-11 Yaş)

- Derse ilgisizlik, yalnız kalmayı tercih etme
- Ani sinirlilik, arkadaşlarıyla çatışmalar
- Sessizleşme, içe kapanma eğilimi
- Oyunlarında felaket temalarının sık görülmesi
- Baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetlerde artış
- Öğretmen ya da arkadaş figürlerine aşırı bağlanma
- Kendini ifade etmekte zorlanma, konuşmada gerileme

Ortaokul Dönemi (11-13 Yaş)

- Akademik başarıda ani değişimler
- Aşırı alınganlık ya da öfke patlamaları
- Sosyal ortamlardan uzak durma, yalnız kalma isteği
- Bedensel yakınmalarda artış
- Uyku eksikliğine bağlı yorgunluk ya da dalgınlık hali
- Kurallara karşı isteksizlik, davranış değişiklikleri
- Gelecekle ilgili karamsar ifadeler

Lise Dönemi (14-17 Yaş)

- Derslere ve sosyal etkinliklere karşı ilgisizlik
- İçe kapanma, sosyal çevreden uzaklaşma
- Uyku ve beslenme düzensizliklerine bağlı yorgunluk
- Aşırı kaygı, karamsarlık veya güvensizlik ifadeleri
- Akran ilişkilerinde kopukluk ya da çatışma eğilimi
- Yoğun suçluluk duyguları ya da kendini suçlama
- Tütün, alkol ya da riskli davranışlara yönelme eğilimi
- Travmatik olayı inkâr etme, küçümseme



İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Öğretmenler
için

Afet Sonrası
Psikolojik
Destek Rehberi

ÖNERİLER

Deprem sonrası öğrencilerin sessizleşmesi, aşırı hareketlilik göstermesi ya da derslere ilgisini yitirmesi, yaşadıkları içsel sıkıntıların bir yansıması olabilir. Davranış değişimlerini dikkatle izleyin.

Her Davranış Bir Mesajdır

Ders, etkinlik ve teneffüs gibi günlük okul ortamlarında öğrencilerin davranış kalıplarını izlemek, travmaya dair ipuçları verir. Özellikle ani değişimlere odaklanın.

Kritik Gözlemler İçin Rutinleri Takip Edin

Her çocuk duygularını dile getiremez. Aşırı sessizlik, içine kapanma ya da sınıf etkileşimlerinden uzak durma da bir destek ihtiyacının habercisi olabilir.

Sadece Konuşmalarına Değil, Sessizliklerine de Kulak Verin

Özellikle küçük yaş gruplarında öğrenciler, yaşadıkları travmayı oyun, resim ya da hikâye yoluyla dışa vurabilir. Bu tür etkinlikler doğal bir gözlem alanıdır.

Oyun ve Sanatsal Etkinliklerde Gözlem Yapın

Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri yargılayıcı olmayan bir atmosfer, onlarda güven hissini pekiştirir. Bu ortam, iyileşmenin zeminidir.

Güvenli Bir Sınıf Ortamı Oluşturun

Baş ağrısı, mide bulantısı, yorgunluk gibi sık tekrarlanan fiziksel yakınmalar, duygusal sıkıntıların işareti olabilir. Bu tür şikâyetler psikolojik destek ihtiyacını gösterebilir.

Fiziksel Belirtileri Göz Ardı Etmeyin

Arkadaş ilişkilerinden uzaklaşma, çatışmalarda artış ya da yalnız kalma isteği gibi durumlar öğrencinin içsel dengesinde bozulma yaşadığını gösterebilir.

İlişkileri ve Sosyal Etkileşimi İzleyin

Derslerde ani başarısızlıklar, dikkat eksikliği ya da motivasyon düşüşü yaşıyorsa, bu durumun arka planında duygusal bir etkilenme olabilir.

Öğrencilerin Başarı Düzeyindeki Değişimleri Takip Edin

Gözlemlerinizi öğrencinin ailesiyle paylaşmak, çocuğun yaşam alanındaki bütünsel durumu anlamak için önemlidir. Ortak bir destek planı oluşturulabilir.

Ailelerle İletişimi Güçlendirin

Destek Almakta Geç Kalmayın, Uzmanla Danışın

Gözlemlediğiniz belirtiler yoğunlaşırsa ya da öğrencinin günlük işlevselliğini etkiliyorsa, durumu okul rehberlik servisine bildirerek profesyonel desteğin başlatılmasını sağlayın.