

# DEPREM

TÜRKİYE 6 ŞUBAT'A

25 NİSAN 2023

50

BİN  
VATANDAŞIMIZ  
KAHRAMANMARAŞ MERKEZLİ  
DEPREMLERDE HAYATINI KAYBETTİ

## RAMAZAN BAYRAMI

İSLAM DÜNYASI 11 AYIN SULTANINI BURUK YAŞADI  
ÜLKEMİZDE BAYRAM ÇOŞKUSU DEPREM  
DOLAYISIYLA HÜZÜNLÜYDÜ

+  
**ASRİN  
FELAKETİ**

7.7 ve 7.6  
şiddetindeki  
ikiz  
depremlerde  
dünyada tek  
ve benzer

# 6 ŞUBAT 04:17

Ülkemiz 6 Şubat sabahı depremle sarsıldı. Merkez üssü Kahramanmaraş Pazarlık olan 7.7'lik deprem ülkemizi yasa çevirdi. Öğle 13:24'te Kahramanmaraş Elbistan merkezli 7.6'lik ikinci bir depremle sarsıldı.



Maraş depremi, cumhuriyet tarihimizin en büyük depremi olan 7,9 veya 8 büyüklüğünde olan 1939 Erzincan depreminden biraz daha küçüktür. 50 saniye kadar süren Erzincan depremi 370 kilometre boyunca yüzey kırığı oluşturarak fay boyunca 7,5 metreyi bulan ötelenmelere yol açtı. Depremde 32 bin 968 kişi hayatını kaybederken 100 binden fazla kişi ise yaralandı. Ülke nüfusunun 17 milyon civarında olduğu bu dönemde 116 bin 720 bina tamamen yıkıldı. Erzincan depremi can kaybı açısından 20. yüzyılın depremleri arasında 8. sırayı alıyor. Maraş depreminde art arda iki büyük sarsıntı meydana geldi. 75 saniye kadar süren birinci depremde hasar gören binaların, 25 saniye kadar süren ikinci depremde yıkılmaları ya da hasarlarının artması, ülke nüfusunun 86 milyon olduğu bir dönemde 13,5 milyon nüfusun yaşadığı 10 ili kapsayan bir bölgede meydana gelmesi ve çok katlı, bina yönetmeliklerine aykırılıklar taşıyan yapıları etkilemesi nedeniyle Erzincan depreminden farklılıklar gösteriyor. Bu deprem zayıf zeminin de etkisi ile daha ağır bir yıkıma neden oldu. Bununla birlikte, can kayıpları, yaralı sayıları ve hasar oranları henüz belli olmadığından net bir kıyaslama için henüz erkendir.

Depremlerin yarattığı yer ivmesi, depremin şiddeti ve yapılara etkisinin ölçülmesinde en önemli parametredir. Erzincan depreminin güvenilir bir ivme kaydı yoktur. Maraş depreminde ölçülen 0.7 g üzerinde yer ivmesi ve 2 g üzerindeki spektral ivmeler depremin tahmin edilenin çok üzerinde bir şiddeti olduğunu ve bunun depremin çok yıkıcı olmasındaki önemli faktörlerden biri olduğunu gösteriyor.

SADETTİN DEMİRCİOĞLU  
Psikolojik Danışman



06.02.2023 günü, Türkiye saati ile 04.17'de ve ardından 13.24'te merkez üssü Kahramanmaraş'ın Pazarlık ve Elbistan ilçeleri olan 7,7 ve 7,6 büyüklüğünde iki farklı deprem meydana geldi. İlk deprem yerin 8,6 kilometre ikinci deprem ise 7 kilometre derinliğinde meydana gelmiştir. Bu nedenle her iki deprem de "sığ deprem" olarak değerlendirilir ve bu tür depremler yüzeye yakın olduğundan yarattıkları hasar göreceli olarak daha yüksektir.

*Pazarlık depremi, sol yanal atımlı Doğu Anadolu Fay Zonu'nun Narlı Fay Parçası (Segmenti) üzerinde oluştu. Bu büyük deprem bölgedeki diğer fayları önemli oranda etkileyerek üzerine gerilme aktarılan (tetiklenen) ve Doğu Anadolu Fayı'ndan ayrılan bir kol olan Çardak Fayı üzerinde Elbistan depremini oluşturdu. Bu iki fayın merkez üsleri arasında yaklaşık 90 kilometre kuş uçuşu mesafe bulunuyor.*

14 Nisan İçişleri Bakanlığı açıklamasından alıntı yapılmıştır.

DEPREM

# Asrın felaketi

*Maraş merkezli depremlerde 57 bin 29 binanın gctüğünü ve ölenlerin sayısının İçişleri Bakanlığının açıklamasına göre 50.500 kişi olduğu belirtildi.*

# Ramazan Ayının Önemi ve Fazileti

Ali CEYLAN- Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni

İslam dininin şartlarından biri olan ve kültürümüzde on bir ayın sultanı olarak kabul edilen ramazan ayı şüphesiz Müslümanlar için arınma, nefis terbiyesi, sevinç, birlik ve beraberlik günleridir.



## Mübarek Ramazan ayının önemi ile ilgili hadisi şerifler ve ayeti kerimeler de bilinmektedir:

- > Oruçlu için iki sevinç vardır: Biri, orucu açtığı zamanki sevincidir; diğeri de Rabbine kavuştuğu zamanki sevincidir. (Buhari, Savm, 2)
- > "Oruçlu iken çirkin konuşmayın! Birisi size sataşursa, "Ben oruçluyum." deyin. (Buhari, Savm, 9)
- > Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. (Bakara Suresi 183)
- > "Oruç, sayılı günlerdedir. Sizden kim hasta, ya da yolculukta olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde tutar. Oruca gücü yetmeyenler ise bir yoksul doyumu fidyeye verir. Bununla birlikte, gönülden kim bir iyilik yaparsa (mesela fidyeyi fazla verirse) o kendisi için daha hayırlıdır. Eğer bilerseniz oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır." (Bakara Suresi 184)



**Sahip olduğumuz nimetlerin kadrini öğretir. Empati duygumuzu geliştirerek halden anlamımızı sağlar dolayısıyla şefkat ve merhamet duygularımızı ön plana çıkarır.**

**> Ramazan ayında verilen iftarlar, fitreler, birlik, beraberlik ve dayanışma bilincimizi güçlendirir.**

**> Kur'an'ı Kerim'in indirildiği ay olması hasebiyle kullar, aslında bu ay vesilesiyle ayetlerin feyzini, emir ve yasaklarını gönüllerine indirerek Kuran Müslümanların takvalı olmalarına vesile olur.**

**yazının tamamı diğer sayfada**

## RAMAZANDA AMAÇ NEDİR

Bir arınmadır; çünkü kişi tabii ki her zaman tövbe etmeli fakat bu kutlu zaman dilimlerinde daha çok af dileyerek kendini hesaba çekmelidir. Nefis terbiyesidir; çünkü kişi yapmış olduğu hatalardan pişmanlık duyarak daha bilinçli olarak hayatını hassas yaşar ve nefisini kirleten kötü düşünce ve kötü davranışlardan her zaman uzak durmaya çalışır. Sevinç, birlik ve beraberlik günleridir; çünkü bu aya ulaşmanın mutluluğunu fırsat bilir, bu kutlu vakitlerin değerini bilerek teravihiyle, iftariyle, yaptığı hayır ve hasenatıyla ve en önemlisi Rabbinin emrini yerine getirmenin bahtiyarlığını yaşayarak huzurlu olur.

# RAMAZAN BAYRAMI

## ALİ CEYLAN

### Ramazan Ayının Önemi ve Fazileti

İslam dininin şartlarından biri olan ve kültürümüzde on bir ayın sultanı olarak kabul edilen ramazan ayı şüphesiz Müslümanlar için arınma, nefis terbiyesi, sevinç, birlik ve beraberlik günleridir.

Bir arınmadır; çünkü kişi tabii ki her zaman tövbe etmeli fakat bu kutlu zaman dilimlerinde daha çok af dileyerek kendini hesaba çekmelidir. Nefis terbiyesidir; çünkü kişi yapmış olduğu hatalardan pişmanlık duyarak daha bilinçli olarak hayatını hassas yaşar ve nefisini kirleten kötü düşünce ve kötü davranışlardan her zaman uzak durmaya çalışır. Sevinç, birlik ve beraberlik günleridir; çünkü bu aya ulaşmanın mutluluğunu fırsat bilir, bu kutlu vakitlerin değerini bilerek teravihiyle, iftarıyla, yaptığı hayır ve hasenatıyla ve en önemlisi Rabbinin emrini yerine getirmenin bahtiyarlığını yaşayarak huzurlu olur.

Mübarek Ramazan ayının önemi ile ilgili hadisi şerifler ve ayeti kerimeler de bilinmektedir:

> Oruçlu için iki sevinç vardır: Biri, orucu açtığı zamanki sevincidir; diğeri de Rabbine kavuştuğu zamanki sevincidir. (Buhari, Savm, 2)

> “Oruçlu iken çirkin konuşmayın! Birisi size sataşır, “Ben oruçluyum.” deyin. (Buhari, Savm, 9)

> Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere farz kılındığı gibi size de farz kılındı. (Bakara Suresi 183)

> “Oruç, sayılı günlerdedir. Sizden kim hasta, ya da yolculukta olursa, tutamadığı günler sayısınca başka günlerde tutar. Oruca gücü yetmeyenler ise bir yoksul doyumu fidye verir. Bununla birlikte, gönülden kim bir iyilik yaparsa (mesela fidyeyi fazla verirse) o kendisi için daha hayırlıdır. Eğer bilerseniz oruç tutmanız sizin için daha hayırlıdır.” (Bakara Suresi 184)

Orucun maddi ve manevi birçok faydası vardır. Biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak yararları yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur:

> Oruç, zorluklara karşı dayanma gücünü ortaya çıkarır, öfkelendiğimizde ise kendimize hâkim olmayı öğreterek kendimizi kontrol etmemizi sağlar ve böylece psikolojik olarak sabrı öğreten bir nevi duygu yönetimidir.

> Sahip olduğumuz nimetlerin kadrini öğretir. Empati duygumuzu geliştirerek halden anlamımızı sağlar dolayısıyla şefkat ve merhamet duygularımızı ön plana çıkarır.

> Ramazan ayında verilen iftarlar, fitreler, birlik, beraberlik ve dayanışma bilincimizi güçlendirir.

> Kur’an’ı Kerim’in indirildiği ay olması hasebiyle kullar, aslında bu ay vesilesiyle ayetlerin feyzini, emir ve yasaklarını gönüllerine indirerek Kuran Müslümanların takvalı olmalarına vesile olur.

> Oruç, sadece midemizi yeme ve içmeden uzak tutmak değildir; dilimizi yalan, iftira, gıybet ve kalp kırmak gibi kötülüklerden ise her daim uzak tutmaktır.

Dolayısıyla Necip Fazıl Kısakürek’in dediği gibi ‘namaz camiden çıkınca, hac kâbeden dönünce, oruç ise ramazan bitince başlar’ sözünden hareketle bu ayda kazanmış olduğumuz bütün güzel davranış ve sözleri gelecek ramazan ayına kadar taşımak ve hayatımıza yansıtmanız gerekir.

### RAMAZAN BAYRAMI

Bayramlar bizler için sevinç, esenlik, kardeşlik ve beraberlik duygularımıza perçinleyen müstesna zamanlardır, Müslümanlar aslında Ramazan Bayramı’nı, ramazan ayı gittiği için değil, bilakis günahlarımızın affolduğu, büyük sevab ve nimete kavuştuğumuz ümidi için bayram yapıyoruz.

Bayramlar bizim için mutlu günler olduğu için geçmişte varsa kardeşlerimiz arasındaki küslükler ve dargınlıklar bu vesile ile son bulmalı. Dolayısıyla bir hadisi şerifte bu konu ile şöyle buyrulur: (Birbirinizle münasebeti kesmeyin! Birbirinize arka çevirmeyin! Birbirinize kin ve düşmanlık beslemeyin! Birbirinizi kıskanmayın! Ey Allah’ın kulları kardeş olun! Bir Müslümanın diğer kardeşine darılarak üç gündен çok uzaklaşması helâl değildir.) [Buhari]

Bayram öncesi veya bayramlarda kabir ziyaretleri yapılarak vefat edenlere affolunmaları için rahmet dileyerek dualar etmeliyiz. Başta ailemizdeki bireylerden başlamak üzere kültürümüzdeki saygı ve sevgi hassasiyetiyle de büyüklerimizin ellerinden öpmeli ve küçüklerimize ise şefkat göstererek onlara ayrıca hediyeler verip sevinçlerine sevinç katmalıyız. Akraba, eş ve dostları yakın uzak demeden ziyaret etmeli ve böylece de sıra-i rahim yapmış oluruz.

Hz Ali’ye sormuşlar: Bayram nedir? diye.” Günahsız geçen her gün bayramdır.” demiş. Dolayısıyla her anımızı ihsan bilinciyle ve samimi olarak yaşamalı. Bu fani dünyadan göç ederken Rabbinizin rızasına uygun davranıp sonsuz hayatta ise ‘en büyük bayramı’ O’nun cennetiyle ve cemaliyle müşerref olanlardan olma temennisiyle...

# UNUTULMAYA YÜZ TUTAN BAYRAM GELENEKLERİ

## ➔ Toplu aile kahvaltısı



Bayram namazı sonrası hep birlikte kahvaltısı yapılması ve bayramlaşmasının ve birlikteliğin öneminin vurgulanması çok önemlidir.

Herkes aile büyüğünün evinde toplandığında çıkar kahvaltının keyfi. Uzun sofralarda bol kahkahalı sohbetler hava da uçuşur. Bayram neşesi ile aile sıcaklığı da birleşince o kahvaltılar tadından yenmez.

## ➔ Bayramlık Giysiler



Adı üstünde bayramlık. Günler önceden bayramlıklarımızı alınıp, bayram günü giymek için dolabımızda bekler. "Bayramlık" kavramı sadece en güzel kıyafetler olduğu için değil hem yeni hem de o yeniliğin enerjisine inanıldığı için giyilir.

Gözümüzün nurları; Büyüklere ziyaret Şeker bayramı denince akla gelen ilk kavramdır büyüklere ziyaret. Onlar bizim gözümüzün nurları. Büyüklere ziyaret edilir, hal hatır sorulur, gönüller alınır, küsler barışır, dargınlıklar giderilir.

## ➔ O el mutlaka öpülecek



El öpüp başı koyma kavramı aile içerisinde "bayramlaşmak" olarak da geçer. Yalnızca bizde olan bir gelenek değildir farklı kültürlerde karşımıza çıkar.

El öpme âdeti, büyüklere olan saygının bir göstergesidir. Bir nevi "başımın üstünde yerin var" demektir.

kolonya/şeker, yeni elbise (bayramlık vs. birçok geleneğimiz yavaş yavaş unutulmaya yüz tutuyor.



## ÇAĞDAŞLAŞIRKEN HANGİ DEĞERLERİMİZİ KAYBETTİK? (MEDENİYET, KONFOR, GELİŞMİŞLİK GÜZEL ŞEYLER PEKİ BUNLARI KAZANIRKEN NELERDEN VAZGEÇTİK?

Sadettin DEMİRCİOĞLU

Sanayileşme ile birlikte ekonomik gücün artması, üretimin artmasına bağlı olarak bazı insanlar parayı ve paranın gücünü erken kazandılar ancak kültür geriden geldi. Sosyoloji bu kavrama "kültürel gecikme" olarak bakıyor. Toplum içinde de argo tabiriyle "Kıroyum ama para bende" insanların ekonomik düzeyi, kültürel düzeyinin önüne geçerse bu kültürel gecikme teorisini gösteriyor. Çağdaşlaşma bizim ülkemizde bu anlamda ilerleme kat ederken düzeye uygun duygu, düşünce yapısı, ahlaki ve etik değerleri daha çabuk geçti gibi görünüyor. İnsanların çok iyi ekonomik güçleri, standartları ve refah düzeyleri var ama ahlaki, etik, kültürel değerlerden yoksun ise buldukları refah düzeyine uygun bir hayata bakış açıları, etik değerleri yoksa çağdaşlaşma topluma büyük zarar veriyor. Doğrusu da şu olmalı, Kültürel gelişme ile ekonomik gelişme birbiriyle paralel ilerlemeli. Maalesef bizim ülkemizde daha çok ekonomik temeller üzerinde tanımlanıyor. Ekonomik seviyeniz yüksekse siz kendinizi çağdaşlaşmış ilerlemiş hissedebilirsiniz. Ancak gerçek anlamda bu doğru bir tanım değildir. Bireysel ve toplumsal olarak çağdaşlaşmak demokrasi, insan hakları, adaletin gelişmesi, etik değerlere sahip olmaktır. Ekonomik olarak çok refah düzeyine sahip olmanız sizin çağdaş bir ülke olduğunuz anlamına gelmez. Benim için çağdaşlaşmış evrensel ve bulunduğu toplum değerlerinden kopmamak demektir. Bastırılış bir nesilden gelen nesiliz. Hiç nesilden ben nesile geçiş gibi oldu. Kendi çocuklarına sınırsız bir vericilikle kendi çocukluğunu tamir etmeye çalıştılar oda bir çatışma yarattı.

# R

amazan Bayramı geldiğinde yaşı ilerlemiş kişilerden en çok duyduğumuz cümle:

## Nerede o eski bayramlar

Gelmiş geçmiş bütün bayramların tatlıları, temizliği tamam. Peki, nerede o eski bayramlar. Merak ettim biz neyi arıyoruz?

Bu yıl da çat kapı geldi bayram. Nasıl olduğunu anlamadan günleri, tarihleri unutarak zaman öyle akıp geçti evlerin içinde. Eskiden haftalar öncesinden bayram temizliği, bahar temizliği başlardı. Mutfaklar şenlenir, yufkalar açılır, tatlılar yapılırdı. Oysa bizler son bir yılda temizlikle evin içinde kafayı bozduk. Önümüzdeki bütün bayramların temizlikleri, tatlıları, yemekleri denendi. Gelmiş geçmiş bütün bayramların tatlıları, temizliği tamam. Peki, nerede o eski bayramlar. Merak ettim biz neyi arıyoruz?

## 1. "Nerede o eski bayramlar" derken sahi biz neyi arıyoruz?

Bayram bizim ülkemizde hem milli hem dini olarak yorumlanıyor ve kültürel kodlar içeriyor. Değişen toplumda en çok etkisini gösteren, hatta en çok etkilenen olaylardan ve kulvarlardan biri. Bu nedenle birçok insan "Nerede o eski bayramlar" diyor. Geniş ailelerden çekirdek ailelere geçişin en büyük göstergesi özellikle bu tip ritüelleri değişimi olarak kendini gösteriyor.



Çünkü eskiden bayramlarda daha çok geniş aileler vardı. İnsanlar birbirleriyle daha çok etkileşim kurarlardı. Şeker, para, el öpme, ziyaretler, küslüklerin ortadan kalkması için atılan adımlar mevzu varken şimdi hem çekirdek aileye dönüş hem de şehirleşmeye dönüş ile bu mekanizmalar oldukça azaldı. Burada toplumsal değişim daha çok ön plana çıkmaktadır. Çekirdek aileye geçişin artması, şehirleşmenin artması olarak iki ana dinamik bulunmaktadır. Çünkü şehirleşme arttıkça, kentleşme oldukça geniş aileler ve insanların birbirleriyle olan iletişimi azaldı. Artık bayramlaşmalar bir paylaşımından çok göreve dönüştü. Göstermelik bazı eylemler söz konusu. İnsanlar copy- paste mesajları alıp birbirilerine gönderiyorlar bu yüzden işin duygusu ve ruhu iyice azalmış oluyor.

## 2. Eski bayramları arayan hangi kuşak bayramlardan ne anlıyor?

Eski kuşaklar bayram dedikçe, duygu, etkileşim, sosyalleşme, paylaşma, dertleşme, yani daha çok duygunun ve paylaşımın ön planda olduğu kavramlardan bahsediyor. Ama yeni kuşaklar bunu daha çok "bayram eşittir tatil" olarak görüyorlar. Bayram ne zaman? Bayramda ne yapalım? diyor. Eskiden bayramda, insanlar yemekler, tatlılar yaparlardı ve çocuklara hediyeler alınırdı. Çocuklar o ayakkabılarla sabaha kadar sarılıp uyur onun heyecanını yaşarlardı. Şimdi ki kuşaklar ise bayramı tatil ve dinlenmek olarak görmekte. Bayram artık sosyal paylaşım ve toplumsal etkileşim alanı iken şimdi daha çok çekirdek aile hatta bireyin etkileşim alanına dönüşüyor. Diğer yandan kendi kökleriyle bağlarını sürdüren insanlar bayramlarda memlekete gitmek, akrabalarıyla o duyguyu yaşamak için Anadolu'ya gidip insanları da görebiliyoruz. Bu durum otogarların ve havalimanların yoğunluğundan anlaşılmaktadır.

*Ramazan Bayramı, toplumsal olarak yaşadığımız Kahramanmaraş depremleri 'Asrın Felaketi' sebebiyle buruk geçmişti. Rabbim ülkemize ve milletimize böyle acılar yaşatmasın. Gerekli tedbirler ve çalışmalar ile üstesinden geleceğimize olan inancımız tamdır. bu zor günleri birlikte aşacağız. Ülkemizin Ramazan bayramını kutluyoruz.*



PSİKOSOSYAL DESTEK

# PSİKOLOJİK DESTEK EĞİTİMİ

*sadettin DEMİRCİOĞLU*

*Psikolojik Danışman/ Rehber Öğretmen*

Depremler, yalnızca yıkıcı can ve mal kayıplarına yol açmakla kalmaz; aynı zamanda, özellikle çocuklar ve gençler arasında ruh sağlığı üzerinde uzun süreli etkilere neden olabilen en yaygın doğal afetlerden biridir.

Deprem beklenmedik, ani bir şekilde ortaya çıkar ve ciddi bir travmaya neden olur. Farklı yaş gruplarını farklı etkiler.

Afetlere maruz kalma doğrudan veya dolaylı olabilir ve her ikisi de çocuklarda kalıcı davranışsal sağlık sorunları bırakabilir. Çocuklar doğal afetlerin zararlı etkilerine karşı daha savunmasızdırlar

Ruhsal sorun yaşadıklarında, gelişimsel olarak yetişkinlerden farklı oldukları için farklı belirtiler gösterirler.

Korkulan durumlara duygusal ve davranışsal tepki verirler.

Olağan üstü durumlara verilen «olağan» tepkilerdir bunlar. Bu durum aileler ve öğretmenleri korkutmamalı;

Yetişkinler sakin kalarak çocuklar ve gençler için “güven duygusunu” yeniden inşa etmelidirler.





# TRAVMA BELİRTİLERİ GOSTEREN ÇOCUK VE GENÇLERE YAKLAŞIM

*Deprem ve benzeri doğal afet zamanlarında, çocukların sakin kalan, güven duygusunu yeniden inşa edecek yetişkinlere ihtiyaçları vardır*

## Farklı Yaş Gruplarında Farklı Tepkiler Görülür

Depreme dolaylı ya da direkt maruz kalan çocuk ve gençlerde, gelişim dönemlerine göre farklı tepkiler görülür. Bunlar travmaya verilen normal tepkilere, Ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu tepkilere dikkat etmesi önemlidir.

### Okul Öncesi Dönemde:

- Yalnız kalamama, anne babadan ayrılmak istememe
- Korkma, irkilme, huzursuzluk
- Uyku ve iştah sorunları
- Kabuslar
- Davranış sorunları
- Kazanılmış becerilerde gerileme (çiş-kaka kaçırma, parmak emme gibi) görülebilir.

### Okul Çağındaki Çocuklarda:

- Ebeveynlere veya diğer birincil bakıcılara yapışma, ayrılamama
- Ağlama veya sızlanma
- Besleneme sorunları
- Baş ağrısı, uyku sorunları ve kabuslar
- Sosyal geri çekilme
- Dikkat ve akademik sorunlar
- Okula gitmek istememe
- Sinirlilik ve davranış sorunları görülebilir.

### Gençlerde:

Hayatının bir depreme alt üst olabileceği, kontrolünün bu şekilde yok olabileceği düşüncesi gençler için sarsıcıdır. Bu yaş grubunda görülebilecek deprem sonrası tepkiler, buna göre açığa çıkar.

- Hayatı anlamsız ve boş bulma
- Geleceğini belirsiz görme, amaçsızlaşma
- Yaşamın anlamı üzerinde olumsuz sorgulama yapma
- Önceki sorumlu davranışlarda azalma
- Dürtüsel davranışlar, sinirlilik, öfke patlamaları
- Baş ağrısı
- Uyku ve sindirim problemleri
- Belirsiz fiziksel şikayetler, fiziksel aktivitede artış veya azalma
- Yalnız kalmak isteme, içe kapanma
- Dikkat ve akademik sorunlar görülebilir.

Ayrıca, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), kaygı bozuklukları gibi durumlarla beraber izolasyon, davranış problemleri, riskli davranışlar, sigara, alkol, madde kullanımları şeklinde kendine zarar verici davranışlar gelişebilir.

## Travma Belirtileri Gösteren Çocuk ve Gençlere Yaklaşım

- Günlük rutinelere hızla dönülmelidir.
- Çocuğun gün içerisinde katılabileceği programlar planlanmalıdır.
- Fiziksel yakınlık çocuklara iyi gelebilir.
- Oyun ve resimlerle kendilerini ifade edebilecekleri alanlar yaratılabilir
- Çocuğun gösterdiği tepkilere göre esnek olunmalı (uyku iştah sorunlarında özellikle)
- Ekran kullanımına sınır getirmeli, depreme ilgili programlardan uzak tutulmalıdır.
- Yetişkinler çocuğun bireysel özelliklerine göre, değerlerine göre zaman geçirebilecekleri ortak aktiviteler bulmalı
- Gençlerle iletişim devam ettirilmeli,
- Gençlere, ev içi ya da depreme ilgili yardımlaşma konularında sorumluluk verilebilir, aktivitelere yönlendirilebilirler. Kaybettikleri kontrol duygusu yeniden inşa edilebilir. İşe yarıyor olmak gençlere iyi gelecektir.
- Gençler, yaşlıları ile bir arda olmak isterler, bu konuda desteklenmelidir.
- Çocuk ve gençlerin özellikle okul ortamında, duygularını ifade edebilecekleri, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden destek alabilecekleri alanlar yaratılmalıdır.



# Okulda Diyabet Programı

[https://okuldadiyabet.meb.gov.tr/WEP\\_ADRESINDEN\\_EGITIM\\_ALABILIRSINIZ](https://okuldadiyabet.meb.gov.tr/WEP_ADRESINDEN_EGITIM_ALABILIRSINIZ)

**Sadettin  
DEMİRCİOĞLU**  
Psikolojik Danışman

## Okullar İçin

Öğretmenler ve okul personelinin, öğrencilerini eğitmek ve yetiştirmek için ne kadar önemli bir rolünün olduğunu biliyoruz. Tip 1 diyabetli öğrencilerin ise biraz daha fazla desteğe ihtiyaçları vardır. Sizler için hazırlanmış olan eğitim platformu sayesinde, öğrencinizin ihtiyaç duyduğu desteği sağlama konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahip olabileceksiniz.

## Aileler İçin

Tüm tip 1 diyabetli çocukların ebeveynleri, çocuklarının okulda güvende olmasını, diyabet tedavisi için gerekenlerin yapılmasını, yaşlıları gibi tüm okul aktivitelerine katılmasını, hiçbir şekilde ayrımcılığa maruz kalmamasını, desteklenmesini ve okulun tadını çıkarmasını ister. Okulda Diyabet Programı Eğitim Platformu, ebeveynlere tip 1 diyabetin okulda nasıl iyi yönetileceği konusunda bilgi vermeyi amaçlamaktadır.

# SINAV KAYGISI



## SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur. Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan yüksek ve aşırı kaygıdır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.

## SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

- Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi zihinsel belirtiler.
- Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi duygusal belirtiler.
- Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi davranışsal belirtiler.

## SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

### 1-Zamanı Etkin Kullanamama:

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

### 2-Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları:

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

### 3-Mükemmeliyetçilik Düşüncesi:

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

### 4-Başarısızlık Korkusu:

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

### 5- Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi:

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.

### 6- Aile Baskısı:

Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.

## SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

### 1.Sınava planlı programlı çalışma:

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

### 1.Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma:

- Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

### 2.Uyku, Dinlenme ve Beslenme

- Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

### 3.Düşünce ve İnançlar:

- Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim
- Bu sınavda başarılı olamayacağım
- Ellerim titriyor. Ne yapacağım
- Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.
- Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;
- Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- Bu sınavda başarılı olacağım.
- Elimden geleni yapacağım.
- Bu sınav için yeterleyim.
- Ben akıllı biriyim.

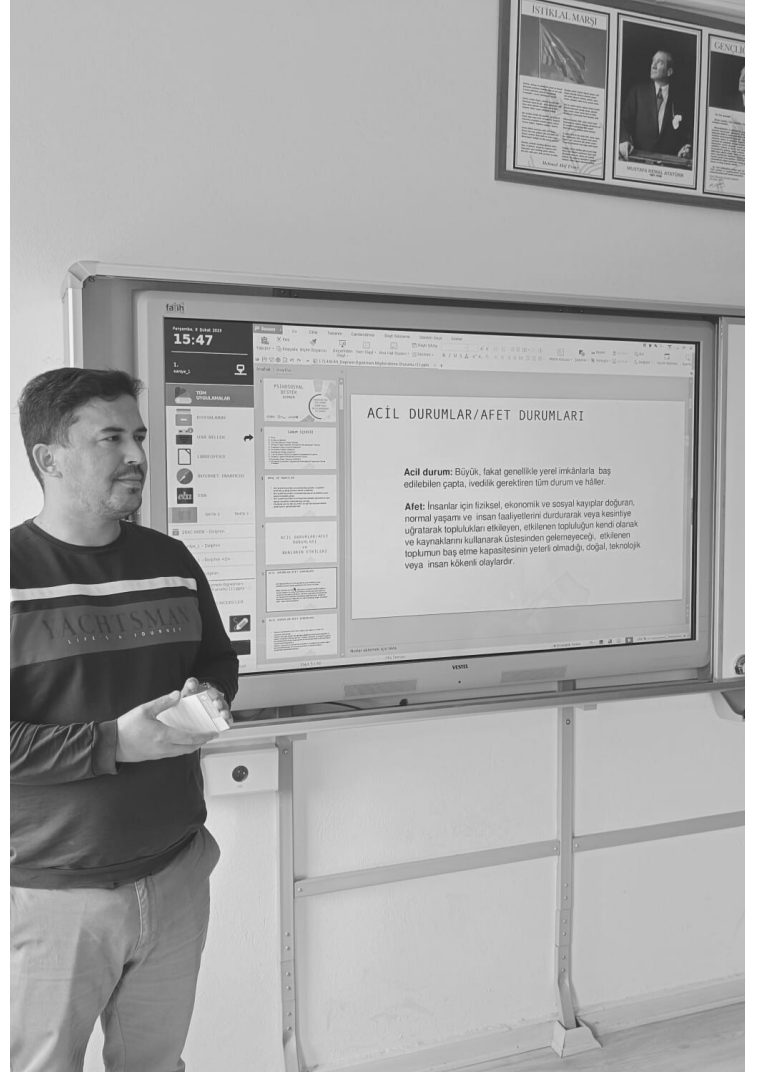
### 4.Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

Son Olarak;

**Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın. Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın. Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin. Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.**

# ÖĞRETMEN SINIFINI BİR ORKESTRA ŞEFİ GİBİ YÖNETMELİDİR



## Sınıf Yönetimi

Ülkemizde öğretmenler branşlarıyla ilgili üniversitelerden akademik ve pedagojik donanımlarla mezun olurlar. Akademik anlamda en iyi donanımla mezun olan bir öğretmen için dahi ilk sınıf tecrübesini yaşadığı an meslek hayatının en önemli anıdır. Çünkü bir sınıfı orkestra şefi gibi yönetmek deneyim isteyen bir süreçtir.

Sınıf ortamı, öğretmenlerin ve öğrencilerin bireysel, sosyal, duygusal ve eğitsel yönden çok sayıda bilgi ve beceri kazandıkları toplumsal bir mekândır. Bu yüzden öğretmenler her eğitim öğretim yılının başında öğrencilerinin, öğrenme motivasyonunu geliştirecek, pozitif, düzenli, demokratik ve güvenli bir sınıf ortamı oluşturmalarıdır.

Öğretmen ve öğrenciler sınıf içinde birbirini etkileyen ve birbirlerinden etkilenen bireylerdir. Öğretmenlerin ders içi tutumları, davranışları, değer yargıları, kullandıkları öğretim stratejileri, alanı bilgileri ve rehberlik özellikleri, sınıf yönetimini etkiler. Bununla birlikte öğrencilerin de kişisel özellikleri, derse karşı tutumları, merakları ve davranışları sınıf yönetimine etki eder.

Etkili bir sınıf yönetimi için öğretmen ve öğrencilerin üzerine düşen bir takım sorumluluklar vardır

- Her öğrencinin öğrenme stiline dikkat edilmelidir;
- Eğitim ortamları öğrenciye göre düzenlenmelidir
- Öğretmenler öğrencileriyle pozitif iletişim halinde olmalıdır
- Öğretmen müfredata hakim olmalıdır.
- Öğretmen öğrencilerine rol model olmalıdır.
- Öğretmen derslerde öğrencilerinin dikkatini canlı tutmalıdır.
- Öğretmenler öğrencilerine sevgiyle yaklaşmalıdır.

**Verimli bir eğitim ortamı oluşturmanın temel taşlardan biri, öğretmenin sınıf kontrolünü sağlamasıdır. İyi yönetilen bir sınıfta öğrenciler içten güdülenir ve derslerde daha başarılı olurlar. Öğretmenler sınıfın kontrolünü ele alırken mini bir toplum modeli oluşturmalarıdır. Aynı zamanda sınıf kontrolünü kolaylaştırmak için öğretmenlerin öğrenci odaklı bir sınıf düzenlemesi yapması gerekir.**

# Si & MENTAL

Okul Dergisi



[HTTPS://KOZANSML.MEB.K12.TR](https://kozansml.meb.k12.tr)



0 322 515 83 42