GEN KURS MERKEZİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



# DOĞAL AFET SONRASI YAPILMASI GEREKENLER

***Sevgili Öğrencilerimiz;***

Yaşamda zaman zaman deprem, salgın, sel gibi öngöremediğimiz, planlayamadığımız ya da belirsizliklerle dolu deneyimler yaşayabiliyoruz. Böyle durumlarda üzgün ve endişeli hissetmemizin çok normal olduğunu bilmeni isteriz. Bizler de bu süreçte aşağıdaki başa çıkma yöntemlerinden faydalanarak kendini daha iyi hissedebileceğini düşündük.

- Duygularını; ailen, arkadaşların veya öğretmenlerin ile paylaşarak ve konuşarak kendini daha iyi hissedebilirsin. Paylaşmak seni rahatlatacaktır.
- Aklına takılan soruları sormanda herhangi bir sakınca yoktur. En doğru ve güvenilir bilgiyi ailen ve öğretmenlerinden alabileceğini bilmelisin. Bu sebeple medyada gördüğün veya arkadaşlarından duyduğun herhangi bir bilgiye doğrudan inanmamalısın.
- Gündemdeki gelişmeleri merak ediyorsan ailenden bu konuda destek alabilirsin. Doğrudan haberleri takip etmemeli, bu süreçte sosyal medyadan uzak durmalısın.
- Yardıma ihtiyacı olanlar için toplumdaki diğer bireylerin destek verdiğini kendine hatırlatabilirsin. Hem yurt içinde hem dünya genelinde yardım sağlayacak birçok kurum ve kuruluş bulunmaktadır.
- Bu süreçte günlük rutinlerini aksatmamalısın. Yemek yeme, uykuya geçiş veya yapılan herhangi bir günlük aktivite her zamanki gibi yerine getirilmelidir.
- Eğer istersen sen de doğal afete maruz kalmış kişilere yardım çalışmalarına ailen ile birlikte destek verebilirsin. Yardım etmek daha iyi hissetmene yardımcı olacaktır.


**ATAŞEHİR**
• Kişisel Gelişim Kursu
• Özel Öğretim Kursu

**KADIKÖY**
• Kişisel Gelişim Kursu
• Özel Öğretim Kursu

GEN KURS MERKEZİ
GELECEK NESİLLER
*"Başarmak Genlerimizde Var!"*

37 YILLIK DENEYİM