



# 04.17'DEN BUGÜNE YASTAYIZ

SAYI 2 •

NİSAN 2023 DEPREM ÖZEL SAYISI

## YER DEMİR GÖK BAKIR



### SESİMİ DUVAN VAR MI?

Zaman gecenin bir vakti,  
Hava kasvetli ağır mı ağır,  
Tarifi mümkün değil yaşananların.  
Görülmedi böyle afat.  
Buz kesmiş rüzgar,  
Ayaza durmuş her yan,  
İnsanın içine işliyor.  
Her yer yıkık dökük her yer viran,  
Yıkılmış yuvalar sessiz çığlıklar,  
**SESİMİ DUVAN VAR MI...?**

### İÇİNDEKİLER

Okul Müdürümüz Mehmet  
YÜZGÜL'ün deprem konuşması  
sayfa 2'de

"Demir olsam çürürdüm  
topraktandım dayandım" sayfa 3  
te

Türkiye Tek Yürek sayfa 4  
ve 5 te

Bunları Biliyor musun? 6-7-  
8 de

Deprem sonrası rehberlik  
çalışmaları 9-10-da

# TÜRKİYE TEK YÜREK

06.02.2023

GEÇMİŞ OLSUN  
TÜRKİYEM

## Okul Müdürümüz Mehmet YÜZGÜL ün Deprem Konuşması

Değerli çalışma arkadaşlarım sevgili çocuklar;  
Maalesef Ülkemiz, coğrafi yapısı ve iklim özelliklerinden dolayı, doğal afetlere en çok maruz kalan ülkelerden biridir. Esasen ülkemiz topraklarının tamamına yakınında deprem riski bulunmaktadır. 65 milyondan fazla vatandaşımız, deprem riski olan bölgelerde yaşamaktadır. 6 Şubat sabahı hepimiz çok acı bir şekilde Kahramanmaraş merkezli olan ve 10 ili etkileyen yüzyılın en yıkıcı depremi ile uyandık. Yıkımın boyutu ilerleyen saatlerde ve günlerde çok daha iyi anlaşıldı. Maalesef 50 binden fazla vatandaşımızı bu depremde kaybettik. On binlerce vatandaşımız yaralandı yüzbinlerce vatandaşımız ise evlerini terk etmek zorunda kaldı. Deprem sonrası gerek gerek diğer ülkeler, devletimiz gerekse yurttaşlarımız yine dünyaya örnek olacak şekilde yüzyılın en büyük dayanışmasını gösterdi ve depremin yaralarını sarmaya çalıştık. Evet gidenleri geri getiremezdik ama geride kalanlara sahip çıkmak ve onlara her türlü maddi manevi yardımları yapabiliydik. Bizler sadece bir eğitim öğretim kurumu değiliz. Aynı zamanda çok büyük bir sivil toplum kuruluşuyuz. Bu yüzden depremin ilk şokunu atlattıktan sonra gerek öğretmen arkadaşlarımız gerek öğrencilerimiz ve çok değerli velilerimiz ve esnaflarımızla yaptığımız yardım kampanyası ile elimizden geldiğince geride kalanlara yardım etmeye çalıştık ve bu çalışmalarımız halen devam etmektedir. Toplanan yardımlarımızı deprem bölgesine ulaştırdık. İnşallah bundan sonrada bu yardımları yapmaya devam edeceğiz. Bu vesileyle ben ölenlere rahmet, geride kalanlara yakınlarını kaybedenlere Allah tan sabır diliyorum. Tüm öğretmen arkadaşlarıma sevgili öğrencilerime ve kıymetli velilerimize de gösterdikleri büyük dayanışma ve yardımlaşma için teşekkürlerimi sunuyorum.



"DEMİR OLSAM ÇÜRÜRDÜM  
TOPRAKTANDIM DAYANDIM"



- Hayatını Kaybedenlerin Sayısı 50.096
- Yaralı Sayısı: 107.204
- Yıkılan Bina Sayısı: 301.000

# TÜRKİYE TEK YÜREK

## TOKİ SALİH ŞÜKRİYE YOLUÇ OKULLARI TEK YÜREK



İYİLİKTE YARIŞ KAMPANYAMIZ ÇERÇEVESİNDE DEPREMDE ETKİLENEN BÖLGELER İÇİN HAYIRSEVER VATANDAŞLARIMIZ VE VELİLERİMİZ RAMAZAN GIDA KOLİLERİNİ OKULA GETİRİP TESLİM EDİYORLAR. YARDIMLAR 23 MART A KADAR OKULDA TOPLANDIKTAN SONRA NURDAĞI NA GÖNDERİLMİŞTİR.



# TÜRKİYE TEK YÜREK



## TOKİ SALİH ŞÜKRİYE YOLUÇ OKULLARI TEK YÜREK



KOCA YÜREKLİ ÇOCUKLARIMIZ



HATAY A GÖNDERDİĞİMİZ YARDIM KOLİLERİMİZ 09/02/2023 TE YOLA ÇIKTI



YARDIM TIRIMIZ HATAY DA 10/02/2023



# BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?





mesaj yoluyla data hattı üzerinden acil çağrı başlatılıyor, toplanma alanlarını görüntüleyebiliyor, afet farkındalığını artırmaya yönelik eğitim videolarına ulaşabiliyor.

**112 ACİL YARDIM:** Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan '112 Acil Yardım Butonu' mobil uygulaması, bulunduğunuz konuma ambulans çağırmaya yarıyor. Acil durumlarda konum bilginizi belirtmenize gerek kalmadan size en kısa süre içerisinde ulaşılmasını sağlıyor. 112 Acil Yardım Butonu uygulamasına T.C. Kimlik Numaranızı ve e-Nabız için oluşturduğunuz şifrenizi yazarak giriş yapabilirsiniz. e-Nabız şifrenizi, [www.enabiz.gov.tr](http://www.enabiz.gov.tr) adresinde yayınlanan 'E-Devlet ile Giriş' sekmesinden giriş yaparak kendinize özel olarak oluşturabilirsiniz.



**AKUT GÜVENDEYİM:** AKUT Güvendedeyim uygulaması deprem gibi doğal afet durumlarında kullanıcının bilgilerini önceden belirlediği kişilere kısa mesaj ile gönderiyor ve güvende olup olmadığını bildiriyor. Güvendedeyim uygulaması, olası bir doğal afet anında önceden belirlediğiniz beş telefon numarasına GPS üzerinden konumunuzu kısa mesaj olarak gönderiyor. Böylece baz istasyonları meşgul edilmiyor ve afetten zarar görenler kolayca cep telefonları ile arama yapabiliyor. Aynı şehirde yaşamayan en az bir yakınınızın numarasını da uygulamaya eklemeniz tavsiye ediliyor.



**DEPREM BİLGİ SİSTEMİ 3.0:** Kandilli Rasathanesi'ne ait olan Deprem Bilgi Sistemi, Türkiye genelindeki depremlerin canlı olarak izlenmesi için oluşturulmuştur. Uygulama, Kandilli Rasathanesi Deprem Araştırma Enstitüsü ve AFAD verilerini kullanıyor. Deprem verileri 10 saniyede bir otomatik olarak yenileniyor. Uygulama, hissedilme ihtimali yüksek (4<) depremleri anında bildiriyor ve haritada depremin merkez üssünü detaylı olarak inceliyor.



indirmekte fayda var.

**AFAD ACİL:** Afet ve acil durumlarda vatandaşlar, AFAD acil mobil uygulaması ile toplanma yerlerinden 112 ile mesajlaşma bağlantısına kadar pek çok bilgiye erişebilirler. İçişleri Bakanlığı tarafından geliştirilen AFAD Acil mobil uygulaması, tek tuşla acil çağrı, en yakın toplanma alanı ve afet eğitim videoları gibi özelliklere sahip. Tek Tuşla Acil Çağrı fonksiyonu, acil çağrı görüşmesinin internet üzerinden yapılabilmesine, konum servisleri ile arayan kişinin bulunduğu noktanın tespit edilmesine olanak sağlıyor. Böylece GSM hatlarında oluşabilecek yoğunluğun önüne geçilmesi hedefleniyor. Afet anında sesli görüşme imkanı olmayanlar için de uygulama içindeki hazır mesajlar kolaylık sağlıyor.

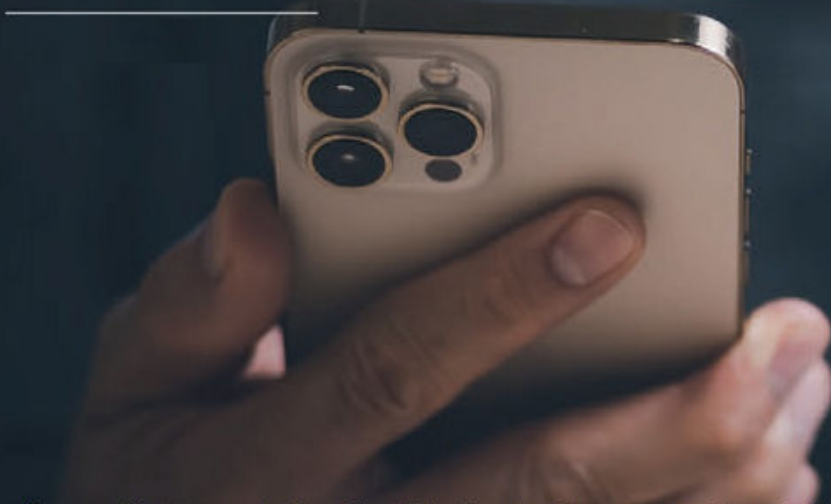


**eAFAD:** Türkiye'deki ve yakın çevredeki deprem hareketlerini anlık olarak takip etmeye olanak tanıyor. Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'nın geliştirmiş olduğu eAFAD uygulaması, deprem bilgilerini kullanıcılara bildirim olarak haber veriyor. Kullanıcılar, meydana gelebilecek doğal afet olaylarında ses ve



# BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

## En çok kullanılan 21 deprem uygulaması



*Yaşanan facianın ardından tüm dikkatler yine deprem gerçeğine odaklandı. İnternette ve uygulama platformlarında en çok arama yapılanlar arasında depremle ilgili mobil uygulamalar yer alıyor. İşte inceleyebileceğiniz 21 deprem uygulaması!*

KAHRAMANMARAS merkezde olmak üzere Gaziantep, Adana, Adıyaman, Hatay, Şanlıurfa, Adıyaman, Osmanlıye, Kilis, Diyarbakır ve Malatya'da büyük bir faciaya yol açan deprem silsilesinin ardından herkesin odağı yine deprem gerçeğine kaydı. İnternette ve uygulama platformlarında en çok arama yapılanlar arasında depremle ilgili mobil uygulamalar yer alıyor. Bu uygulamaların bazıları konumunuzu ailenize, dostlarınıza ve yetkili-

lere bildiriyor, bazıları depremden saniyeler önce haber veriyor. Uygulama marketlerde, enkaz altında bulunmayı kolaylaştırmak üzere tasarlanan ses ve kırmızı alarm uygulamalarından deprem bölgesinde internetsiz iletişimi mümkün kılan uygulamalara kadar yüzlerce mevcut. Dünyada ve Türkiye'de en çok kullanılan uygulamalardan 21'ini inceledik. Bu uygulamalardan size uygun olanı telefonunuza ve yakınlarınızın telefonlarına

# BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?



Depremleri düşük, orta ve yüksek şiddetlerine göre filtreleyen uygulama ile, depremlerin şiddet haritalarını incelemek de mümkün.

**BİP:** BİP, bir süre önce Acil Durum Butonu güncellemesi aldı. Turkcell'in BİP uygulaması ile acil durumlarda ulaşmak istediğiniz yakınlarınıza ve sevdiğinizlere konum bilginizi ve ne durumda olduğunuzu tek bir tuşla gönderebiliyorsunuz. Türk mühendisler tarafından geliştirilen ve tüm operatör kullanıcıları tarafından ücretsiz kullanılabilen BİP uygulamasında yer alan Acil Durum Butonu hem internet üzerinden hem de bluetooth üzerinden çalışabiliyor. Acil Durum Butonu içerisinde yer alan "Yardım İste" özelliğiyle kullanıcılar, ihtiyaç durumunda bluetooth bağlantısı üzerinden 300 metreye kadarki alanda çevrelerinde olan kişilere sesli ya da yazılı acil durum çağrısı gönderebiliyor.



#### MY EARTHQUAKE ALERTS - MAP:

Uygulama, yaklaşmakta olan depremleri haber veriyor. Depremlerin gerçekleşeceği konumları noktasal ve ısı haritası olarak kullanıcılara gösteren uygulama, acil durumlarda iletişim imkanı da sunuyor. Bu uygulama sayesinde dünyanın her tarafından yaşanan canlı depremlerin bilgisine ulaşılabilir. Depremin tam yerini, derinliğini ve uzaklığını görmeye de imkan sunuyor.



**LASTQUAKE:** Bu uygulamada kullanıcılar, depremi hissettikten sonra ne yaşadıklarını paylaşabiliyor. Bunun yanı sıra anket özelliği sayesinde interaktif olarak kullanıcılar birbirleriyle iletişim kurabiliyor. LastQuake uygulamasında yakınımızdaki depremleri takip etmeniz de mümkün. Ayrıca depremi hissedilen bölgeden fotoğraf ve video paylaşarak depremin şiddetini gösterebiliyor. Gerçek zamanlı bilgi sunan uygulama aracılığıyla arkadaşlarınızla ya da ailenizle iletişime geçebilirsiniz. Sismologlar tarafından dizayn edilen hizmet, deprem sonrası için güvenlik önerileri de sunuyor.



**GÜVENDESİN:** Deprem, yangın, sel, doğal afetler ve diğer



tüm acil durumlarda ailenize, arkadaşlarınıza ve sevdiğinizlere güvende olduğunuzu veya tehlikede olduğunuzu tek bir tuşla bildirebiliyorsunuz. Ayrıca uygulamada herhangi bir tehlike durumunda kullanabileceğiniz üç adet yardımcı buton bulunuyor. Flaş butonunu telefonunuzun flaşını kesikli olarak yanıp sönmelerini sağlayarak yetkililerin yerinizi bulmasını sağlıyor. Zil butonu yüksek sesli ve dikkat çekici bir ses kullanarak yardım ekiplerine sesinizi duyurmaya yardım ediyor. 112 butonu ile de tek tuşla acil yardım istenebiliyor.

**DEPREM AĞI:** Deprem Ağı, dünyanın pek çok ülkesindeki sismik dalgaların oluşumu öncesi vatandaşlara uyarı gönderiyor. Ağın tespit etmiş olduğu depremi anlık olarak bildiren uygulama; hissedilen depremin bildirilmesine ve iletişimin kesilme derecesine geldiği acil durumlarda diğer insanlarla haberleşme sağlanmasına yardımcı oluyor. Deprem tespit edildiği takdirde konumunuzu, seçtiğiniz kişilere SMS olarak gönderiyor. Saniyeler önce deprem uyarısı yapabilen uygulama depremler sırasında bilgi alışverişi için sohbet odaları da sunuyor.



**RASATHANE:** Rasathane mobil uygulamasında Boğaziçi Üniversitesi Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü Bölgesel Deprem Tsunami İzleme ve Değerlendirme Merkezi (BDTIM) tarafından çözümü yapılan sismik olaylar yayınlamakta. Derinliği 0 (sıfır) kilometre olan olaylar, taşocağı, maden veya şantiyelerde yapılan insan kaynaklı yapay patlatmaları gösteriyor. Uygulamanın başlıca özelliği ise Türkiye ve yakın çevresinde olan depremlerin bildirimini. Harita için Google Street, Atlas Temel ve Atlas ortofoto seçeneği mevcut. Tüm depremler için konumunuzun depreme olan uzaklığını belirleme özelliği de var.

**BRIDGEFY:** Bridgefy, internetsiz çalışma özelliğine sahip ve kullanmış olduğunuz operatörünüzün izin vermesi bile yakınlarınızla iletişim kurmanızla olanak tanıyor. Uygulama Bluetooth bağlantısı ile çalışıyor ve 100





# DEPREM SONRASI REHBERLİK

SAYI:2

Mart

2023



06.02.2023

## Deprem Korkusu ile Nasıl Baş Edilir?



### Deprem ve Psikolojik Travma

Travma denildiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak deprem gibi bir afet sonrasında insanlar aynı zamanda psikolojik travma da yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Aşağıda bir afet sonrasında çocuklarda görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

#### 5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri

- » Güvendiği yetişkinlerin yanından hiç ayrılmama
- » Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Öfke nöbetleri geçirme
- » Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- » Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- » Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, çok konuşma ya da seçici konuşmazlık, hiç konuşmama
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)

Deprem gibi bir afetin hemen ardından çocuklarda bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendiği bir durumdur. **Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler"** olarak tanımlanır. Dolayısıyla, yaşanan olay sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.

Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka çocuğunuzun okulundaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

#### 6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- » Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- » Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- » Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- » Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- » Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- » Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)
- » Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal yenilemelerin görülmesi

#### 12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- » Çeşitli okul problemleri yaşama (öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- » Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- » Deprem hakkında konuşmaktan kaçma
- » Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- » Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- » Sevdiği şeylerden arık zevk almama
- » Suçluluk ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- » Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)

AİLELER İÇİN  
ÇOCUKLARA  
YARDIM  
REHBERİ

## DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA



# DEPREM SONRASI REHBERLİK

Mart

2023



## TÜRKİYE TEK YÜREK



### DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuklar kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocukların deprem sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak çocuklarınızın yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

Aşağıda, deprem gibi bir afet sonrasında çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, çocuklarınızın toparlanmasında size yardımcı olabilir.

#### 1 DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

#### 2 NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

#### 3 RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

#### 4 GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

#### 5 TAKDİR EDİN

Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretliliğe ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

#### 6 BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

#### 7 KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur.

**Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir.** Deprem görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir.

Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

#### 8 İHMAL ETMEYİN

Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

#### 9 BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

#### 10 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda **okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.**

# TÜRKİYE'M GEÇMİŞ OLSUN

HAYATINI KAYBEDENLERE RAHMET DİLİYORUZ

#K.MARAŞ

#G.ANTEP #URFA #MALATYA #ELAZIĞ #KAYSERİ

#ADANA #ADIYAMAN #DİYARBAKIR #HATAY...

# DEPREM

04.17