



AFET SONRASI

ÖĞRENCİME

NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

ÖĞRETİM ÜYELERİ İÇİN ÖNERİLER

Deprem afete dönüştüğünde, bireylerin güvenlik ve kontrol algıları sarsılır. Siz de kendinizi kontrolü kaybetmiş, stresli hissedebilirsiniz. Aynı zamanda da sizin gibi stres altındaki öğrencilerinize destek olmanın yollarını arıyor olabilirsiniz. Elbette böylesi stresli zamanlarda, normal olan ve olmayanın sınırlarını çok net çizemeyebilirsiniz. Öğrencilerle nasıl konuşmanız gerektiği, onlara neler söylemeniz gerektiği çok net olmayabilir. Depremi onlarla konuşmak mı onlara iyi gelecektir, konuşmamak mı? Acaba derslerinize olağan akışında mı devam etmek iyidir, yoksa düzenlemelere ihtiyacınız olacak mı?

Öncelikle bu gibi durumlarda herkese iyi gelebilecek sihirli bir öneri yoktur. Ancak bazı ipuçları, öğrencilerinizle konuşmak için en iyi stratejileri belirlemeniz için size yardımcı olabilir. Strateji önerilerimizden önce aşağıdaki tabloda bazı doğru bilinen yanlışlara değinmekte fayda vardır.

YANLIŞ

- ✗ Afetler gibi travmatik olaylara maruz kalan herkes psikolojik desteğe ihtiyaç duyar.
- ✗ Travmatik olaylardan sonra herkes aynı tepkileri, aynı sırayla, aynı sürede gösterir.
- ✗ Öğrenci gözlemlenebilir tepkiler vermiyorsa afetten gerçekten etkilenmemiştir.
- ✗ Depremden yalnızca deprem bölgesinde olan öğrenciler olumsuz etkilenir.
- ✗ Öğrenci kampüse döndüğünde, deprem yaşantısı onun üzerindeki etkisini kaybedecektir.
- ✗ Öğrencilerin öğrenme süreçleri eskisi gibi devam edebilir.
- ✗ Her öğrencinin mutlaka deprem hakkında konuşmaya ihtiyacı vardır.
- ✗ Olayı öğrenciyle hiç konuşmazsanız, yarasını deşmemiş olursunuz.

DOĞRU

- ✓ Deprem herkes için travmatize edici olmayabilir. Hatta travmatik olaya maruz kalan insanların bir kısmı fazla desteğe ihtiyaç duymadan normal hayatına dönebilir. Bazıları uzun süren travma tepkileri gösterir ve profesyonel bir psikolojik desteğe ihtiyaç duyar.
- ✓ Travmaya verilen tepkileri, olayın özellikleri (süresi, maruz kalma düzeyi vb.), kaybın niteliği (sayısı, yakınlık düzeyi vb.) ve bireysel özellikler (baş etme becerileri, sosyal kaynaklar vb.) gibi pek çok etmen etkiler. Bu nedenle bireyler aynı tepkileri farklı zamanlarda ve farklı sürelerde gösterir. Hatta bazı kişiler bazı tepkileri hiç göstermeyebilir.
- ✓ İnsanlar olay ardından asgari düzeyde günlük yaşantılarına devam edebilirler ancak bu olaydan hiç etkilenmedikleri anlamına gelmez. Bazen etkilenseler de pasif tepkiler verebilirler. İçerme, sosyal izolasyon da travma tepkileri arasındadır.
- ✓ Afetler toplumu bir bütün olarak etkiler. Deprem bölgesiyle doğrudan hiçbir bağı olmayan kişiler bile dolaylı olarak (sevdiği birini kaybetmek, sosyal medya aracılığıyla olaya maruz kalmak vb.) olaydan etkilenebilir, stres tepkileri gösterebilirler.
- ✓ Öğrencilerinizin travmatik stres tepkileri kampüse geldiklerinde de devam edebilir. Örneğin ailelerini geride bıraktıkları için üzülebilir, kaygılanabilirler.
- ✓ Öğrenciler odaklanmada güçlük, yoğun ve karmaşık duygular, bilişsel kapasitede azalma gibi sorunlar yaşayabilirler. Bu nedenle öğrenme süreci eskisi gibi devam etmeyebilir. Dersin öğrenme çıktıları ve öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda belirli esneklikler sağlanabilir.
- ✓ Her öğrenci konuşmak istemeyebilir. Öğrencilerin sessiz kalma hakları vardır. Ayrıca olayın hemen ardından konuşmak istemeyen bir öğrenci, üzerinden zaman geçince bunu istemeye de başlayabilir. Öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına kulak verilmelidir.
- ✓ Olayı hiç konuşmamak olayı yok saydığınız, onların deneyimine önem vermediğiniz mesajı verebilir. Böylesi olaylar ardından herkes anlaşılacak ister, bu nedenle isteyen öğrencilere konuşmaları için fırsat verilebilir. Ancak afetten doğrudan etkilenmemiş öğrencilerin ikincil travmaya maruz kalmamaları ve olası yoğun duygusal boşalmaları önlemek açısından, konuşmanın travmatik detaylar içermemesine dikkat etmek gerekir.



Öğrencilerinizin yaşadıkları zorluklarla etkili şekilde baş etmesine yardımcı olmak için öz bakım stratejilerinden faydalanmalarını önerebilirsiniz. Bunun yanı sıra, öğrencilerinizin iyi-oluşunu desteklemek için sınıf ve kampüs ortamında bir dizi stratejiden de faydalanabilirsiniz. Aşağıda bu stratejilerden bazıları belirtilmiştir.

► **Önce kendi öz bakımınıza dikkat edin: Travma ve yasın üzerinizdeki etkilerinin farkında olun.**

Siz iyi hissetmiyorsanız başkasına da destek olmakta zorlanmanız kaçınılmazdır. Özellikle afetler gibi toplumsal travmalarda önce kendi iyi oluşunuzu korumalısınız. Ancak o zaman sevdiklerinize ve öğrencilerinize destek olabilirsiniz. Bunu, uçtaki “Acil durumlarda maskeyi önce kendinize, sonra çocuğunuza takın” önerisi gibi düşünebilirsiniz.

Öz bakım kendi tepkilerinizin farkına varmakla başlar. Aşağıdaki tablolarda özetlenen travma ve yas tepkilerinden bir ya da birden fazlasını zorlu yaşam olayları sonrasında kendinizde fark edebilirsiniz. Bu tepkiler afetin hemen ertesinde ortaya çıkan normal tepkilerdir. Zira, afet sonrası yeniden normale dönmek için bir uyum sürecinin tamamlanması gerekir. Bu tepkiler travmatik stres tepkileri olarak adlandırılır ve bir süre sonra bireyin öz bakım becerileri de dahil olmak üzere kendi kaynaklarıyla (özellikle de sosyal destek sistemini harekete geçirerek) baş edebileceği tepkilerdir. Olayın üzerinden makul bir süre geçmesine rağmen bu tepkiler azalmıyorsa ve birey günlük işlevselliğine dönmekte güçlük çekiyorsa uzman desteği almak faydalı olur.

Travmatik Stres Tepkileri

Somatik

- Sallanma hissi, baş dönmesi
- Bulantı, mide, bağırsak sorunları
- Bağışıklığın zayıflaması
- Kronik yorgunluk/bitkinlik
- Uyku sorunları
- İştah sorunları
- Baş ağrısı
- Cinsel istekte azalma
- Çarpıntı, göğüs ağrısı

Bilişsel

- İstenmeyen düşünce ve anılar
- Rüyalar yoluyla yeniden yaşantılama
- Her şeyin gerçek dışı görünmesi
- Hafıza sorunları ve hatırlamakta güçlük
- Kafa karışıklığı
- Yaşadıklarını çarpıtma
- Dikkat süresinde azalma, günlük işlere odaklanamama
- Rasyonel düşünememe
- Karar vermekte güçlük
- Yanlış inançlar geliştirme (depreme bilimsel temelleri olmayan sebepler arama)
- Özsaygı/özgüven kaybı

Duygusal

- Korku ve kaygı
- Öfke
- Şok
- Kontrol duygusunun kaybı
- İnkâr
- Suçluluk ve hayatta kalma suçluluğu
- Utanç
- Kayıtsızlık, hissizlik
- Hayal kırıklığı
- Karamsarlık, çaresizlik, ümitsizlik
- Boşlukta hissetme
- Güvensizlik
- Yas tepkileri

Sosyal ve Davranışsal

- Sosyal izolasyon, içe kapanma
- Destek verme ve alma konusunda güçlük
- Kişiler arası ilişkilerde çatışmalar ve bozulmalar (aile, iş, okul, romantik birliktelik)
- Kaçınma davranışları
- Şüpheli, yargılayıcı ve suçlayıcı olma
- Yerde duramama
- Saldırganlık
- Kolayca irkilme (ani seslere veya sallantılara duyarlı olma)

Yas Tepkileri

Fiziksel

- Somatik şikayetler
- İştahsızlık
- Halsizlik
- Alkol ve madde kullanımı

Bilişsel

- Öz-güvende düşüş
- Odaklanma güçlükleri
- Ölümü inkâr
- Ölen kişiyi sürekli olarak düşünme


Duygusal

- Depresif ruh hali
- Umutsuzluk, çaresizlik
- Kaygı
- Suçluluk
- Öfke
- Yalnızlık

Sosyal ve Davranışsal

- Sıklıkla ağlama
- Geri çekilme ve kendini insanlardan uzaklaştırma
- Tükenmişlik



Öğretim üyeleri olarak afetler gibi zorlu olaylar sonrasında hem kendi iyi oluşunuzu korumak hem de öğrenci ve meslektaşlarınıza yardımcı olabilmek için yukarıdaki tepkilerden haberdar olmanız ve öz bakım becerilerinizi harekete geçirmeniz önemlidir. Derslere başladığınızda sizin kaygı ve stresinizi kontrol edebiliyor olmanız öğrencilerinize iyi rol model olabilmeniz demektir. 

► **Travma ve yasın öğrencileriniz üzerindeki etkilerinin farkında olun.**

Depremi ardından dersinize katılan öğrenciler yukarıdaki tabloda özetlenen bazı tepkileri gösteriyor olabilir. Her öğrenci aynı tepkiyi aynı zaman diliminde göstermeyebilir. Hatta tepkisiz de olabilirler.

Yukarıdaki tabloda yer alan tepkileri çok yoğun ve süreğen bir şekilde yaşamaya devam eden öğrencileriniz profesyonel yardıma ihtiyaç duyuyor olabilir. Bu durumda öğrencilerinizi profesyonel destek almaları için yönlendirmeniz iyi olur. Siz de öğrencileriniz de bu zorlu yaşam olaylarıyla tek başınıza baş etmek zorunda değilsiniz.

Dolayısıyla, öğrencilerinize daha iyi destek olmak ve doğru yönlendirmeler yapabilmek için onların bireysel ihtiyaçlarını öğrenmeye ve anlamaya çalışın. Sizler ruh sağlığı uzmanı değilsiniz ama onlara karşı şefkatli, anlayışlı ve empatik yaklaşımınız onlar için destekleyici olacak ve normal rutinlerine dönmelerini kolaylaştıracaktır.

► **Öğrencilerinizin destek kaynaklarına ulaşmalarına aracı olun.**

Öğrencilerinizin ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmanız ve bu ihtiyaçlara yanıt verebilecek en doğru ve güvenilir adreslere yönlendirmeniz için ulaşılabilir destek kaynaklarının listesini oluşturun. Bu listeyi güncel tutun.

► **Travmanın öğrenme üzerindeki etkilerinin farkında olun.**

Derslerinizi planlarken ve sürdürürken travmatik yaşantıların öğrenme üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu göz önünde bulundurun. Öğrencileriniz afetin ardından korku, kaygı, güvensizlik ve kontrol kaybı hislerine sahip olabilir, etraftaki uyarılar (ani ses, koku sallantı, v.b.) onların bu hislerini tetikleyebilir ve aşağıdaki konularda zorluk yaşayabilirler:

- Önceki bilgileri hatırlamak
- Yeni bilgileri işlemek
- Karar vermek
- Eyleme geçmek
- Söylemek istediklerini ifade etmek/derse katılmak
- Devamlılığını sürdürmek
- Odaklanmak
- Sınavların/ödevlerin teslim tarihi ile ilgili endişe yaşamak
- Stres altında öfkelenmek, çaresiz hissetmek, etrafta olanların gerçek dışı gelmesi
- İnsanlardan uzaklaşmak, kendini geri çekmek



► **Öğrencilerin kaygısını azaltmak ve rutin oluşturmaları için onları cesaretlendirin ve olabildiğince olanak sağlayın.**

Afetler belirsizlik yaratır. Yaşam düzenimizi bozar. Belirsizlik ve olacakların tahmin edilememesi gibi durumlar güvenlik ve kontrol duygularımızı zedeler. Rutin oluşturmak ise öğrencilerin yitirdikleri kontrol ve güven duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Depremden sonra okula dönmek öğrencilerinize bir rutin oluşturmaları için yardımcı olacaktır.

Rutin sağlamak için;

- Dönem boyunca tutarlı bir öğretim metodu izleyin. Derse başlama, devam etme, sonlandırma aşamalarınızı haftalar boyunca birbirine benzer şekilde sürdürün.
- Süprizlerden kaçının. Ders izlencenizi dönem başında öğrencilerle paylaşın. Ders izlencenizde planlamanızın detaylarını ve beklentilerinizi belirtin. Öğrencileriniz sizden ne zaman ne bekleyeceklerinin böylece farkında olacaktır. Önceden planlamadığınız sınavlar, son anda karar verdiğiniz ödevler öğrencilerinizin stres ve kaygı düzeylerini yükseltebilir.
- Öğrencilerinizden beklentileriniz konusunda net olun. Dönem başında paylaştığınız beklentilerinizin anlaşıldığından emin olun. Açık, anlaşılır bir dil kullanın.


Tetikleyicilerden uzak tutmak için;

- Ani hareket, ani ses veya sallantı gibi depremi hatırlatıcı unsurları olan etkinliklerden kaçınmaya çalışın. Eğer dersiniz gereği depremi anımsatıcı ve kaygı arttırıcı etkinlikler yapmak durumdaysanız, etkinliğin amacını, doğasını ve sürecini önceden ayrıntılı olarak açıklayın. Zorlandıklarında etkinliğe devam etmeleri için zorlamayın.
- Travmatik olaylar sonrası halen tehdit hisseden (ör., her an deprem olacakmış gibi hisseden) öğrenciler kapıya yakın oturmak gibi özel mekan kullanımı isteğinde bulunabilirler. Bu tür isteklere izin vermek öğrencilerin kaygılarını düzenlemelerine yardımcı olabilir.

Çevrimiçi Ders Yapıyorsanız;

- Öğrencilerinizin kendini rahat hissedebileceği bir çevrimiçi öğrenme ortamı oluşturun. Örneğin, ders izlencenizde Zoom kullanımına yönelik beklentilerinizden bahsedin ve dönem içinde bu beklentilerin dışına çıkmayın.
- Öğrencilerinizin istedikleri arka planı kullanmasına olanak sağlayın ve farklı isimler kullanmak istiyorlarsa size bildirmelerine izin verin. Ne zaman kameralarını kapatabileceklerini, ne zaman onları görmenin sizin için önemli olduğunu açıklayın.
- Sesli katılım sağlamaları için cesaretlendirin, ancak zorlamayın.
- Çevrimiçi derslerinizde etkileşim kurulmasını destekleyin. Etkileşim gerektiren etkinlikler, küçük grup aktiviteleri yapabilir, öğrencilere belirli aralıklarla sorular sorabilirsiniz.
- Ödev ve benzeri sorumlulukları için hızlı dönütler verin. Düzenlemeleri ve düzeltmeleri için zaman tanıyın. Kendilerini değerlendirmelerine, eksiklerini veya yanlışlarını fark edip düzeltmelerine olanak sağlayın.
- Sizinle iletişime geçmek isteyen öğrencilerinize fırsat tanıyın. E-maillere hızla cevap verin, mümkün olan en kısa sürede görüşmek üzere randevulaşın.

► **Öğrencilerinizi kurban olarak görmeyin.**

Yaşadığımız afetin yıkıcılığı sizin acıma duygunuzu hızla harekete geçirebilir. Afetten etkilenen öğrencileriniz de kendi güçlü yanlarını görmekte zorlanabilir. Ancak, herkes gibi öğrencilerinizin de güçlü yanları olduğunu unutmayın ve onlara da hatırlatın. Bu onların psikolojik sağlıklarını etkin kılmaları yönünde yardımcı olabilir. Güçlü yanlarını hatırlamaları için onlara geçmişte yaşadıkları zorlukları nasıl aştıklarını, hangi güçlerini ve hangi destek sistemlerini kullandıklarını sorabilirsiniz. Kendisini nelerin ve/veya kimlerin iyi hissettirdiğini sorun. İyi hissettiren etkinlikleri yapması, kendisine iyi gelen kişilerle bir arada olması yönünde cesaretlendirin. Öğrencilerinizi öz bakım becerilerini harekete geçirmeleri konusunda cesaretlendirin. Öğrencinize yine bizim hazırladığımız öz bakım stratejileri ve etkinliklerini içeren sayfaları incelemeyi de önerebilirsiniz. 

Araştırmalar insanların travmalarından mutlaka etkilendiklerini ama her zaman yara almadıklarını ve hatta olayın ardından güçlenerek de çıktıklarını gösteriyor. Bu durum, travma sonrası büyüme olarak isimlendirilir. Büyüme oluştuğunda bireyler yeni bakış açıları geliştirip daha işlevsel baş etme becerileri kazanabilir. Öğrencilerinizin güçlü yanlarını hatırlatmanız ve güçlü olduğu diğer alanları fark ettirmeniz, travma sonrası büyümelerine yani güçlenmelerine katkı sağlayabilir.



► **Öğrencilerinizi yardım alan pozisyonundan yardım eden pozisyonuna geçmeleri için cesaretlendirin ve imkan yaratın.**

Yardım etmek herkese iyi gelir. Özellikle afetler sonrası yaşanan çaresizlik, incinebilirlik ve yetersizlik duyguları sıkça deneyimlenir. Öğrencilerinizin bu tür duygularla baş etmelerine yardımcı olabilmek için onları yardım hizmetlerinin parçası olmaları için cesaretlendirin. Kendilerine stres düzeylerini yükseltmeyecek sorumluluklar vermeyi de düşünebilirsiniz. Derslerinizde etkileşim oluşmasını sağlayacak etkinliklere yer vermeyi deneyebilirsiniz.

► **Dersiniz konusunda öğrencilerinizin de görüşlerine başvurun; onları karar verme süreçlerine dahil edin.**

Örneğin öğrencilerinizden beklediğiniz sorumluluklar arasında bir ödev teslim etmeleri yer alabilir. Bu ödevin haftalık olarak tamamlanması gereken kısa paragraflar şeklinde mi olacağını, yoksa uzun bir final ödevi mi olacağını öğrencilerinizle birlikte kararlaştırın. Görüşlerini önemseyin, ifade etmeleri için cesaretlendirin.

► **Öğrencilerinizi amaç oluşturmaları yönünde cesaretlendirin.**

Kısa ve uzun dönemli ulaşılabilir hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşmak üzere planlar oluşturmak öğrencilerinizin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesine ve kontrol duygularını yeniden kazanmalarına yardımcı olacaktır.

► **Mahremiyete saygı duyun.**

Deprem yaşantıları, bireylerin hayatlarında büyük değişikliklere neden olabilir. Uygun olmayan şekilde bu yaşantıları paylaşmanız hem onların size olan güvenini sarsabilir ve onları kaybetmenize neden olabilir, hem de incinmesine yol açabilir. Öğrencileriniz deneyimlerini sizinle paylaştığında özel hayatlarına saygı göstermeli ve mahremiyetlerini korumalısınız. Anlattıklarını hikayeleştirerek başkalarıyla paylaşmayın.

► **Profesyonel yardım alınması gerekiyorsa, yol gösterin.**

Bazı öğrencileriniz, yaşadığı zorluklarla başa çıkmakta zorlanabilirler. Bu durumda öğrencileri, kampüsümüzde psikolojik destek sunan Sağlık ve Rehberlik Merkezi (<https://srm.metu.edu.tr/pdrm-birimi>) ve Ayna klinik psikoloji destek ünitesine (<https://ayna.metu.edu.tr>) yönlendirebilirsiniz. Kampüs dışında ise birçok özel psikolojik yardım kuruluşu (danışma merkezi, sivil toplum örgütü vb.) mevcuttur ve güncel olarak deprem deneyimi olan kişilere ücretsiz veya uygun ücretle yardım etmektedir. Bu merkezler hakkında bilgi sahibi olarak öğrencilerinizi yönlendirebilirsiniz.

► **Özel gereksinimi olan öğrencilere özel ilgi gösterin.**

Kampüsümüzdeki yabancı öğrenciler, bedensel engeli olanlar, ayrımcılığa, dışlanmaya uğrama olasılığı olan öğrencilerin ve onların ihtiyaçlarının farkında olmak önem arz etmektedir. Bu gruplar hem daha incinebilir olabilir hem de yardım kaynaklarına ulaşmada zorluk yaşayabilirler. Dolayısıyla derslerinize katılan öğrenciler ve onların ihtiyaçlarına dair dönem başında bilgilenmenizde fayda vardır. Bu öğrenciler için destek sistemi oluşturmak veya olan destek sistemine yönlendirebilmek için de kampüs içi ve kampüs dışı kaynaklar konusunda bilgi sahibi olmanız yararlı olacaktır. Bu süreçte okulumuzdaki Engelsiz ODTÜ (<https://engelsiz.metu.edu.tr>) biriminden ve ICO'dan <https://ico.metu.edu.tr> (International Cooperation Office) faydalanabilirsiniz. Özel gereksinimi olan öğrenciniz ile yapacağınız görüşme sonrasında gerekli desteği edinebilmek için (örneğin, ders partneri, seslendirilmiş ders izlencesi) Engelsiz ODTÜ birimine yönlendirmeler yapabilirsiniz. Yapacağınız yönlendirme öncesinde birimin kaynakları hakkında bilgi sahibi olmanız öğrenciyi daha iyi yönlendirmenize olanak sağlayacaktır.

Ankara'da kampüs dışı psikolojik destek alınabilecek kurumlar	
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Afet ve Travma Polikliniği	0 312 595 66 30 0 312 595 87 28
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	0 551 976 77 98
Ufuk Üniversitesi Ruh Sağlığı Polikliniği	0 312 204 40 00
Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde Psikiyatri Anabilim Dalı	0 312 212 82 82
TED Üniversitesi KÖK Psikolojik Danışma	kok.tedupdr@gmail.com instagram: kokpsikolojikdanisma
LaikaDes Psikolojik Danışma Merkezi https://www.laikapsikoloji.com	0312 440 91 75 0507 688 91 75
Yeni Benlik	https://www.yenibenlik.com



► Önce İyi bir dinleyici olun.

Yalnızca duyulmak ve anlaşılacak bile öğrencileriniz için iyileştirici olabilir. Unutmayın ki size anlattıkları her şey onların gerçekliğidir. Bu sebeple öğrencileriniz olduğu gibi kabul edilip anlaşılacak isterler. Öğrencilerinizi yargılamadan, ne yapmaları gerektiğini söylemeden yalnızca dinleyin ve anlamaya çalıştığınızı belli edin.

► Öğrencilere konuşma fırsatı verin.

Öğrenciler, depremden sonra yaşadıklarını sizinle paylaşmak isteyebilir ama ders esnasında konuşmaktan çekinebilir. Ofis saatlerinizde sizinle bu konuda da konuşabileceklerini söyleyerek katılımları konusunda motive edebilirsiniz. Ancak, bu görüşmeler esnasında öğrencilerle konuşurken dikkatli olmanız ve iyi oluşlarını tehlikeye atabilecek açıklamalardan kaçınmanız önemlidir.

Öğrencilerinizi, hikayelerini uzun ve detaylı anlatmaları için cesaretlendirmeyin. Görselleştiren detaylardan kaçının. Örneğin öğrenciniz sevdiği birini evinin yıkılmasıyla kaybetmişse, onu ne kadar özlediğini anlatmasında sakınca yoktur. Ancak öğrencinize kişinin ölümüyle ilgili detayları (enkazda onu ne kadar aradıklarını, vücuduna nasıl zararlar geldiğini, bulduklarında ne durumda olduğu vb.) sormayın. Bu detaylar tedirginlik yaratıcıdır ve yeniden travmatize olmaya neden olabilir. Odağınız olay değil öğrencinizin şimdi ve buradaki duygu ve düşünceleri olmalıdır.

► Öğrencilerinizin kendilerini açmalarını kolaylaştırıcı ifadeler kullanın.

Kapalı uçlu sorular yerine olabildiğince açık uçlu sorular sormaya çalışın. Ne anladığınızı ona özetleyin. Niçin/neden gibi sorular zaman zaman öğrenciler tarafından yargılayıcı olarak algılanabilir. Bunun yerine daha çok “nasıl” soruları sormayı deneyin. Aşağıda yargılayıcı olan ve olmayan ifadeler örnekler verilmiştir. Siz de bu ifadelerle benzer tepkiler verebilirsiniz.

YARGILAYICI İFADE

- ✗ Zamanla geçecek.
- ✗ Ben de yakınlarımı kaybettim, senin kadar üzgünüm.
- ✗ Ölenle ölmüyör. Ailen için güçlü olmalısın.
- ✗ Bu kadar üzölme artık. Bak Ankara'dasın. Normale dönme zamanı geldi.
- ✗ Yeni bir kedi alırsın.
- ✗ Daha kötüsü olabilirdi. Senden daha kötü durumda olanları düşün.
- ✗ Daha gençsin. Atlatırsın.
- ✗ Üzölme, ağlama, düşünmemeye çalış. Hadi toparlan. Bu da geçer.
- ✗ Olan oldu artık. Yapılacak birşey yok. En iyisi derslerine odaklan.

YARGILAYICI OLMAYAN İFADE

- ✓ Şu anda tüm bunları yaşamak çok zor olsa gerek.
- ✓ Anneni kaybettiğin için ne kadar üzgün olduğunu görebiliyorum. Böyle bir durumda bu şekilde hissetmen çok normal.
- ✓ Ailenden bazı kişileri geride bırakıp gelmenin senin için zor olduğunu görüyörüm.
- ✓ Depremin ardından uyum sağlamakta zorlandığınızı paylaştın benimle, ben de görüyörüm bunu. Sana ne yapmak iyi gelir bu süreçte?
- ✓ Pamuk senin küçük kardeşin gibiydi, çok özlüyörün onu.
- ✓ Sabırlar diliyörüm. Üzölütün de öfken de çok anlaşılır duygular.
- ✓ Bu acılar unutulmayacak elbette ama zamanla şiddetinin azalacağını umuyörüm.
- ✓ Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak elbette ama zamanla ve birbirimizi destekleyerek üstesinden gelmek için elimizden geleni yapacağız. Bu kadar yoğun duygular içerisinde olduğunda normalde ne yaparsın? Sana ne iyi gelir? Senin için ne yapabilirim?
- ✓ İmkanlarım ölçüsünde elimden geleni yapmaya hazırım.

► Sözel olmayan iletişim unsurlarından faydalanın.

Beden dili iletişimin en önemli parçasıdır. Ne söylendiği değil nasıl söylendiği daha önemlidir. Jest, mimik gibi sözel olmayan iletişim unsurları sayesinde öğrencilerinizle dikkatli ve empatik şekilde ilgilendiğinizi gösterebilirsiniz. Böylece onların güven duygusunu da desteklemiş olursunuz. Stres altında veya kaygılı olduklarında insanlar karşısındakinin yüz ifadelerini yanlış yorumlama eğiliminde olabilirler. Aşağıda etkili bir iletişim için kullanabileceğiniz bazı ipuçları verilmiştir.

BEDEN DİLİNİZ İLE “BURADA ONUN İÇİN BULUNDUĞUNU ZU” SÖYLEYİN	<p>Kollarınızı bağlamanız, uzakta durmanız, bacağınızı sallamanız gibi davranışlar sıkıldığınızı ve dinlemek istemediğinizi öğrencinize aktarabilir.</p> <p>Konuşma esnasında bilgisayarınız ya da telefonunuzla ilgilenmeniz, saatinize bakmanız da olumsuz mesajlar verebilir.</p> <p>Gerginlik içermeyen, ilgilendiğinizi gösteren, kabul edici bir vücut pozisyonu ile konuşmanız bu sebeple önemlidir.</p> <p>Çevrimiçi bir görüşmedeyken, öğrencinizin ekrandaki görüntüsü ile ilgilenin. Arka planda başka bir şey okumayın/izlemeyin.</p>
GÖZ TEMASI KURUN	<p>Göz teması kurulmadığında insanlar dinlenmediklerini ya da önemsenmediklerini düşünebilir.</p> <p>Göz teması kurmak öğrenciye gözlerinizi hiç ayırmadan bakmak değildir. Uygun şekilde göz temasını sürdürmeniz önemlidir.</p> <p>Çevrimiçi bir görüşme esnasında göz teması kurmak mümkün olmayabilir. Ancak öğrenciniz yine de ekrandaki görüntüsüne bakıp bakmadığınızı, yani onunla ilgilenip ilgilenmediğinizi ister istemez değerlendirecektir. Bu sebeple gerçekten de görüşme esnasında öğrenciyle ilgilenmeniz, bu mesajı iletmek için önemlidir.</p>
YÜZ İFADENİZ İLE İLGİLENDİĞİNİZİ BELİRTİN	<p>Göz devirme, kaş çatma, dudak büzme gibi rahatsızlık içeren yüz ifadeleri öğrencinize “onunla vakit kaybetmek istemediğiniz” veya “anlattıklarından hoşlanmadığınız” mesajlarını iletir. Bu ifadelerden kaçının. Hafifçe gülümseyebilir, arada bir başınızı sallayabilir, onayladığınızı gösterebilirsiniz.</p>
YUMUŞAK BİR SES TONU İLE HİTAP EDİN.	<p>İfadenizin sertliği, vurgularınızın zamanlaması öğrencilerinize gergin olduğunuzu hissettirir. Sakin, yumuşak, dinlediğinizi belirten bir ton ile konuşun. Arada bir “hı-hı, evet” gibi teşvik edici kısa sözcükler kullanın.</p>

► Peki ya öğrenci sınıfta ağlarsa? “O zaman ne yapmalıyım?”

Öğrencinizle konuşmak ve yardımcı olmak istediğiniz halde konuşma esnasında yaşayabileceği yoğun duygular sizi ürkütüyor olabilir. Böylesi zorlu bir yaşam olayını yakın zamanda deneyimlemiş bir öğrencinizin yaşadığı karmaşık duygular eşliğinde ağlaması normaldir. Hatta ağlamak, bu zorlu duyguların dışı vurumunda rahatlama sağlayabilir. Bu nedenle öğrenciniz ağladığında panik olmayın.

Öğrenciniz ağladığında “ne yapacağım” sorusunun cevabı her zaman çok net olmayabilir. Çünkü her bireyin yaşantısı kendisine özgü olduğu gibi, böyle zamanlarda ihtiyacı olan yardımın sağlanmasının farklı yolları olabilir. Size ve öğrencinizin ihtiyacına uygun olduğunu düşündüğünüz aşağıdaki önerileri kullanabilirsiniz.

- Öğrenciniz ders esnasında ağladıysa, tüm dikkati o öğrencinizin üzerine çekmeyin. Eğer dersinizin akışı buna elveriyorsa kısa bir ara vererek sakinleşmesi için zaman tanıyın. Birkaç dakikalığına sınıftan çıkmak istiyorsa (çevrimiçi dersler için kamerayı kapatmak ya da oturma odasından çıkmak istiyorsa) izin verin.
- Geri geldiğinde ise tüm öğrencilerin önünde neden ağladığını veya daha iyi olup olmadığını sormayın. Ancak, bir şekilde ona desteğe ihtiyacı olup olmadığını sorun.
- Onunla hemen konuşmak isteyebilirsiniz ancak kısa ders arası yoğun duygu ve düşüncelerini paylaşması için yeterli olmayabilir. Bu sebeple daha sonra rahatça konuşacağınız bir zaman dilimi belirleyin. Mesela ders bitiminde veya gün sonunda, uygun olan en kısa zamanda konuşmak üzere ona vakit ayırın.
- Sakin ve yatıştırıcı tavrınızı sürdürün. Sözel olan ve olmayan ifadeleriniz burada hayati önem taşır. Orada bulunmanız ile onu önemseydiğinizi aktarın.
- Ancak, siz ruh sağlığı uzmanı değilsiniz. Her sorununu çözmeye imkanlarınız el vermeyebilir. Öğrencinin beklentisi de bu yönde olmayabilir. Yargılayıcı olmadan empatik bir şekilde onu dinlemeniz kendi başına çok önemli bir destektir. Hatta psikolojik ilk yardımın özüdür.

