

TRAVMA ÖNLEYİCİ ÖĞRETMEN ÖĞRENCİ İLİŞKİSİ

**Konuşmasam da
BENİ DUYAR MISIN
ÖĞRETMENİM ?**



Öğrencilerimizin şu an en çok ihtiyacı olan şey fark edilmek ve anlaşılmasıdır.
CAN KULAĞIYLA dinlemek, sözlerin ötesinde olanı duyduğumuzda gerçekleşir.

**Kıymetli Öğretmen Arkadaşlarım,
Size her zamankinden daha çok ihtiyacımız var. Çocuklarımızla kuracağınız şefkatli ilişki, onların ruh sağlığına iyi gelecektir.**



Bölge dışında olanları da ruhen enkaz altına alan bir deprem yaşadık.

Ülkemizde yaşanan bu büyük afet sonrasında depremi birinci derecede yaşayanlarla beraber hepimiz travmatize olduk. Bilmeliyiz ki bir iki gün içinde toparlanıp sadece akademik odaklı çalışmalar yapamayız. Çocukların rahatlamasını ve normalleşmesini sağlayan etkinliklere yer vermeliyiz.

En güvendiğimiz yer olan evlerimizde yaşandı deprem.

Evimiz, bedenimiz ve yeryüzü gibi tüm güven nesnellerimiz aynı anda sarsıldı.

Deprem sonrasında korkan çocuklar, gözüne uyku girmeyen insanlar, başı dönen ve deprem oluyor zanneden insanlar olarak devam ediyor gibiyiz hayata.



Öncelikle anormal duruma verilen tüm bu tepkilerin normal olduğunu bilmemiz gerekir.(Tedirginlik, irkilme, uykusuzluk, iştahsızlık vs.)

Sağlıklı olan giderek bu tepkilerin azalması ve güven duygusunun artmasıdır.

Korku ve tedirginlik belirtisi olan davranışlar artarak devam ediyorsa yardım alınmalıdır.

Travma, bedenimizde ve zihnimizde tehdit olarak hissedilir. Aniden gelen, korku ve dehşet veren, güven duygumuzu derinden sarsan yıkıcı olaylara travma deriz.

Aslında her korku travmaya dönüşmez. Yaşanan olaylardan daha ziyade anne-babalarımız, yakınlarımız ve öğretmenlerimizin yüz ifadesi bizleri travmatize eder ya da güven verir.

İyi haber, öğretmenlerimizin duyarlılığı yaşanan yoğun duyguları, travmaya dönüşmeden iyileştirebilir.

Unutmayalım ki bir bebek düştüğünde değil annesinin yüzündeki korkuyu gördüğünde ağlar. Çünkü bebekler dünyayı annelerinin gözlerinden görürler.

Aynı şekilde tehdit hisseden çocuklar da güven duygusu yaşayan bir bireyle ilişki kurduğunda sakinleşir ve rahatlar.



İnsanların panik ve dehşet anında ve sonrasında, duygularını düzenleyebilmesi için sakin ve güvende hissedilen bir başkasına ihtiyacı vardır.

Deprem korku sonrası tepkileri oluşturur ancak evde güven veren, sakinliğini koruyan bir ebeveyn olmadığında travma kalıcı hale gelir.

Daha derin travmalar bizlere güvenli bağlanmanın olmayışının da habercisidir.

Siz Sevgili Öğretmenlerimiz bu süreci bilerek, çocuklarımızın ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek konusunda çok önemli adımlar atabilirsiniz.

Yetişkinler olarak çocukları korumak isterken iyi niyetle de olsa onların duygularını bastırmak çocuklarımıza zarar verir. "Ne var bunda korkacak, erkek adam korkmaz, hadi gel başka bir şey yapalım" gibi söylemler duyguların ifadesiz kalmasına sebep olur. İfade edilmeyen duygular bedenimizde hapsolür.



Tam da bu noktada bedensel temas ve bedeni hareketi geçiren oyunlar gelir aklımıza .

Bedende hapsolan, tıkanıklık oluşturan travmaların önce hareket, sonra da konuşma ile ifade edilmesi sağlanır.

Kaygı ve stres zihinsel fonksiyonları olumsuz etkiler. Bütün öğrencilerde akademik olarak bir gerileme görürseniz lütfen sakin ve destekleyici olun. Çünkü günlerdir yaşanan olaylar çocuklarımızın tamamını etkiledi. Travması olan çocuklarla ders işlemek sizler için zorlayıcı olsa da sadece kelimelerle değil, gönülden kurulan sıcak ve şefkatli bağlarla onlara destek olabilir yaşanan yoğun duyguların hayatlarında kalıcı iz bırakmasını önleyebilirsiniz.

Bu sayede derslere

odaklanmalarını da hızlandırmış olursunuz.

Zaman içinde yaptığınız sınıf içi etkinliklerle çocukların normalleşmesini sağlayabilirsiniz. Sadece sabır ve biraz zaman lütfen !



Güzel haber şu ki çocuklar yetişkinlerden daha hızlı toparlanırlar.

Travma anında bedenimizde olanlar dışında birde zihnimizde negatif inançlar oluşur. Güvende değilim, çaresizim, yetersizim, evim güvenli değil, dış dünya güvenli değil, benim yüzümden oldu, şöyle yapsaydım daha iyi olabilirdi, ben bir şey yapamadığım için kurtulamadı, ölebilirim, yakınlarım ölebilir, tekrar aynı şeyler yaşanabilir vs.



Bu durum sınıf içine ise tedirginlik olarak yansıyabilir. Çok fazla korkmuş olan bazı öğrenciler kapının kapalı olmasından, yüksek sestən, tozdan ve ani hareketlerden bile korkabilir rahatsız olabilirler. Çocuklarımızın bu tepkilerini normal karşılamalı ve anlayış göstermeliyiz. Gerekirse sınıf kapısı aralanabilir, açık alana çıkması sağlanabilir, sakin ve derin nefesler alıp vermesi istenebilir, seni anlıyorum ve yanımdayım diyerek güven verilebilir.

Zihinde oluşan bu düşünceleri de yeniden güven ve umut oluşturarak dönüştürebiliriz. Çok korktum, çok üzüldüm, çok ağladım diyerek önce duyguları fark etmek sonrasında "ama şimdi güvendeyim, güvendeyiz diyerek yeniden güveni hissetmek. Güven duygusunu inşaa etmek içsel kaynakları açığa çıkarmakla kolaylaşır. Dua etmek, ibadet etmek, spor yapmak, sanatla ilgilenmek gibi. Bireyin baş etme becerilerini açığa çıkarmak ve hatırlamalarını sağlamak gerekir. Yapabildiği iyi ve güzel şeyler neler? Yapmak istedikleri şeyler neler? Bütün bunları hatırlamak hem çocuklara hem de yetişkinlere iyi gelir.



Ayrıca deprem ile sarsılan güven duygusu konusunda anda kalma egzersizleri çok faydalı olur. Bu konuda özellikle nefes ve kas gevşeme egzersizleri kullanılabilir. Kısa yürüyüşler yapmak önemli.

Kainatı izlemek kainatla uyumlanmaya da vesile olur.

Soğuğu hissetmek, yağmuru, rüzgarı hissetmek, buz parçası ile temas etmek, taşa dokunmak, ağaca sarılmak bizleri şimdiki AN'a getiren doğal iyileşme mekanizmalarıdır.

Bütün bunları yaparak çocukların kaybettiklerini geri getiremeyiz ancak acıya temas etmeyi yani sağlıklı bir şekilde bu süreci atlattırmayı destekleyebiliriz.

Kısacası tahammül güçleri artar.

Çocukların bireysel olarak kabul aşamalarını izlemek ve onları hızlı olmalarını beklemeden takip etmek gerekir. Her insanın zorlayıcı duygularla baş etme süresi farklıdır.

Sevgi ve şefkat gönülleri şifalandıran en tesirli ilaçtır.

Afet bölgesinden gelen çocuklarla iletişim sürecinde onların derin duygularını açmamaya ve konuşmamaya özen gösterin. "Depremde neler yaşadın? Eviniz yıkıldı mı? Yakınların arasında ölen var mı? Enkaz altında neler oldu" gibi sorular sormayın. Eski güzel günlerini anımsatacak sorulardan ve diyaloglardan kaçının. Onlarla ders dışı belli aralıklarla görüşmeye özen gösterin bir kaç hafta sonra sizinle konuşmaya hazır hale geldiklerinde ise konuşmak isterlerse itina ile dinleyin.

Bu zorlu yaşam olaylarından sonra sessiz kalmayı tercih eden, ağlayan, öfkelenen insanların duygularını anlamak ve mutlaka saygı duymak gerekir.

Ağlıyorsa "Senin biraz ağlamaya ihtiyacın var, çok üzgün görünüyorsun. Zor duygular yaşadığımızda ağlamak bize iyi gelir. Konuşmak istersen seni dinleyebilirim. Yanında sessiz bir şekilde kalmamı istersen sana eşlik edebilirim. Duyguların çok yoğun, acını paylaşmak ve senin yanında olmak istiyorum" tarzı size özgü cümleler ile onları anladığınızı belirtin.



Sakin gözyaşını durdurmayın, dikkatini dağıtmayın, daha fazla ağla ağlamak iyidir gibi teşvik cümleleri kurmayın sadece ihtiyacı görün ve duygudaşlık edin.
CAN KULAĞIYLA anlatılmayanı da dinleyin.



Kayıp ve yas sürecinde okula gelen konuşmak istemeyen öğrencilere karşı da hassas olmak ve anlayış göstermek gerekiyor. Bu hassasiyeti sadece ilk günlerde değil her zaman göstermek zorundayız. Burada olumsuz değil, olumlu olana odaklanarak süreci yönetebilirsiniz. "Yaşadıkların gerçekten çok zor şeyler ona rağmen bugün bu okula gelmiş olman bile çok büyük bir çaba ve bu çaba çok değerli. Sana bu süreçte az da olsa ne iyi gelir? İstersen bunu beraber düşünelim. Bir nebze de olsa seni rahatlatacak neler var birlikte bulalım ister misin?" gibi cümlelerle eşlik edebilirsiniz.

Verilen ödev yapılmadığında da yapabildiklerine odaklanmak yarar sağlar. Örneğin beş sayfalık bir ödevin ilk sayfasını yaptıysa " Ödev yapmaya karar vermişsin, hatta bir sayfa yapmışsın bu çabayı göstermiş olman çok güzel. Daha fazlasını yapabilmen için neye ihtiyacın var?" Diyelim ki hiç ödev yapmamış ama dersi dinliyor "bugün derse daha çok odaklandığını görüyorum. Bu şekilde dinlediğin zaman ödev yapmak da senin için kolaylaşır" gibi cümleler pozitif destek cümleleridir ve her zaman işe yarar.



Çocuklar bu süreci kullanır mı? Ya da burası bir okul bu otorite sarsılırsa bir daha kontrol altına alamayız gibi sorular geçiyor olabilir aklınızdan. Çok net söyleyebilirim ki bunlar da bizim içimizdeki kendi kaygı ve korkularımızı barındıran tetikleyici düşüncelerdir.

Çocuklar bağ kurdukları ve sevdikleri insanların söylediklerini ve yaptıklarını daha çok önemserler.

Şimdi sizlere baltayı bilemek kadar gerekli ve sınıf içinde çok işinize yarayacak bazı kolaylaştırıcılar sunmak istiyorum

Kendi duygularınızın sakin ve ses tonunuzun şefkat ve merhamet barındırdığından emin olunuz. Sizin de tetiklenen korku ve acılarınız varsa lütfen yardım alınız çünkü sizin sesiniz, kelimeleriniz, jest ve mimiklerinizden şifalanmayı bekleyenler var

Her güne hangi ders olursa olsun fark etmez, mümkünse bahçede bir kaç dakika hareketli egzersizler ya da oyunlar ile başlamak. Dışarı çıkmak mümkün değilse sınıf içinde harekete yer vermek, otur- kalk oyunları gibi (Koşmak, zıplamak, yürüyüş yapma, esneme, gerilme, deve cüce gibi oyunlar, ip atlama, topa vurmak normalde de duygu düzenleme ve dengeleme konusunda çok işlevsel olan kaynaklardır.)

Sınıf içinde öykü, masal, fıkra, drama gibi etkinliklere bir kaç dakika yer vermek hem çocuklara iyi gelir, hem de vermek istediğiniz mesajlar için harika yöntemlerdir.

Sanatsal faaliyetleri iyileştirici olarak bol bol kullanmak. Serbest resim çizdirilebilir velevki bu bir karalama bile olsa iyidir çünkü sanat en iyi dışavurum araçlarından. Doğru yanlış, olmuş olmamış ifadelerini kullanmadan çocukları teşvik etmek gerekir. Bir masal okunup ardından resme yansıtılmaları istenebilir, bir hayal kurdurup resim yapmaları istenebilir, zorlayıcı duygular konuşulduktan sonra duyguların resmi, boyatılması sağlanabilir. "Ne yaparsanız yapın burada sizi değerlendirmeyeceğim. Kaleminizi özgür bırakın sadece içinizden gelenleri çizin. Önemli olan duygularınızı aktarmanız" diyebilirsiniz

Sınıf etkileşimlerinde çocukların sözlerini kesmeden, duygularını yarım bırakmadan, akıl verme, nasihat etme, eleştiri gibi ifadelerle yer vermeden çocukları etkin dinlemek, duygularına saygı göstermek ve anlaşıldıklarını hisseden içerik özetleri yaparak olumlu dil kullanmak çocukların kendilerini açmasını sağlar

Teneffüslerde çocukları uzaktan izleyerek ihtiyaçlarını fark etmek, yalnız kalanlar varsa kaynaştırmayı artıran oyunlara yönlendirmek akran dayanışmasını artırır.

Afet bölgesinde olan arkadaşlarına yardımcı olmak için öğrencilerinizle sınıf olarak neler yapabileceğinizi konuşun. Sınıf fonu, oyuncak kampanyası, deprem bölgesinde yaşayanlara mektuplar, sınıf gazetesi, bilgilendirici afiş ve tasarımlar gibi daha pek çok şey yapılabilir. Bunu yapmak çocuklarda çok iyileştirici bir güce sahip olduğu gibi aynı zamanda onların içinde var olan şefkat ve merhamet duygusunu da geliştirecektir

Bu süreci arkadaşlık ve dostluk anlamında da çok güzel değerlendirebilirsiniz. Tüm öğrencilerimizin hem afet bölgesinden gelenler için, hem de tüm öğrencilerimiz için sevgi ve dostluğu pekiştirebilecekleri etkinlik ve sınıf içi sohbetler yapabilirsiniz. Toplumsal ahlakın, iyilik ve dürüstlüğün, her bireyin yapabileceği bir şeyler olduğunun altını çizen etkinliklere yer verebilirsiniz

Afet bölgesinden gelen öğrencilere özel sınıf içi hoş geldin etkinlikleri düzenlenebilir. Burada yas sürecini dikkate alarak duygularının çok taze olduğunu bilerek bir parti gibi değil de daha arkadaşça samimi bir atmosferde bir şeylerin yenildiği ve içildiği, hediyeler alınan güzel bir etkinlik organize edilebilir

Okullarda anneler günü, babalar günü gibi etkinliklerin bu süreçte gündeme bile getirilmemesi gerekir. Yaralar çok taze bu yarayı iyileştiren taraf olmak için her zamankinden daha düşünceli olmalı ve bu hassasiyeti çocuklarımıza da öğretmeliyiz.



Sümevra GÜLER ÖZSOY
Psikolojik Danışman