



ANKARA ÜNİVERSİTESİ - EĞİTİM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ 2023

AFET SONRASI İLK DERS

Öğretim Elemanları İçin Bilgilendirme Notu

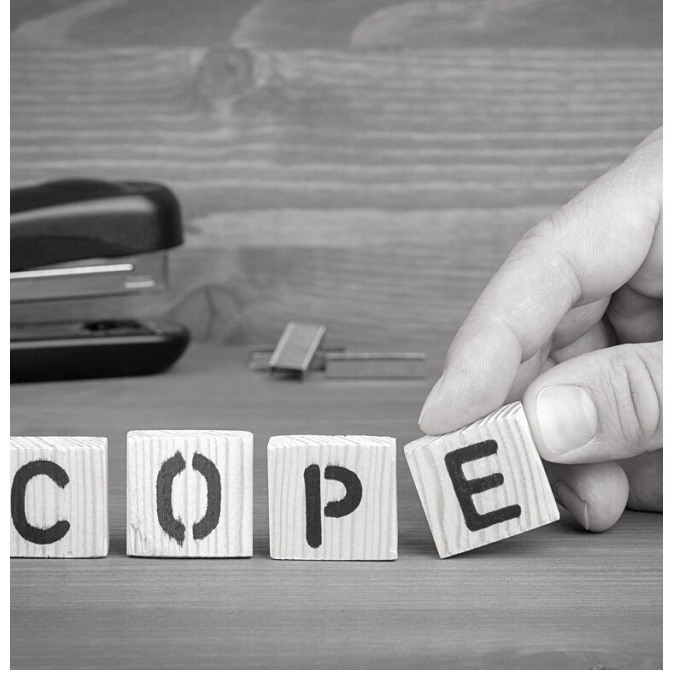


Afet gibi zorlu yaşantılar sonrasında pek çok kişi fizyolojik ve psikolojik olarak etkilenir. Böyle durumlarda duyguları yok saymak, iyimiş gibi davranmak yerine zor günler yaşadığımızı kabul edip duygularımızı uygun şekilde ifade etmek gerekir. Önemli olan güçlü durmaya çalışmak değil, yaşantımızı paylaşıp yalnız olmadığımızı hatırlamaktır.

Bu doküman, afet sonrasında gösterilen genel tepkileri, bu tepkilerle baş etmek için yapılması önerilen aktiviteleri ve özellikle öğretim elemanları için ilk derste dikkat edilmesi uygun olacak hususları kapsayan kısa bir bilgilendirme notudur.

AFET SONRASINDA HANGİ TEPKİLERİ GÖSTERMEM NORMALDİR?

- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Bağımsızlık sisteminin bozulması
- Çeşitli korku ve kaygılar
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini suçlama, pişmanlık duyma, utanma
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Kendini değersiz hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
- İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması
- İş ve özel hayatta sorunlar, başarısızlık
- Günlük aktivitelerden zevk alamama



BU TEPKİLERLE BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

- Eğer kendinizde bu tepkilere benzer tepkiler gözlemliyorsanız öncelikle temel ihtiyaçlarınızı (yeme içme, uyku, vb.) karşıladığınızdan emin olun.
- Duygu ve düşüncelerinizi uygun şekilde ifade edin.
- Mümkün olduğu ölçüde günlük yaşantınıza devam edin ve kendinize iyi gelen aktivitelere (yürüyüş yapmak, film izlemek, yemek yapmak, örgü örnek, vb.) zaman ayırın.
- Sevdiklerinizle zaman geçirin.
- Başkalarına yardım edin.
- İhtiyaç duyuyorsanız bir uzmandan destek alın.

ÖĞRENCİLERİME NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

Üniversite öğrencilerinin çoğu bu dönemde derslerine online olarak devam edecekleri için öğrencileri uzaktan da olsa desteklemek, duygu ve düşüncelerini paylaşacakları bir ortam yaratmak ve hayatlarındaki belirsizlikleri azaltarak onlara yardımcı olmak iyi bir başlangıç olabilir.



ÖĞRENCİLERİM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Afet sonrasında vereceğiniz ilk dersinizde her zaman yaptığınız ders tanıtımını ikinci plana bırakmak iyi bir fikir olabilir. İlk aşamada öğrencilerinizi yakından tanımak, yaşantılarını dinlemek, ihtiyaçlarını anlamak ve ders planınızı bu veriler doğrultusunda şekillendirmek uygun olacaktır. Bu süreçte şunlara dikkat edilebilir:

1.Öğrencilerinizi tanıyın, deneyimlerini dinleyin: Derse katılan öğrencilerinizin ne kadarının yaşanan afeti doğrudan ne kadarının dolaylı deneyimlediğini anlamak için genel sorular sorabilirsiniz. Kendi duygularınızı paylaşarak paylaşım yapmaya örnek olabilirsiniz. Bu aşamada hiçbir öğrenciyi duygu paylaşımı yapmaya zorlamamak gerekir, yalnızca paylaşım yapmak isteyenleri dinlemek, kimseyi yargılamamak, acıları kıyaslamamak, tepkileri normalleştirmek ve paylaşım için güvenli bir ortam oluşturmak yeterli olacaktır. Bu şekilde öğrencilerinize onları önemseyişinizi gösterebilir ve önceliğin onların iyi olduğu mesajını verebilirsiniz.

2.Öğrencilerinizin ihtiyaçlarını anlayın: Bazı öğrencilerin diğerlerinden daha fazla desteğe ihtiyacı olabileceğini hatırlayın. Bu ihtiyaçlar grup içerisinde genel konuşulabileceği gibi, çeşitli formlar aracılığı ile de bu bilgilere erişim sağlanabilir. Ayrıca ihtiyaçlarını grup içerisinde paylaşmaktan çekinen öğrenciler olabileceği için öğrencilerin size bireysel olarak nasıl ulaşabilecekleri bilgisini kendilerine tekrar hatırlatabilirsiniz.

İhtiyaçlar kapsamında; dersinizi alan öğrencilerin barınma sorunu yaşayıp yaşamadığının, derslere katılmak için kullanacağı sağlam bir teknolojik aracının olup olmamasının, internet bağlantı durumlarının, ders kaynaklarını satın almakla ilgili sorun yaşanıp yaşanmayacağına anlaşılması da önemlidir. Ayrıca bireysel olarak bir uzmanla görüşmeye ihtiyaç duyan öğrencileri üniversitemizin psikolojik destek sağlayan birimlerine yönlendirebilirsiniz (detaylı bilgiye fakülte dekanlığımız aracılığı ile ulaşabilirsiniz).

3.Ders içeriğini güncelleyin: Genel ihtiyaçlar anlaşıldıktan sonra dersinizin içeriğinin güncellenmesi, mümkünse iş yükünün sadeleştirilmesi ve derslerin daha sakin bir akışta ilerlemesi uygun olacaktır. Örneğin kaynağa erişimde problem yaşayacak çok sayıda öğrenciniz bulunuyorsa, ders kapsamında bir ders kitabı takip etmek yerine haftalık makale okumaları, videolar gibi farklı kaynakların sürece dahil edilmesi bir alternatif olabilir. Aynı şekilde ders değerlendirmesinin yapısı da ihtiyaçlar dahilinde çeşitlendirilebilir.

4.Öğrencilere netlik sağlayın: Öğrencilere mümkün olduğu kadar açık ve net mesajlar vermek, planlamalarda mümkün olduğu kadar az değişikliğe gitmek yerinde olacaktır. Belirsizlikler öğrencilerin kaygısını arttırabilir.

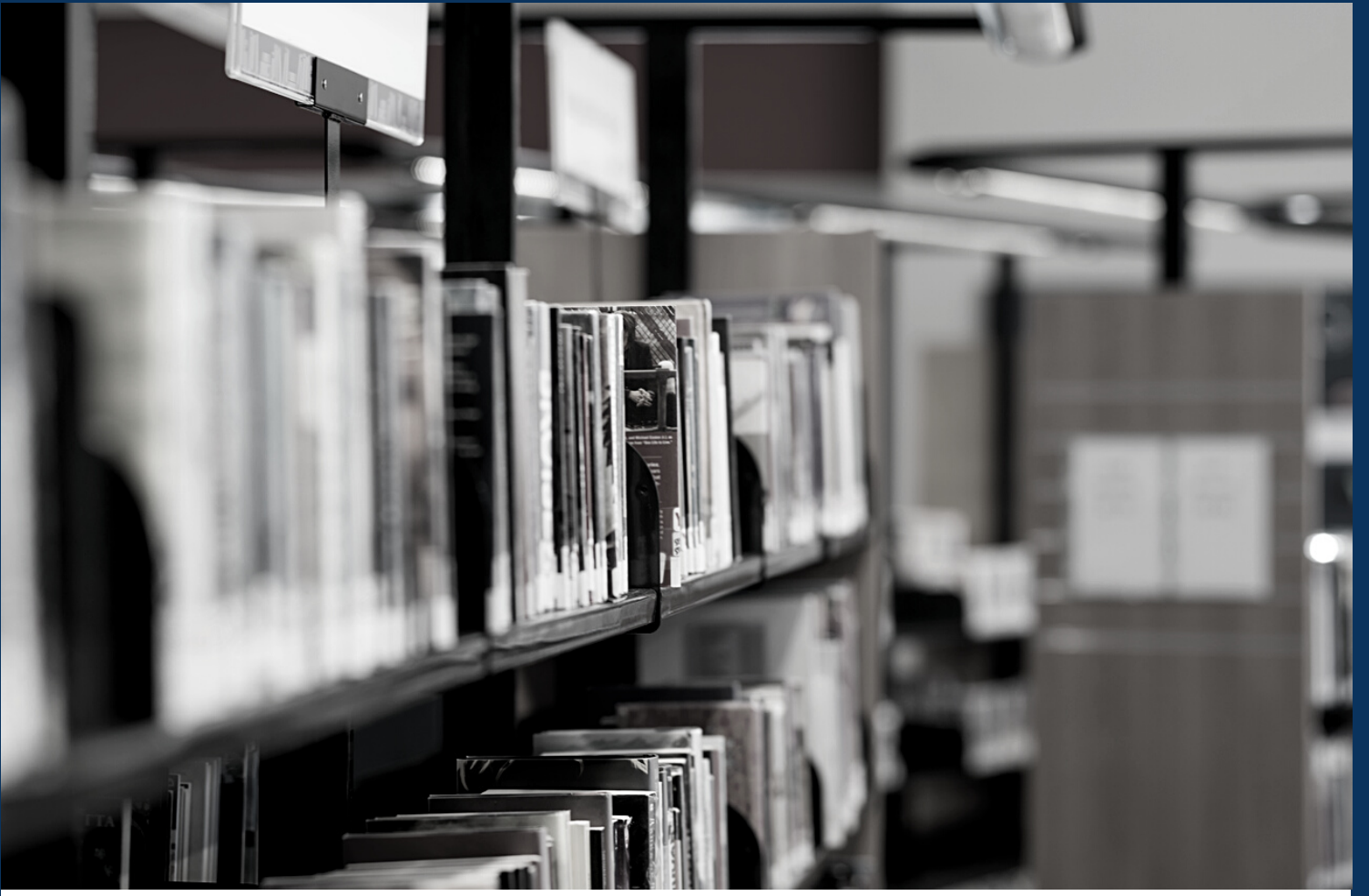
5.Öğrencilerinizin etkileşimini destekleyin: İyileşme sürecini kolaylaştırmak için öğrencileri online ortamlarda bir araya getirdikten sonra eğer mümkünse ders kapsamında birbirleri ile etkileşimi deneyimleyebilecekleri ortamlar yaratmak da gerekir. Bu dönemde öğrencilerin sosyal destek mekanizmalarının işlevsel olması ve desteklenmesi son derece önemlidir.



6.Öğrencilerinizin iyi oluşunu destekleyin: Derslerin başında veya sonunda öğrencilerin sağlıklı beslenmeleri, iyi uyumaları, sevdikleri şeyleri yapmak için kendilerine zaman ayırmaları hatırlatılabilir. Ayrıca stresle baş etmelerini kolaylaştıracak basit aktiviteler (günlük tutuma, çizim yapma, boyama, spor yapma, okuma, film izleme, arkadaşlarla zaman geçirme, vb.) önerilebilir.



7.Kendi iyi oluşunuzu güçlendirin: İyilik halini güçlendiren en önemli faktörlerden bazıları rutinleri korumak ve sevdiklerinize zaman ayırmaktır. İş ve özel yaşamınızdaki kişilerle daha çok duygu paylaşımı yaparak bağları güçlendirmek, birbirini dinlemek ve desteklemek iyileşmeyi kolaylaştırabilir. Duyguları bastırmak, yok saymak veya daha kötü durumda olanları düşünerek teselli aramak yapıcı çözümler değildir. Öğrencilere destek olabilmek için önce siz iyi olmalısınız. Bunun için de **basit rahatlama ve gevşeme egzersizlerini** (Türkçe - [tıklayınız](#)) veya zorlu yaşantılar sonucu ortaya çıkan tepkilerle baş etme **becerinizi güçlendirecek farklı konulardaki basit uygulamaları** (İngilizce - [tıklayınız](#)) bireysel olarak deneyimleyebilirsiniz.



KAYNAKÇA

- Kendi Kendine Yardım Rehberi Erişim Adresi:
https://www.canva.com/design/DAFaRRO-TwQ/tLYbHdsV02iW9qpZOXk3Kg/view?utm_content=DAFaRRO-TwQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- National Center for PTSD tarafından hazırlanan PTSD COACH ONLINE Erişim adresi:
https://www.ptsd.va.gov/apps/ptsdcoachonline/tools_menu.htm
- National Child Traumatic Stress Network. Teacher guidelines for helping students after an earthquake. Erişim adresi:
https://drive.google.com/file/d/1g219PApQk25y7_RnudKHTQ9DMTWdbCu9/view
- UNICEF. Deprem ve psikolojik travma: Öğretmenler için yardım kılavuzu. Erişim adresi:
https://drive.google.com/file/d/1g219PApQk25y7_RnudKHTQ9DMTWdbCu9/view