

# PSİKOLOJİK DESTEK KILAVUZU

Değerli öğretim elemanları,

Ülke olarak yaşadığımız bu zor günlerin ardından öğrencilerimizle yeniden ders haftasında bir araya geleceğiz. Bahar döneminin başında meydana gelen deprem felaketi sonucunda birçoğumuzun yaşamı önemli ölçüde değişti ve hepimiz bu süreçten doğrudan ve dolaylı olarak etkilendik. Bu olumsuz etkilerle başa çıkma konusunda birbirimize sunacağımız desteğin öneminden hareketle, ilk derslerde öğrencilerimize nasıl destek olabileceğimiz konusunda sizlere yönelik bazı öneriler paylaşmak istedik. Bu öneriler, depremden doğrudan ve dolaylı olarak etkilenen biz ve öğrencilerimiz için "Nasıl daha sağlıklı bir başlangıç yapılabilir?" sorusuna cevap aranarak hazırlanmıştır.

## Yakından İlgilenmek

İlk derslerimizde öğrencilerimize genel olarak durumlarını sormak, geçmiş olsun dileklerinde bulunmak eğer hazır ve iyi hissediliyorsa duygu ve taziyelerin iletilmesine zaman ayırmak hepimize iyi gelecektir.

Öğrencilerimize desteğimizi hissettirmeli ve güven vermeliyiz. Kabul edildikleri ve anlaşıldıkları ve kendilerini güvende hissettikleri bir ders ortamı oluşturabiliriz.

## Güven Vermek

Öğrencilerimiz konuşmak istediklerinde onlara odaklanmalı, sözlerini kesmeden, aceleye getirmeden sonuna kadar dinlemeye özen göstermeli; konuşmak istemeyenleri ise zorlamamalıyız. Özellikle doğrudan depreme maruz kalan öğrencilerimizin hikayelerini de onlar anlatmak istediklerinde ve hazır olduklarında dinlemeye özen göstermeliyiz.

## İçtenlikle Dinlemek

## Farklılıklara Saygı

Yoğun kaygı, öfke, keder, acı, çaresizlik, pişmanlık ve suçluluk gibi farklı duygusal tepkilerle karşılaşılabiliriz. Bu durumda öğrencilerimize güven vermek, onları içtenlikle dinlemek ve duygularını ifade etmelerine izin vermek önemli olacaktır. Durumu analiz etmekten ve öğrencilerimize nasihat veren bir tutumdan uzak durmak öğrencilerimiz için destekleyici olacaktır.

Öğrencilerimizin döneme başlarken hazırbulunuşluk ve motivasyonlarının süreçten etkilenmiş olduğunu göz önünde bulundurmalıyız. Ayrıca bizler de kendimizi yorgun, üzgün ve isteksiz hissedebiliriz. Dolayısıyla bu duygusal tepkilerin normal olduğunun farkında olarak kendimize ve öğrencilerimize daha şefkatli yaklaşmalıyız.

## Duyguların Farkında Olmak

Öğrencilerimiz birbirleri için önemli sosyal destek kaynaklarıdır. Bunu göz önünde bulundurarak birbirlerine destek olabilecekleri ortamların oluşmasına yardımcı olabiliriz.

## Sosyal Destek

## Doğru Kaynaklara Yönlendirmek

Akademik, sosyal ve psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu ileten öğrencilerimizi doğru birimlere yönlendirerek etkili bir şekilde yardım almalarını sağlayabiliriz.

Medya ve sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğine ilişkin bilgi almak istememiz oldukça doğal; ancak depreme ait görüntü, resim ve haberlere gereğinden fazla odaklanmak travma tepkilerimizin artmasına neden olabilir. Bu konuya öğrencilerimizin dikkatini çekebiliriz.

## Medyayı Doğru Kullanmak