**ÖĞRENCİYLE İLK DERS ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRMESİ**

**(LİSE GRUBU)**

Sevgili gençler,

Doğal afetler, beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek can, mal kaybına ve ciddi yaralanmalara sebep olabilecek olaylardır. Deprem gibi doğal afetlerden sonra yaşam koşulları (barınma, beslenme gibi fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılamak) oldukça zorlaşır. Bildiğiniz gibi 6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen deprem 10 ilimizde yaşamı önemli ölçüde etkilemiştir.Siz ve sevdikleriniz bu depremden etkilendi. Yaşanılan deprem afet olayından sonra bir süre de olsa çeşitli olumsuz, acı veren, korkutan veya kendinizi suçlamaya varan duygular yaşıyor olabilirsiniz. Yaşadığınız duyguların yanı sıra istemediğiniz düşünceler aklınıza gelebilir veya bedeninizde farklı tepkiler oluşabilir. Bu tür duyguları hissetmek ve tepkiler vermek oldukça normaldir. Bu tepkiler herkeste aynı şekilde ya da şiddette görülmeyebilir. Hatta bazılarınızda hiç olmayabilir. Bu duygular ve tepkiler bir süre sonra kendiliğinden geçmeye başlayacaktır. Bu duyguların ya da tepkilerin ne olduğunu bilirsek onlarla baş etme sürecimizde kolaylaşmış olur.

Ben de korkmuş ve çaresiz hissediyorum. Çoğu insan bir afet olduğunda dışarıda sakin görünse bile böyle hissedebilir. Bazılarımız ise böyle bir felaketten sonra kontrolsüz ve öfkeli hissederler. Bu şekilde hissetmek çok normal ama buna göre hareket etmek iyi bir fikir değil. Böyle hissettiğiniz zaman benimle konuşabilirsiniz, buradayım. Ayrıca okuldaki rehber öğretmenimiz de yanınızda, onunla da konuşabilirsiniz.

Peki bu süreçte sizler neler yaşadınız, neler hissettiniz, isteyenler paylaşabilir.

*Öğretmene Not:*

* *Öğretmen devamında öğrencilerden alınan cevaplar doğrultusunda duyguları onaylanıp, duygu yansıtması yapabilir ve ayrıca her çocuğun yaşanan duruma tepkisi farklı olabileceği unutulmamalıdır. Mesela; korktun, üzüldün, öfkelendin bu çok normal bir duygu.*
* *Kimi zaman bu duyguların bazıları yoğunlaşıp ön plana çıkabilir kimi zamanda hissizlik olabilir.*
* *Hatta öğrencilerimizden durumla dalga geçen gülenler olabilir. Bunların hepsi anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Lütfen sakin kalarak ifade etmelerine fırsat verelim.*
* *“Böyle hissetmemelisiniz” ya da “Yaşadığınız için şanslı hissetmelisiniz” şeklinde tepkilerden kaçının. Bazı öğrenciler, duyguları ile baş etmek adına dalga geçmek, küçümsemek gibi savunma mekanizmaları kullanabilir. Bu durumda sakin kalmak, öğrenciyle sınıf dışında konuşmak iyi bir fikir olabilir.*
* *Duygularını ya da düşüncelerini paylaşmak istemeyen öğrenciler olabilir. Anlatması için zorlamayın.*
* *Yerine getiremeyeceğiniz sözler ya da yanlış bilgiler vermeyin.*
* *Bu süreçte öğrencinizin yaşadığı travmatik olayın nedenlerine ya da detaylarına yönelik sorular sormamaya ve süreci derinleştirmemeye özen gösteriniz. Bu tür yaklaşımlar öğrencinizin travmatik stres tepkilerini tetikleyebilir ve onu daha çok travmatize edebilir.*
* *Bu süreçte öğretmenlik mesleğinin rol ve sorumluluklarını aşan bir durum gözlemlediğinizde, öğrencinin okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanına ya da bulunduğunuz yerdeki rehberlik ve araştırma merkezine başvurmasını sağlamak en sağlıklı çözüm yolu olacaktır. Ayrıca tüm bu paylaşım sürecinde ve sonrasında “gizlilik” ilkelerine göre hareket etmeniz, öğrencinizin mahremiyetini korumak açısından oldukça önemlidir.*