

Yakın zamanda bir deprem yaşıadıysan, bazı duygular içinde olabilir ve kendini garip hissediyor olabilirsin. Bu çok normal. Böyle zamanlarda herkes farklı tepkiler verebilir.

Kimisi çok konuşur, kimisi susar. Kimisi korkar, kimisi hiçbir şey hissetmiyormuş gibi davranır. Bunların hepsi doğal ve geçicidir.



**Sana
yardımcı
olmak için
buradayız.**



**İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

**Küçük
Adımlarla
Güçleniyoruz**



**Unutma, bu hislerin
zamanla azalacak.**

**Sen güçlüsün ve
yalnız değilsin.**



Kendine nasıl yardım edebilirsin?

- 1- Duygularını birine anlat
öğretmenin, ailen ya da
güvendiğin biri olabilir.
- 2- Korktuysan bunu
söylemekten çekinme.
- 3- Resim yap, yazı yaz, oyun
oyna; hislerini istediğin gibi
yansıt.
- 4- Uyku ve yemek düzenine
dikkat et.
- 5- Her gün biraz hareket et,
açık havada zaman geçir.



**İstersen
okulundaki
rehberlik
öğretmeni ile
konuşabilirsin.**