



Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi
(PSİKOMER)

Deprem sonrasında öğrencilerimizle nasıl iletişim kuralım?

Değerli meslektaşlarımız,

Son günlerde pek çoğumuzun depremden sonra öğrencilere genel olarak nasıl yaklaşılması gerektiği ve depremden etkilenen öğrencilerle nasıl iletişim kurulması gerektiği konusunda kaygıları ve soruları olduğunu fark ettik. Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (PSİKOMER) ekibi olarak, bu bilgilendirme yazısında aklınızdan geçebileceğini düşündüğümüz soruları cevaplamayı amaçlıyoruz. Sorulara ve cevaplarına geçmeden önce, tüm öğrencilerle iletişim kurarken öncelikle kendi duygularınızı kontrol etmeniz gerektiğini hatırlatmak isteriz. Bu bağlamda, öğrencilerinizin anlattığı yaşantılara dehşete kapılmış, felaketleştiren, aşırı üzgün (örn., ağlamayı durduramama) gibi tepkiler vermemeniz gerekir. Bu tepkiler, zaten bozulmuş olan güvenlik ve kontrol algılarını daha da kötü etkileyebilir. Öğrencilerin karşılarında güçlü ve yardıma hazır olarak bulunmak onları daha iyi hissettirecek, motive edecektir.

Umarız, aşağıdaki cevaplar kaygılarınızı geçirmeye yardımcı olur.

Uzaktan eğitimin ilk gününde ne yapmalıyım?

Hiçbir şey olmamış gibi direkt olarak ders işlemeye başlamak, öğrencilerin yaşanan afetin etkilerinin görmezden geldiğini düşünmelerine sebep olabilir. Bu yüzden ilk derslerde durumun kendi açınızdan bir değerlendirmesini yapmak ve size nasıl hissettirdiğini paylaşmak iyi olacaktır. Burada duygularınızı paylaşırken ölçülü olmaya, öğrencilerin hissedebileceği duyguları iyice alevlendirmemeye özen gösterin. Daha sonra öğrencilere bu süreci nasıl geçirdiklerini, neler hissettiklerini sorabilirsiniz. Paylaşımında bulunmak istemeyen öğrencileri zorlamamak gerekir. Paylaşımlar bittikten sonra hem sizin hem de bölümden diğer hocaların yardıma hazır olacağını belirtin. Ek olarak, öğrencilerin farklı öğretim üyelerinden aldıkları pek çok ders olduğunu, öğrencilerin önceki derslerinde paylaşım yapmış olabileceklerini göz önünde bulundurmanız, dolayısıyla öğrencilerden yalnızca ilk girdikleri derslerde paylaşım yapmalarını beklemek tekrarı önlemek adına iyi olacaktır.

Deprem yüzünden kayıpları olan öğrencilerime nasıl davranmalıyım?

Kayıp denildiğinde genellikle aklımıza ölüm gelse de; yaşadığımız yerin bir anda değişmesi, alıştığımız düzenin aniden bozulması, bir hayalin geri gelemeyecek şekilde yok olması, yakınlardan birinin ölmüş olması ihtimaline rağmen cesedine ulaşamamak gibi şeyler de kaybı işaret eder. Kayıplardan sonra başlayan yas sürecinde şok, inkar, çaresizlik, korku, öfke gibi duyguların ortaya çıkması son derece normaldir. Yas ve onu takip eden duygular hayatı tekrar düzenlemeye yardımcı olur. Bu noktada aklınızda tutmanız gereken şey yas ve iyileşme sürecinde kişisel farklılıklar olabileceğidir. Örneğin, öğrencinizin üzgün olmasını bekliyorsanız fakat kendisi yoğun bir öfke duygusu içindeyse, lütfen onu yargılamayın. Öğrencinizin *paylaşmak istediği kadarını* saygıyla dinleyin, nasıl hissettiğini anlamaya çalışın ve duygularınızı belirtin. 'Kaybın için çok üzüldüm, bu durumun senin için ne kadar zor olduğunu tahmin bile edemem' diyebilirsiniz. Öğrencinize güçlü yanlarını hatırlatmak iyi

olacaktır. Bu öğrencinin derslere katılımı ya da motivasyonu normalden biraz düşük olabilir, anlayışlı davranmaya çalışın. Öğrencinize desteğe veya yardıma ihtiyacı olup olmadığını sormanız iyi olacaktır. O anda yardım istemiyorsa, bu teklifinizin gelecek için de geçerli olduğunu hatırlatın. (Yardım teklifinde bulunurken tutamayacağınız sözler vermeyin. Kendi sınırlılıklarınızı göz önünde bulundurun).

Yasın süresi kişiden kişiye değişebilir. Fakat sürecin şiddetinin çok yoğun olduğunu (örn., aylar geçmesine rağmen günlük yaşantısına devam edecek gücü kendinde bulamama), öğrencinin kendine zarar verme niyeti olduğunu ya da zarar verdiğini fark ettiyseniz muhakkak bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirin.

Depremde kayıpları olan öğrencilerime dersim için imtiyazlar sağlasam, dönemi daha mı kolay atlattırlar?

Bu öğrencilere büyük imtiyazlar tanımak yerine, gerekli anlayışı gösterdikten sonra baş etmesi için neye ihtiyacı olduğunu sormak ve yapabileceğiniz kadar destek sunmak (örn., bir maddi yardımın nasıl alınabileceğini, hangi kuruluşlara başvurulabileceğini öğrenci için araştırmak), güçlü yanlarını hatırlatmak ve gerek gördüğünüz takdirde ilgili birimlere, uzmanlara yönlendirmek daha doğru olacaktır. Dersi yürüten öğretim elemanı olarak konuşma ve yardım etme teklifinizi gerekli gördüğünüz durumlarda öğrenciye hatırlatmaya devam edin.

Çoğu öğrencim depremi doğrudan yaşamadı ama yaşayan arkadaşları için endişeli. Bu öğrencilerime ne yapmalarını söylemeliyim?

Sosyal desteğin insanların zorlayıcı yaşantılarla başa çıkması için çok önemli bir kaynak olduğunu biliyoruz. Depremi doğrudan yaşamayan fakat arkadaşları için kaygılanan öğrencilere, temel olarak en büyük desteği depremzede arkadaşlarının yanında olmaya devam ederek verebileceklerini hatırlatın. Depremzede arkadaşlarını yargılamadan dinlemek, onların nasıl olduğunu sorup duygularını anlamaya çalışmak ve samimi bir şekilde yardım teklifinde bulunmak basit şeyler gibi görünse de önemi büyüktür. Bunlar sayesinde öğrencilerin izole olmalarını ve içe kapanmalarını önleyebiliriz. *Bu yüzden, bir arada olmanın ve hissedilen ortak topluluk duygusunun iyileştirici gücünü depremi doğrudan yaşayan ve yaşamayan öğrencilerinize hatırlatın.*

Ek olarak, depremi doğrudan yaşamayan kişilerin de olaylara ilişkin haber ve görüntülere maruz kalma yoluyla belli stres tepkilerini tecrübe edebileceklerini bu öğrencilerinize de hatırlatın. Kaygıları ve korkuları çok yoğun düzeyde ise, hayatlarına devam etmelerini engelliyorsa bu öğrencileri de ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirin. Bu yazının sonunda ihtiyaç duyan öğrencilerinizi yönlendirebileceğiniz Muğla ilindeki birimlerin/kurumların listesini bulunmaktadır.

Normalde derslerimde şakalar yaparım. Bu durumda şaka yaparsam ayıp mı olur?

Depremlerin yaşandığı tarihten bu yana hepimiz zor günler geçirdik ve bu süreç ne yazık ki aramızdan bazıları için daha zorlayıcı oldu. Yukarıda bahsettiğimiz gibi kimi öğrencilerimiz kayıplar yaşadı, kimi bölümler ise öğrencilerini kaybettiler. Bunlara bağlı olarak ortaya çıkan yas süreci mizahı dışlayan bir durum değildir. Çok zor durumlarda bile insanlar gülebilir, hayatın iyi taraflarını görmeye devam edebilir. Aklınızdaki şaka deprem ile ilgili incitici, duyarsız veya saygısız değilse ve ders ortamına uygunsa yapmanızda bir sakınca görmüyoruz. Yine de şaka yaparken öğrencilerin nabzını tutun ve gelen tepkileri gözden kaçırmayın.

Anlattığım dersin konusu öğrencilerime depremi hatırlatıp onlara kendilerini kötü hissettirir mi?

Ne yazık ki bunu herkes için önceden bilmemiz mümkün değil. Bazen depremden etkilenmiş iki farklı kişiden biri olayla ilgili bir hatırlatıcıdan daha fazla etkilenirken, diğeri daha az etkilenebilir. Deprem yaşantısını ya da kayıpları hatırlatabilir gerekçesiyle belli konuları derste konuşmaktan kaçınmanıza gerek olmadığını düşünüyoruz. Eğer bir dersinizin özellikle tetikleyici olacağından şüphe ediyorsanız öğrencilerinizi önceden uyarın. Dersi bitirmeden önce incelenen konunun öğrencilere nasıl hissettirdiğini sorun ve paylaşılan duyguları konuşun. Duygularını sınıf ortamında paylaşmak istemeyen öğrenciler için gerekirse bireysel olarak ulaşılabilir olduğunuzu

açıkça belirtin. Gerekli görüyorsanız size bireysel olarak ulaşabilmeleri için okul e-posta adresinizi ve okul telefonunuzu tekrar hatırlatın.

Bu süreçte kendi iyilik halimi nasıl koruyacağım?

Öğrencileriniz de dahil olmak üzere, etrafınızdaki diğer kişilere iyi gelebilmek için öncelikle kendi iyilik halinizi korumalısınız. Siz de kendinizi kaygılı, üzgün, çaresiz ya da öfkeli hissediyor olabilirsiniz. Bunların hepsi anormal bir duruma karşı verilen olağan, son derece normal tepkilerdir. Duygunuzu anlamaya çalışın ve onu yaşamak için kendinize izin verin. Bu duygular hiç geçmeyecek gibi geliyor olsa da, hiçbir duygu sonsuza dek aynı yoğunlukla devam etmez. Dolayısıyla, bu duyguların yoğunlukları zamanla azalacaktır. Fakat yine de bu zamanı nasıl kullandığınız iyilik haliniz için önemlidir. Sosyal desteğin iyileştirici etkisini kendiniz söz konusu olduğunda da unutmayın. Mümkün olduğunca sevdiklerinizle vakit geçirmeye, onlarla iletişim kurmaya çalışın. Yalnız kalmak istediğiniz anlar olsa da, bunu uzun süreli bir sosyal izolasyona dönüştürmeyin. Ek olarak, basit de olsa, fiziksel egzersiz yapmak size iyi gelecektir. Tempolu olmayan doğa yürüyüşleri, meditasyon, nefes egzersizi gibi çalışmalar stresinizi azaltarak iyilik halinizi olumlu yönde etkileyecektir.

Son olarak, bu yaşanan sürece duyarlı pek çok birey gibi depremzedeler ve depremden etkilenenler için pek çok şey yapmak istesek de kendi yapabileceklerimizi iyi tartmamız gerektiğini, duygusal davranarak kaldırdığımızdan fazla yük almamızın sürdürülebilir bir yardımı engelleyeceğini, tutulamayacak büyüklükte sözler vermenin ileride taşınması zor hale gelebileceğini ve yardıma ihtiyacı olan kişiyi beklenti içinde bırakacağını hatırlatmak isteriz.

Profesyonel yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz öğrencileri yönlendirebileceğiniz seçenekler:

- Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Polikliniği - Çocuk Afet ve Travma Polikliniği
- Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi Yetişkin Polikliniği
- Muğla Eğitim ve Araştırma Hastanesi Afet destek Hattı (İletişim: 0252 214 7509)
- Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi (İletişim: psikomer.mu.edu.tr)
- Muğla Büyükşehir Belediyesi Psikolojik Destek Hizmeti (İletişim: 444 4801)
- Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (İletişim: 183)
- Türk Psikologlar Derneği (Websitesinden online başvuru)
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (Websitesinden online başvuru)
- Türk Psikiyatri Derneği (Websitesinden online başvuru)