



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul-Lise Rehberlik Bülteni

**ZOR ZAMANLARDA GÜÇLÜ AİLE OLMAK:
DEPREM SONRASI
ERGENLERE REHBERLİK
MAYIS 2025**

www.okankoleji.com



Sevgili Veliler,

Ülkemizde zaman zaman yaşanan depremler, yalnızca fiziksel yapılarımızı değil, ruhsal dayanıklılığımızı da test eden zorlu süreçlerdir. Özellikle çocuklar ve gençler için bu tür olaylar, yaşamın güvenliğine dair inançlarını sarsabilir. Depremi ani doğası, belirsizlik ve kontrol kaybı duygusu, özellikle gelişim döneminde olan çocukları ve ergenleri derinden etkileyebilir.

Ergenlik, bireyin kimliğini inşa etmeye çalıştığı; duygularını yoğun yaşadığı, güven arayışının ve sosyal ilişkilerin çok değerli olduğu bir dönemdir. Bu nedenle afet sonrası süreçte çocuklarımızın yaşadıkları duyguları anlamak, onları bastırmadan ifade etmelerine izin vermek ve yeniden güven duygusunu inşa etmelerine yardımcı olmak hayati önemdedir.

Bu bültende, çocuğunuzun bu zor dönemi daha sağlıklı atlatabilmesi için ailece alabileceğiniz bazı temel psikososyal destek önerilerini bulacaksınız. Her aile farklı dinamiklere sahip olsa da, temel insani ihtiyaçlar hepimiz için ortaktır: anlaşıldığını hissetmek, güvende olmak ve sevildiğini bilmek.

Unutmayın; bu süreçte en büyük destek, sizin anlayışınız ve sabrınız olacaktır.



Ailelere Yönelik Öneriler

1. Sakin ve Güçlü Bir Tutum Sergileyin

Ergenler, anne babalarının tepkilerini yakından gözlemler ve bu tepkiler, onların duygusal durumlarını büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle, sakin ve kararlı bir duruş sergilemek onlara güven verir. Bu dönemde, ebeveynlerin duygusal olarak dengede kalması, gençlerin de daha sağlıklı bir şekilde duygusal denge kurmalarına yardımcı olur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

2. Duygularını İfade Etmesine Alan Tanıyın

Gençler bazen, “Beni rahatsız eden bir şey yok” gibi ifadelerle duygusal durumlarını gizlemeye çalışabilirler. Ancak bu, onların gerçekten rahat oldukları anlamına gelmez. Sabırlı olun ve onları yargılamadan dinleyin. Bazen yazılı olarak kendilerini ifade etmeleri, duygusal rahatlama sağlamalarına yardımcı olabilir. Onlara, duygularını ifade etmekte rahat hissetmeleri için güvenli bir alan yaratın.

3. Açık ve Gerçekçi Bilgilendirme Yapın

Depremi gerçek boyutunu, yaşına ve anlayış düzeyine uygun bir şekilde anlatın. Abartılı açıklamalar yapmaktan kaçının, ancak aynı zamanda gerçekleri çarpıtmadan doğru bir şekilde aktarın. Ayrıca, sosyal medyadan gelen bilgi kirliliğiyle ilgili endişeleri gidermek için birlikte güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeye özen gösterin.

4. Sosyal Destek Ağını Güçlendirin

Bu dönemde, arkadaş ilişkileri gençler için oldukça önemlidir. Çocuğunuzun sosyal bağlantılarını sürdürmesine yardımcı olun. Arkadaşlarıyla iletişim kurabilmesi, yalnızlık hissini azaltabilir ve moral kaynağı olabilir. Ayrıca, ailesel destekle birlikte sosyal çevre de gençlerin iyileşme süreçlerini hızlandırabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



5. Sorumluluk Vermekten Kaçınmayın

Ergenler, kendilerini değerli ve faydalı hissetmek isterler. Küçük sorumluluklar vermek, örneğin yardım toplamak, küçük kardeşine destek olmak gibi görevler, onların psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Bu tür görevler, gençlerin kendilerini daha güçlü hissetmelerini ve kontrol duygusu kazanmalarını sağlar.

6. Rutinleri Koruyun ve Akademik Süreci Destekleyin

Okula dönüş, ders çalışma düzeni ve günlük rutinlerin mümkün olduğunca sürdürülmesi önemlidir. Ancak, akademik başarı baskısından kaçınin; çünkü bu dönemde duygusal iyilik hali daha öncelikli olmalıdır. Aileler, gençlerin öğrenmeye ve okula dönüşe adapte olmalarına yardımcı olurken, fazla baskı yapmamaya özen göstermelidir.

7. Ekran Süresini ve Medya Maruziyetini Sınırlayın

Travmatik görüntülerin tekrarı, kaygıyı artırabilir. Ekran süresini sınırlamak ve medya maruziyetini denetlemek, gençlerin duygusal sağlıklarını korumalarına yardımcı olabilir. Bu tür içeriklere maruz kalmayı azaltmak, özellikle travma sonrası kaygı ve stres seviyelerinin kontrol altında tutulmasını sağlar.

8. Kendiniz İçin de Destek Alın

Ebeveyn olarak siz de bu süreçten etkilenmiş olabilirsiniz. Zorlayıcı durumlar karşısında, kendinizi ihmal etmemeniz çok önemlidir. Kendi duygusal iyiliğiniz, çocuğunuzun duygusal iyiliğini doğrudan etkiler. Kendiniz için destek almak, psikolojik danışmanlık ya da aile terapisi gibi seçeneklere başvurmak, daha güçlü bir destek sistemi oluşturmanıza yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği (TPDR) - Afet Sonrası Psikososyal Destek Rehberleri
- UNICEF Türkiye (2023) - Ergenlik Döneminde Afet Sonrası Psikososyal Destek Önerileri
- American Psychological Association (APA) - Helping Teens Cope After a Disaster
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü - Afet ve Acil Durum Rehberlik Materyalleri (2023)

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE