



OKUL TEMELLİ
**PSİKOLOJİK
İLK YARDIM**

Öğretmen Uygulama Kitabı



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 

OKUL TEMELLİ

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Öğretmen Uygulama Kitabı



OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM ÖĞRETMEN UYGULAMA KİTABI

Genel Yayın Yönetmeni

Mehmet Nezir GÜL

Yayın Yönetmeni

Durmuş CAN

Editör

Dr. Murat AĞAR

Yazarlar

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR

Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

Tashih

Erdoğan MURATOĞLU

Yayına Hazırlayanlar

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Emine ATLAY

Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEGER • Sinan AKSOY • Seda SOYDEMİR

Tasarım

AFS MEDYA GRUBU

Baskı ve Cilt

GAZİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

Abant 1 Caddesi No:12 Yenimahalle/ANKARA • 0312 212 62 18

Genel Yayın No

7610

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No

1647

ISBN

978-975-11-5774-4

1. Baskı: Ankara, 2021

*Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayımda beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde
Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.*

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

1.1. Travma ve Kriz Kavramı ile Bu Kavramların Etkileri	2
1.1.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler	3
1.2. Travmaya Duyarlı Okullar	4
1.2.1. Travmaya Duyarlı Okulların Nitelikleri	5
1.3. Travma ve Kriz Sonrası Ortaya Çıkan Acil İhtiyaçlar	6
1.4. Krize Müdahalede Hazırlık Süreci	6
1.5. Psikolojik İlk Yardım (PİY)	6
1.6. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir? Ne Değildir?	7
1.7. Etkili Bir PİY Uygulamasının 7 Teması	8
1.8. Psikolojik İlk Yardımda 3 Eylem İlkesi: "İzle, Dinle ve Bağ Kur"	9
1.9. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım	10
1.9.1. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Amacı	10
1.9.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Temel Hedefleri	11
1.9.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır?	12
1.9.4. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir?	12
1.9.5. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı Kim Uygular?	12
1.10. Kriz ve Travmalarda Çocuk ve Ergenlerle Çalışma İlkeleri	13
1.10.1. Çocuklarla Çalışma	13
1.10.2. Ergenlerle Çalışma	13
1.10.3. Özel Gereksinimi Olan Öğrencilerle Çalışma	13
1.11. Travma ve Kriz Durumlarında Etik Kurallar	14
1.11.1. Etik Açısından Uygun Olanlar	14
1.11.2. Etik Açısından Uygun Olmayanlar	14

2. BÖLÜM

OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMASI (PİY OKUL)

2.1. Uygulama Yönergesi	16
2.1.1. Dikkat Edilecek Hususlar.....	17
2.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Uygulama Süreci.....	18
2.2.1. Hazırlık Aşaması.....	18
2.2.2. Risk Altındaki Gruplar	19
2.2.3. İletişim Kurarken Dikkat Edilecekler	19
2.2.4. Kendini Tanıtma ve Acil İhtiyaçları Sorma	20
2.2.5. Kişisel Sınırlar ve Kültürel Farklılıklara Dikkat	20
2.2.6. Gizliliği Koruma.....	21
2.3. İlk İletişim/Temas Kurma.....	21
2.4. Kriz Sonrası Öğrencilerde Ortaya Çıkan Aşırı Stres Tepkileri	22
2.5. Krizden Etkilenen Öğrencilerin Yaşadıkları Tepkileri Anlamalarına Yardımcı Olma	22
2.5.1. Ergenler ve Okul Çağındaki Çocuklar İçin Söylenebilecekler	22
2.5.2. Okul Öncesi ve Küçük Çocuklar İçin Söylenebilecekler	23
2.5.3. Grounding: Topraklama Tekniği	24
2.6. Doğal Afetler ve Travmatik Stresle Başa Çıkmada Okul Temelli Etkinlikler	24
2.6.1. Çocukların Duygularını İfade Etmesine Yardımcı Olmak	24
2.6.2. Okul Öncesi Dönem ve İlkokul Öğrencileri İçin Önerilen Etkinlikler	26
2.6.3. Ortaokul ve Lise Öğrencileri İçin Etkinlikleri	28
2.6.4. Bir Felaket Sonrasında Travmayı Etkisiz Hâle Getirmek	29
2.7. Kriz Sonrası Acil Yönlendirme Gerektiren Bazı Durumlar	31
2.8. Yetişkinler Çocukların İyileşmesine Nasıl Yardımcı Olabilir?	31

3. BÖLÜM

DEPREMDE OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

3.1. Doğal Afetler ve Etkileri	33
3.1.1. Doğal Afetlerin Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkisi	33
3.2. Depremde Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım	34
3.2.1. Depremden Etkilenen Öğrencilerle İletişim Kurarken Dikkat Edilmesi Gerekenler	35
3.2.2. Deprem Hakkında Öğrencilere Bilgi Verirken Dikkat Edilmesi Gerekenler	36
3.2.3. Deprem Sonrası Aşırı Stres Altında Olan Öğrencilerin Tepkileri	37
3.2.4. Medya ve Sosyal Ağların Güvenliğini Sağlama	37

4. BÖLÜM

DEPREMDE PSİKOLOJİK İLK YARDIM 3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ "İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR"

4.1. Depremde Psikolojik İlk Yardımda 3 Eylem İlkesinin Uygulama Süreci	39
4.1.1. İzle Eylem İlkesi	39
4.1.2. Dinle Eylem İlkesi	41
4.1.2.1. Psikolojik İlk Yardımda "Daha Az Konuş, Daha Fazla Dinle" İlkesi	41
4.1.2.2. Deprem ve Diğer Kriz Durumlarında Etkilenenlere Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olanlar	43
4.1.2.3. Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olmayanlar	43
4.1.2.4. Deprem Sonrası Yapılacak Açıklamalara Örnekler	44
4.1.3. Bağ Kur Eylem İlkesi	45
4.1.3.1. Temel İhtiyaçlar	47
4.1.3.2. Yardım Etme	47
4.1.3.3. Bilgi Verme	47
4.1.3.4. Sosyal Destek	48
4.1.4. Deprem Sonrası Öğrencileri Medyadan Korumak için Öğretmenlere ve Ebeveynlere Öneriler	49
4.1.5. Örnek Senaryo ve Diyalog 1: Depremde 3 Eylem İlkesini Uygulama	49

5. BÖLÜM

KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM 3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ "İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR"

5.1. Giriş	53
5.2. Kayıp Türleri	54
5.3. Yas Üzerinde Etkili Olan Faktörler	55
5.4. Yas Sürecinde Öğretmenin Rolü ve Görevleri	55
5.5. Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı ve Yas	57
5.6. İntihar Durumunda Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım (PİY)	58
5.7. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım	59
5.8. Yasta Psikolojik İlk Yardımda Öğretmenlere Öneriler	59
5.9. Kayıp Sonrasında PİY'i Gerekli Kılan Belirtiler	61
5.10. Yas Odaklı PİY'de Yönlendirme	61
5.11. Yas Durumlarında PİY Alınması Gereken Durumlar	62
5.12. Kayba Bağlı Travmatik Durumlarda Okullarda Yapılabilecekler	63
5.13. Çocuğun Gelişim Özelliklerine Göre PİY Öncesi Ele Alınacak Konular	63
5.14. Özel Gereksinimi Olan Çocuklarda PİY Süreci	64
5.14.1. Dikkate Alınması Gereken Bazı Durumlar	64
5.14.2. Özel Gereksinimi Olan Çocuklara Örnek Açıklamalar	65

5.15. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Sürecinde 3 Eylem Adımı Uygulaması	65
5.15.1. İzle Eylem İlkesi	66
5.15.1.1. İzle Aşamasında Dikkat Edilmesi Gerekenler	66
5.15.1.2. İzle Aşamasında Güvenliğe Dikkat Etmek	67
5.15.2. Dinle Eylem İlkesi	68
5.15.2.1. Dinle Aşamasında Yapılması Gerekenler	68
5.15.3. Bağ Kur Eylem İlkesi	69
5.15.3.1. Bağ Kur Aşamasında Yapılması Gerekenler	69
5.15.3.2. Bağ Kur Eylem Aşamasında Öğretmene Öneriler	70
5.16. Örnek Olaylarla PİY 3 Eylem İlkesinin Uygulanması	71
5.16.1. Örnek Olay 1: İzleme Aşaması	71
5.16.2. Örnek Olay 2: Dinle Aşaması	72
5.16.3. Örnek Olay 3: Bağ Kur Aşaması	73
KAYNAKLAR	74
EKLER	77
EK 1: PİY Uygulayıcısı Öz Bakım Kontrol Listesi	77

“

1. BÖLÜM
OKUL TEMELLİ
PSİKOLOJİK İLK
YARDIM
(PİY OKUL)

”

OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

1.1. Travma ve Kriz Kavramı ile Bu Kavramların Etkileri

Travma, gerçek bir ölümün veya ölüm tehdidinin bulunduğu; kişinin fiziksel ve yaşamsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin olduğu; kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği sarsıcı deneyimlerdir (APA, 2013). Travmatik olaylar; ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen, kontrol edilmesi oldukça güç, kalıcı sorunlara yol açan olayları içermesi nedeniyle, tüm yaş grubundaki bireyler üzerinde etkilidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu tür olaylar, bireyin dünyaya bakış açısını derinden sarsarak güvensizliğe neden olurken, özellikle çocuklar ve ergenler açısından çok daha kalıcı ve şiddetli sonuçlara yol açabilir.

Kriz, bireyin sahip olduğu kaynaklarını ve başa çıkma mekanizmalarını aşan, katlanılması zor olarak algılanan veya yaşanan bir olay ve durumdur (James ve Gilliland, 2001). Genel olarak kriz durumlarında yaşanan kargaşaya, sorun kronikleşmeden ve ruhsal bir bozukluk oluşmadan acil eyleme geçerek müdahale edilmesi gerekir. Böylece, kriz sonrası oluşabilecek zararlar büyük oranda önlenir (Sayıl ve diğerleri, 2000). Bu yüzden bir kriz durumuna müdahalede etkili olabilmek için kriz ile ilgili doğru bilgilerin edinilmesi, bireylerin tam olarak neye ihtiyaç duyduğunun belirlenmesi ve risk gruplarına odaklanması gerekmektedir.

Kriz durumları çok farklı türde ve yapıdaki olayları kapsamaktadır. Bireyi etkileyen tek bir kriz durumu olabileceği gibi geniş kitleleri etkileyen büyük krizler de olabilir. Bu tür olaylar sonrasında bireylerde; fiziksel, sosyal, zihinsel ve psikolojik alanda tepkiler ortaya çıkar. Böyle kriz durumlarında, insanlara yardım etmek ve onları desteklemek için neye ihtiyaç duyulduğunu anlamak; yaşanan krizin etkisinin azaltılmasında ve onlarla başa çıkabilmede oldukça önemlidir (Erdur-Baker, 2014).



1.1.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler

Yaş Gruplarında Yaygın Stres Belirtileri	
<ul style="list-style-type: none">▼ Travmatik olayın tekrar yaşanacağından korkma▼ Sevdiklerinin incineceğinden ve onlardan ayrı kalacağından korkma▼ Travmatik olayları hatırlatan uyarlardan kaçınma▼ Uyku ve yeme problemleri▼ Duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler▼ Aşırı uyarılmışlık tepkileri (öfke patlamaları, tetikte olma ve tedirginlik vb.)	
0-3 Yaş Tepkileri	4-6 Yaş/Okul Öncesinde Tepkiler
<ul style="list-style-type: none">▼ Ebeveyn/bakıcılardan ayrılmaya aşırı tepki verme, yapışma davranışları▼ Önceki dönem davranışlara gerileme▼ Uyku ve yeme düzenindeki değişiklikler▼ Ağlama ve sinirlilik▼ Daha önce korkmadığı şeylerden korkma▼ Hiperaktivite▼ Oyun aktivitesindeki/oyun düzenlerindeki değişiklikler▼ Daha tepkisel ve talepkâr davranma ya da aşırı bağımlılıkta artış▼ Başkalarının tepkilerine karşı artan hassasiyet	<ul style="list-style-type: none">▼ Ebeveynlere veya diğer yetişkinlere yönelik artan fiziksel temas ve sarılma arayışı▼ Önceki dönem davranışlara gerileme; parmak emme vd.▼ Konuşmama▼ Hareketsizlik veya aşırı hareketlilik▼ Oynamayı bırakma veya tekrar eden oyunları oynamaya başlama▼ Artan endişe veya kötü şeylerin tekrarlanacağından endişe etme▼ Artan uyku bozuklukları ve kâbuslar▼ Yeme alışkanlıklarında değişme▼ Kolayca kafasının karışması▼ Konsantre olamama▼ Bazen yaşından büyük biri gibi davranma▼ Sinirlilik, öfke hâli
7-12 Yaş/ İlkokul Dönemi Tepkileri	13-18 Yaş/ Ergenlerdeki Tepkiler
<ul style="list-style-type: none">▼ Fiziksel aktivite seviyesindeki değişiklikler▼ Karışık duygu durumu ve davranışlar▼ Sosyal ilişkilerden geri çekilme▼ Olay hakkında tekrarlayıcı konuşmalar▼ Okula gitme konusunda isteksizlik▼ Korku▼ Bellek, konsantrasyon ve dikkat düzeyinde zayıflama▼ Uyku ve iştahsızlık▼ Saldırganlık, sinirlilik veya huzursuzluk▼ Fiziksel belirtilere yönelik stres▼ Etkilenen diğer kişilerle ilgili artan endişeler▼ Kendini suçlama ve suçluluk duyguları	<ul style="list-style-type: none">▼ Yoğun keder hissi▼ Olayda yaralananlara yardım edemediği için kendini suçlama ve utanç hissi▼ Etkilenen diğer kişilerle ilgili aşırı endişe▼ Kendine acıma hissetme▼ Kişiler arası ilişkilerdeki değişiklikler▼ Risk alma, kendine zarar verme▼ Kaçınma davranışı veya saldırganlık gösterme▼ Dünya görüşünde büyük değişimler▼ Umutsuzluk duygusu hissetme▼ Otoriteye meydan okuma▼ Akran ilişkilerine daha fazla yönelme▼ Sinirlilik, öfke patlamaları

(Øllgaard, 2017)

Günümüzde birçok türde yaşanan ve trajik bir şekilde artan travmatik olay ve kriz durumu, okulun tüm üyelerini doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebilmektedir. Örneğin bu olaylar; şiddet eylemleri, doğal afetler, terör saldırıları ve salgın hastalıklar gibi geniş ölçekli etkiye sahip olayların yanı sıra öğrenci servisi kazaları, spor yaralanmaları ve bir öğrenci ya da öğretmenin ani ölümü olabilir. Bu tür travmatik olaylar sonrasında uygulanacak etkili ve planlı psikososyal müdahaleler ile öğretmen, öğrenci ve okul personelinin acil ve önemli ihtiyaçlarının güvenli şekilde karşılanmasıyla birlikte eğitim öğretim sürecinin sağlıklı bir şekilde yeniden başlaması mümkün olabilmektedir.

Okullar, çocukların zamanlarının önemli bir bölümünü geçirdikleri ortam olmasıyla beraber akranları, öğretmenleri ve diğer personelden önemli ölçüde sosyal destek aldıkları yerlerdir. Bu nedenle, özellikle kriz durumları ve travmatik durumlar için psikososyal destek sunmada önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından birincil ortam olan okul çok önemlidir (NCTSN, 2012a). Travmatik olayların ardından okullar, sınıf içi aktivitelerle, öğrencilerin kendilerine neler olduğunu anlamalarına, duygularını ifade etmelerine ve yardım arama davranışlarını teşvik etmeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda okulda öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları, travmadan etkilenmiş çocuklar için belirli müdahale programlarını kolayca uygulayabilmektedir (Jaycox, Morse, Tanielian ve Stein, 2006). Dolayısıyla okullar hem öğrencilere yönelik travma sonrası müdahalelere erişilebilmesi hem de bu müdahalelerin sürdürülebilir olması açısından kritik bir öneme sahiptir.



1.2. Travmaya Duyarlı Okullar

Travmaya maruz kalan öğrenciler için okulun güvenli bir alana dönüştürülmesini hedefleyen travmaya duyarlı okul yaklaşımı, öğrencilerin eğitimleri boyunca karşılaştıkları akademik ve sosyal zorluklara yardımcı olmayı hedeflerken ayrıca travma sonrası zorluklarla baş etmeleri için de uygun kaynaklar sağlar. Aynı zamanda, okul personelinin stres ve tükenmişlik düzeylerini azaltarak okulda pozitif bir öğrenme ortamı oluşturmayı hedefler (Rossen ve Hull, 2013).

Travmaya duyarlı okullar; güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmak, desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri belirlemek, travmanın yinelenmesini önlemek ve öğrencilerin travmanın etkileri ile başa çıkma kapasitesinin güçlendirmek hususlarında yardımcı olabilmektedir (Phifer ve Hull, 2016). *Okul temelli travma çalışmalarının merkezinde de öğrencilere güvende olduklarını hissettirmek, akran desteği sağlamak, okul personeli ve aile ile bağ kurmalarına yardımcı olmak, travma sonrası ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarla etkili şekilde başa çıkabilmek yer almaktadır (Rolfesnes ve Idsoe, 2011).*

1.2.1. Travmaya Duyarlı Okulların Nitelikleri

- ❖ Okul yönetimi ve öğretmenler travmanın gelişim, uyum ve öğrenme üzerindeki negatif etkilerini bilirler.
- ❖ Okul, tüm öğrencilerin fiziksel, sosyal, duygusal ve akademik olarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- ❖ Okul, öğrencilerin okula olan bağlılığını artırmak ve geliştirmekte olan tüm becerilerini uygulamaları için birçok fırsat sunar.
- ❖ Okul yöneticisi ve öğretmenler, öğrencilerin sürekli değişen gereksinimlerini göz önünde bulundurarak daha uyarlanabilir bir öğrenme ortamı oluşturmaya odaklanır (Cole, Eisner, Gregory ve Ristuccia, 2013).
- ❖ Okul çalışanları, öğrencilerin bir kriz anı veya travma sonrasında ortaya çıkan duygularını yönetebilmelerine yardımcı olurlar. Bu destek özellikle travmanın etkileriyle mücadele etmek için önemlidir (Openshaw, 2011).

Travmatik yaşantı geçiren öğrencilerin travma kaynaklı sorunlarının anlaşılmasında, okulun ve sınıf öğretmenin rolü oldukça belirleyicidir (Morton ve Berardi, 2018). Travmatize olmuş öğrenciler okul ve öğretmenler için zaman zaman zorlayıcıdır. Travmatik yaşantı geçiren öğrencilerin travma kaynaklı sorunlarının anlaşılmasında, okulun ve sınıf öğretmenin rolü oldukça belirleyicidir (Morton ve Berardi, 2018). Travmatize olmuş öğrenciler okul ve öğretmenler için zaman zaman zorlayıcıdır; ancak bu öğrencilere sabırla ve özenle yaklaşıldığında, okulu öğrenebilecekleri, büyüyecekleri, güvenli ve destekleyici bir yer olarak görebilirler. Öğretmenler, travmatize olmuş çocukların eğitim sistemine adapte olması için çok şey yapabilir. Burada odak noktasıysa öğretmen ve öğrenci arasındaki güvene dayalı ilişkidir (Downey, 2007).

Travmaya duyarlı bir öğretmen, travmadan etkilenen öğrencilerin okul ortamındaki uyumsuz davranışlarının, aslında kayıp ve travmadan kaynaklı olduğunu ve stres tepkilerinin hâlâ devam edebileceğini göz önünde bulundurabilir (Morton ve Berardi, 2018). Böylece öğretmenler çocukların davranışlarını sakin, saygılı ve güvenli şekilde yönlendirebilirler. Öğretmenler kriz anlarında, sakin kalmayı başarabilir ve olumsuz duyguları iyi yönetebilirler. Bu durum, öğrencilerin öğretmenlerini model alarak rahatsız edici duyguları tolere etme ve onları kontrol etmede kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Craig, 2016).



1.3. Travma ve Kriz Sonrası Ortaya Çıkan Acil İhtiyaçlar

1.3. Travma ve Kriz Sonrası Ortaya Çıkan Acil İhtiyaçlar	
Temel ihtiyaçlar	Barınma, yiyecek, su, hijyen vd.
Tıbbi yardım	Yaralanmalar veya kronik tıbbi rahatsızlıklar için tıbbi yardım
Bilgi alma	Olayın kendisi, sevdiklerinin durumu ve mevcut hizmetler hakkında anlaşılır ve doğru bilgiler alma ihtiyacı
İletişim kurma	Sevdikleri ile iletişim kurabilme
Özel destek ihtiyacı	Kişinin kültürü veya diniyle ilgili özel desteğe erişim ihtiyacı
Dâhil olma	Danışılmak ve önemli kararlara dâhil olma

(Brymer ve diğerleri, 2006)

1.4. Krize Müdahalede Hazırlık Süreci

Bir krize müdahale etmeden önce şunları öğrenmeye çalışın:

Kriz Durumu	<ul style="list-style-type: none">Ne oldu?Nerede oldu?Ne zaman oldu?Kaç kişi ve kimler etkileniyor?
Mevcut Hizmetler	<ul style="list-style-type: none">Temel ihtiyaçları kim karşılıyor? (Acil tıbbi bakım, yiyecek ve barınma.)Kişiler hizmetlere ne zaman ve nerede erişebilir?Yardım sunanlar kimler?
Emniyet ve Güvenlik	<ul style="list-style-type: none">Kriz bitti mi yoksa devam mı ediyor? (Artçı sarsıntılar, kavga...)Çevrede ne tür tehlikeler olabilir?Güvenlik nedeniyle izin verilmeyen yerler var mı?

(WHO, 2011)

1.5. Psikolojik İlk Yardım (PİY)

Psikolojik ilk yardım (PİY); afet, şiddet, kaza, terör saldırısı gibi bireysel ya da toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan herhangi bir olay esnasında ya da sonrasında gerçekleştirilen, ilk psikososyal müdahale yaklaşımıdır. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında hem bireysel hem de toplumsal açıdan oldukça önemli bir etkiye sahiptir (Brymer ve diğerleri, 2006).

1.6. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir? Ne Değildir?

Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?	Psikolojik İlk Yardım (PİY) Ne Değildir?
<ul style="list-style-type: none">▼ Müdahaleci olmayan, pratik bakım ve destektir.▼ Bireylerin kriz ya da travmatik bir olay sonrası ihtiyaçlarını ve endişelerini değerlendirir.▼ İnsanların temel ihtiyaçlarının (yiyecek, su) ele alınmasına yardımcı olur.▼ Bireyleri dinlemek, ancak onları konuşmaya asla zorlamamaktır.▼ İnsanları rahatlatmak ve onların kendilerini sakin hissetmelerine yardımcı olmaktadır.▼ İnsanların bilgi, hizmet ve sosyal destek sistemlerine ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.▼ İnsanları kriz ve travma sonrasında daha fazla zarar görmekten korumaktır.	<ul style="list-style-type: none">▼ Sadece profesyonellerin yapabileceği bir eylem değildir.▼ Profesyonel psikolojik danışma uygulaması değildir.▼ PİY strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermez.▼ Psikolojik anlamlandırma değildir.▼ Psikolojik bilgilendirme değildir.▼ Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.▼ PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.

(WHO, 2011)





1.7. Etkili Bir Piy Uygulamasının 7 Teması

1. Kişileri zorlamayan pratik bakım ve destek sağlamak
2. İhtiyaç ve kaygıları belirlemek
3. İnsanların temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak (gıda, su, bilgi alma gibi)
4. İnsanları konuşmaya zorlamadan dinlemek
5. Rahatlatıp sakinleşmelerine yardımcı olmak
6. İnsanların bilgi edinmesi, hizmetlere ve sosyal desteklere ulaşmaları için yardım sağlamak
7. Kişileri gelecekteki olası zararlardan korumak (WHO, 2011)

1.8. Psikolojik İlk Yardımda 3 Eylem İlkesi: "İzle, Dinle ve Bağ Kur"

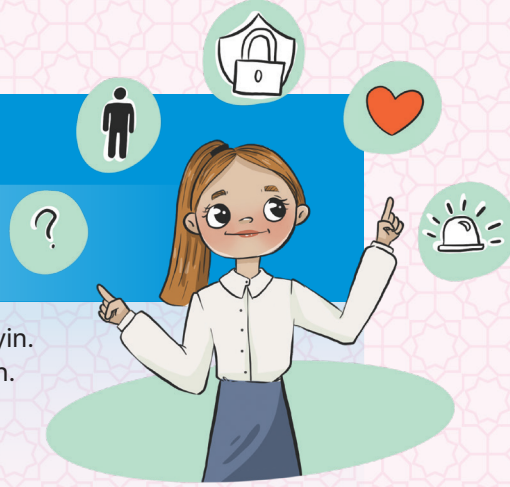
İzle, dinle ve bağ kur, üç eylem ilkesi, psikolojik ilk yardım yapılacak bireye, hangi yardıma ihtiyacı olduğunu değerlendirmenin ve bu yardımı almasına yardımcı olmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır.

Bu Süreçte İzlenecek Adımlar ve Odaklanılması Gereken Noktalar

İzle

Yaşanan kriz durumuna dikkat et.

- İlk adım olarak, neler olup bittiğini belirleyin.
- Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu belirleyin.
- Güvenlik risklerini belirleyin.
- Fiziksel yaralanmaları tanımlayın.
- Acil temel ve pratik ihtiyaçları belirleyin.
- Duygusal tepkileri gözlemleyin.



Dinle

Travmaya maruz kalan kişiye dikkat et.

- Kendinizi tanıttın.
- Dikkatli ve aktif dinleyin.
- Başkalarının duygularını kabul edin.
- Tehlikedeki kişiyi sakinleştirin.
- İhtiyaçları ve endişelerini sorun.
- Zor durumdaki kişilerin ihtiyaçlarını karşılamalarına ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olun.

Bağ Kur

Yardım etmek için harekete geç.

- Bilgi verin.
- Kişinin sevdikleriyle ve sosyal desteğiyle bağlantı kurun.
- Çözümü pratik sorunların üstesinden gelin.
- Hizmetleri ve diğer yardımları alın.



(WHO, 2011)

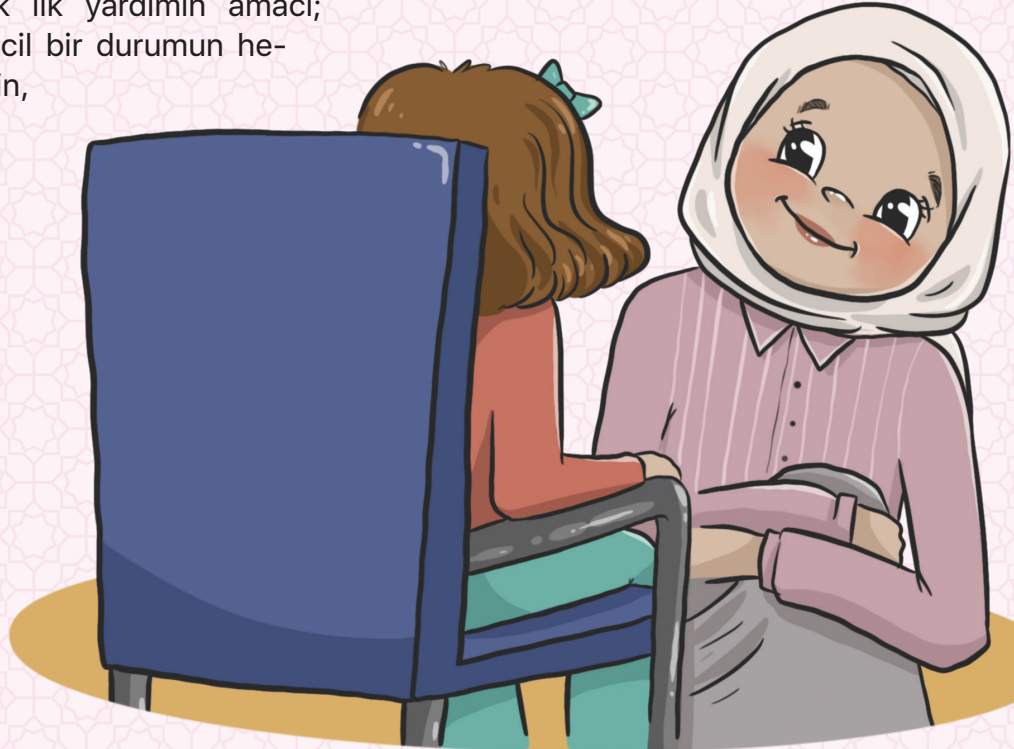
1.9. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı (PİY Okul), okul ortamında ya da okul dışında bir alanda ortaya çıkan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilere, ailelere ve okul personeliyle birlikte diğer kişi ve kurumlara yardımcı olmayı amaçlayan kanıta dayalı bir müdahale modelidir. Bu model, okulda ortaya çıkan travmatik ve kriz durumlarının sonrasında başlangıçtaki sorunları azaltmak, öğrencilerde ve okul personelinde, kısa ve uzun vadede daha etkili, işlevsel ve uyum sağlayıcı başa çıkmayı teşvik etmek için tasarlanmıştır.

Okul temelli psikolojik ilk yardımı, kritik olayların hemen ardından öğrencilerin ve personelin fiziksel, bilişsel, psikolojik, davranışsal ve ruhsal birçok alanda ortaya çıkan tepkilerini izlemeyi ve başka sorunlara yol açmadan, yaşanan kritik durumla etkili bir şekilde başa çıkabilmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda **okullar, tipik olarak bir afet/ acil durum sonrasında erişilebilir ilk hizmet kurumlarıdır ve hem olay sırasında hem de sonrasında birincil psikososyal destek kaynağı olarak işlev görebilir.** Bu nedenle pek çok yönden, öğretmenler ve de okulun diğer personeli, birçok acil/zorlayıcı yaşam koşullarında öğrenciler için ilk müdahale girdisini oluşturur. Acil durumlarda öğrenciler, liderlik ve rehberlik için öğretmenlerini ve okul yöneticilerini izlerken velilerse okul personelinin bu tür durumlarda yetkin olmasıyla birlikte duruma uygun şekilde müdahale etmesini bekler ve bunu talep eder (Brymer ve diğerleri, 2006)..

1.9.1. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Amacı

Okul temelli psikolojik ilk yardımın amacı; okulda yaşanan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilerin, ailelerin, okul personelinin stresini azaltmak, mevcut ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak ve uyum sağlayıcı bir işlevselliği teşvik etmektir. **Diğer taraftan bu süreç, öğrencilerin ve okul personelinin travmatik deneyimlerini, kayıplarını ve ayrıntılarını ortaya çıkarmak ve tedavi etmek değildir.** (Brymer ve diğerleri, 2006).



1.9.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Temel Hedefleri

- ❖ Şefkatli bir yaklaşımla öğrenciler ve okul çalışanları ile olumlu bir iletişim kurmak
- ❖ Güvenliği artırmak, fiziksel ve duygusal rahatlama sağlamak
- ❖ Duygusal olarak bunalmış veya sarsılmış öğrencileri ve okul çalışanlarını sakinleştirmek ve gerekiyorsa ilgili yardım birimlerine yönlendirmek
- ❖ Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak
- ❖ Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermelerine yardımcı olmak için pratik yardım ve bilgi sunmak
- ❖ Öğrencilerin ve okul çalışanlarının, mümkün olan en kısa sürede sosyal desteğe ulaşmalarını sağlamak
- ❖ Öğrencilerin, okul çalışanlarının ve ailelerin kendi başa çıkma çabalarını ve güçlü yönlerini kabul etmek
- ❖ Öğrencileri, okul çalışanlarını ve aileleri iyileşme süreçlerinde aktif bir rol üstlenmeleri için güçlendirmek
- ❖ Öğrencilerin okul danışmanlık hizmetleri, akran destek programları, okul sonrası etkinlikler gibi ihtiyaç duydukları diğer hizmetlere ulaşmalarını sağlamak (NCTSN, 2012b)

1.9.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır?

Okul temelli psikolojik ilk yardım, afet durumları ya da travmatik bir olaydan hemen sonra okullarda uygulanan en etkili müdahaledir. Bazı durumlarda da okul temelli psikolojik ilk yardım, öğrencilerin ve personelin güvenliği sağlandıktan sonra, olay devam ederken de başlatılabilir.

1.9.4. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir?

Okul temelli psikolojik ilk yardım, bir afete veya başka bir acil duruma maruz kalan öğrenciler, okul personeli ve aileleri için tasarlanmıştır.

1.9.5. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı Kim Uygular?

Okul temelli psikolojik ilk yardım, bir psikolojik danışmanlık/psikoterapi uygulaması, genişletilmiş bir "tedavi" veya bağımsız bir ruh sağlığı müdahalesi olmadığı için okulda çalışan bir personel, ruh sağlığı eğitimi almış olsun veya olmasın, PİY çerçevesinde iyileşme sürecine katkı sunabilir. Benzer şekilde, acil durum müdahalelerinde görevi olan kurumların personelleri ve ruh sağlığı uzmanlarının eğitilmiş üyeleri de okul temelli psikolojik ilk yardım sunabilir. Acil bir durum gerçekleştiği sırada ve sonrasında, öğretmenler ve diğer personel travmatik stresin belirtilerini tanıma, öğrencilerin ve ailelerinin normallik anlayışını yeniden kazanmalarına yardımcı olmada kritik bir rol oynamaktadır (NCTSN, 2012a).



1.10. Kriz ve Travmalarda Çocuklarla ve Ergenlerle Çalışma İlkeleri

1.10.1. Çocuklarla Çalışma

- ❖ Küçük çocukların göz hizasına gelecek şekilde oturun veya çömelin.
- ❖ Okul çağındaki çocukların duygularını, endişelerini ve sorularını dile getirmelerine yardımcı olun; ortak duygusal tepkiler için basit adlandırmalar (kızgın, üzgün, korkmuş, endişeli gibi) kullanın. "Dehşete kapılmış" veya "dehşete düşmüş" gibi aşırı kelimeler kullanmayın çünkü bu, onların sıkıntılarını artırabilir.
- ❖ Çocuğu dikkatli bir şekilde dinleyin ve onu anladığınızdan emin olmak için geribildirim ile anladıklarınızı kontrol edin.
- ❖ Kullandığınız dili çocuğun gelişim düzeyine göre ayarlayın. Küçük çocuklar genellikle "travma, kriz ve ölüm" gibi kavramları anlamlandıramayabilir.

1.10.2. Ergenlerle Çalışma

- ❖ Ergenlerle "yetişkinden yetişkine" konuşun; böylece onların duygularına, endişelerine ve sorularına saygı duyduğunuz mesajını verin.
- ❖ Ergenlerin kendi sorunlarını kendilerinin çözme isteklerine güvenli olduğu sürece saygı gösterin.
- ❖ Ergenlerin bağımsızlık eğilimine ve yardım isteme ve yardım alma konusundaki duyarlılıklarına saygılı olun.
- ❖ Ergenlerin istedikleri zamanda nerede ve nasıl yardım alabilecekleri kişiye ulaşabilecekleri bilgisini verin.

1.10.3. Özel Gereksinim Olan Öğrencilerle Çalışma

- ❖ Gerekliğinde, çok az gürültü veya başka uyaranların olduğu bir alanda yardım sağlamaya çalışın.
- ❖ Doğrudan iletişim zor olmadığı sürece, bakıcı yerine doğrudan kişiye hitap edin.
- ❖ İşitme, algılama, konuşma güçlüğü gibi iletişim güçlüğü varsa basit ve yavaş konuşun.

- ❖ Nasıl yardımcı olacağınızdan emin olmadığınızda, "Yardımcı olmak için ne yapabilirim?" diye sorun ve kişinin size söylediklerine güvenin.
- ❖ Mümkün olduğunda, kişinin kendi kendine yetmesini sağlayın.
- ❖ Tanıdık olmayan bir ortamda hareket etmesine yardımcı olması için görme engelli bir kişiye kolunuza tutunabileceği gibi somut yardımlar önerin.
- ❖ Gerekirse bilgileri yazmayı ve kişinin yazılı duyuruları alması için düzenlemeler yapmayı teklif edin.
- ❖ Kişinin yanında gerekli yardımcı malzemelerinin (ilaçlar, oksijen tüpü, solunum ekipmanı ve tekerlekli sandalye gibi) bulunmasını sağlayın (Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2000; 2014).

1.11. Travma ve Kriz Durumlarında Etik Kurallar

1.11.1. Etik Açısından Uygun Olanlar	1.11.2. Etik açıdan uygun olmadığı için ASLA yapmayın:
<ul style="list-style-type: none"> ✔ Dürüst ve güvenilir olun. ✔ Bir kişinin kendi kararlarını verme hakkına saygı gösterin. ✔ Kendi ön yargılarınızın farkında olun ve bu ön yargılarınızı bir kenara bırakın. ✔ İnsanlara şu anda yardımı reddetseler bile istediklerinde yardıma hâlâ ulaşabileceklerini açıkça belirtin. ✔ Gizliliğe saygı gösterin ve kişinin hikâyesini uygun şekilde gizli tutun. ✔ Kişinin kültürel farklılıklarına (din, dil, cinsiyet, etnik köken ve kültürel değerleri, sosyoekonomik düzeyi gibi) saygı gösterin ve bunlara uygun davranın. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Bir yardım eden olarak bu yardım ilişkisinden yararlanmayın. ✔ Kişiden ona yardım etmesi için para veya iyilik istemeyin. ✔ Yanlış sözler söylemeyin veya yanlış bilgi vermeyin. ✔ Yardım becerilerinizi abartmayın. ✔ İnsanları yardım etmeye zorlamayın, müdahaleci veya saldırgan olmayın. ✔ İnsanlara hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın. ✔ Kişinin hikâyesini izni olmadan başkalarıyla paylaşmayın. ✔ Kişiyi eylemleri veya duyguları için yargılamayın.

(WHO, 2011).

“

2. BÖLÜM
OKUL TEMELLİ
PSİKOLOJİK
İLK YARDIM
UYGULAMASI
(PİY OKUL)

”

OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMASI (PİY OKUL)

2.1. Uygulama Yönergesi

- ❖ Öncelikle, okul krize müdahale ekibi ile birlikte organize olun ve çalışın.
- ❖ Olaydan etkilenen bireye veya gruba yaklaşımadan önce nazikçe gözlemleyin.
- ❖ Bireyi rahatsız etmediğinizden emin olduktan sonra iletişimi başlatın.
- ❖ Pratik yardım sunmak (besin alerjisi yapmayacak yiyecek, su vb.), genellikle iletişim kurmanın en iyi yoludur.
- ❖ Nasıl yardımcı olabileceğinizi belirlemek için basit ve saygılı sorular sorun.
- ❖ Esnek olun, gerektiğinde insanlara ve durumlarına uyum sağlayın.
- ❖ Psikolojik ilk yardım sağlamak dışında herhangi bir konuya girmeyin.
- ❖ Olaydan etkilenenler sizden kaçınabilir ya da sizinle iletişim kurmaya çalışabilir, hazırlıklı olun.
- ❖ Sakin, sabırlı ve duyarlı olun.
- ❖ Basit ve somut terimlerle yavaş konuşun; kısaltmalar veya jargon kullanmayın.
- ❖ Öğrenciler veya personel sizinle konuşmak istediğinde onları dikkatlice dinleyin.
- ❖ Kişinin güvende kalmak için yaptığı olumlu şeyler de dâhil olmak üzere bireysel olarak güçlü yönlerini ve başa çıkma stratejilerini destekleyin ve pekiştirin.
- ❖ Kişinin doğrudan acil hedeflerine yönelik bilgiler verin ve gerektiğinde bu bilgileri tekrarlayın.
- ❖ Olaydan etkilenenlere bilgi verirken sadece doğruluğu kesinleşmiş bilgileri onların gelişim düzeyine uygun şekilde verin.
- ❖ Size söylemek istediklerini anlamaya ve ona nasıl yardımcı olabileceğinizi duymaya odaklanın.
- ❖ Küçük çocuklara, onları korumak ve güvende tutmak için yetişkinlerin orada olduklarına dair güvence verin.
- ❖ Kritik bir olaydan sonra, öğrencilerin tekrar okula dönmeleri, travmatik olayın etkisiyle başa çıkmaları için çok önemlidir. Bu yüzden öğrencilere, her gün düzenli olarak okula gidebilmeleri, öğrenme ile ilgili işlerini tamamlamaları, okulda başarılı olabilmeleri ve okul dışındaki hayatlarında güvende kalabilmeleri için neye ihtiyaçları olduğunu sorun (Brymer ve diğerleri, 2006; 2012).

2.1.1. Dikkat Edilecek Hususlar

- ❖ Bir kriz durumu yaşayan herkesin travma geçireceğini ve size ihtiyaç duyacağını varsaymayın.
- ❖ Öğrencilerin ve personelin yaşadıkları olay düşünüldüğünde, çoğu akut tepkinin anlaşılabilir ve beklenen tepkiler olduğunu unutmayın, ortaya çıkan tepkileri bir tür "patolojik semptom" olarak etiketlemeyin. Ancak, şiddetli düzeyde tepkileri olan ve sakinleşmekte zorlanan kişiler için tıbbi uzmanlardan veya ruh sağlığı uzmanlarından yardım isteyin (NCTSN, 2009; 2012b).
- ❖ Bireyin çaresizliğine, zayıf yönlerine, hatalarına veya engel durumuna odaklanmayın.
- ❖ Olanlarla ilgili ayrıntıları sorarak "bilgi almaya" çalışmayın.
- ❖ Yanlış olabilecek bilgiler vermeyin veya spekülasyon yapmayın. Bir soruyu cevaplayamıyorsanız bilmediğinizi söyleyin ve gerçekleri öğrenmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.
- ❖ Çok küçük çocukların bile neler olduğunu bilmesi gerektiğini unutmayın. Çocuklara doğruyu söyleyin, ancak bilgileri verirken kısa ve net olun, ayrıntıya girmeyin.



- ❖ Konuşamayacak kadar küçük olan veya net konuşamayan çocuklar genellikle duygularını oyun şeklindeki davranışlarıyla ifade ederler ve isteklerini gösterirler.
- ❖ Eğer farklı bir dil kullanılıyor ve bir tercüman aracılığıyla iletişim kuruyorsanız tercümana değil, konuştuğunuz kişiye bakın.
- ❖ Engeli olan öğrenciler için okul temelli psikolojik ilk yardımı uyarlayın. Bu öğrenciler için yapılacak müdahaleleri onların özel gereksinimlerine göre tasarlayın.
- ❖ Kriz ve travmatik durumlar sonrasında yaşanan yoğun duyguların ne kadar hızlı yayılabileceği düşünüldüğünde ve özellikle etkilenen bireylere zarar verebileceğinden, kalabalık gruplarda PİY veya başka bir müdahale yapılması kesinlikle önerilmemektedir (Brymer ve diğerleri, 2012).

2.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Uygulama Süreci

2.2.1. Hazırlık Aşaması:

Etkili bir okul temelli psikolojik ilk yardım uygulaması hazırlık aşaması ile başlamalıdır. Her acil durum kendine özgü yapısı ile farklılık gösterir, yaşanan olayın türü ve kapsamı önemlidir. PİY hizmeti sunmadan önce aşağıdakileri bilmek önemlidir:

- ❖ Olayın ne olduğu ve nedeni: Kaza /insan kaynaklı bir olay mı, yoksa doğal afet veya terör eylemi, ateş etme, intihar gibi kasıtlı bir eylem mi?
- ❖ Olayların yeri/yerleri: Kapalı veya açık bir alan mı? İzole veya kalabalık bir alan mı?
- ❖ Olayın zamanı ve süresi: Ne zaman ve ne kadar sürede gerçekleşti?
- ❖ Olayın büyüklüğü, etkisi ve maruz kalma seviyeleri: Olayın büyüklüğü, etkisi ve maruz kalma seviyesi ne kadardır?
- ❖ Yaralanan veya ölen kişiler varsa sayısı: Kaç kişi yaralandı veya öldü?
- ❖ Olayın diğer olaylardan farklı özellikleri: Olayın farklı özellikleri nelerdir? (Örneğin doğal afetler, şiddet içeren olay hakkında önceden bilgi sahibi olunması, intihar girişimleri, toplu intiharlar, okula yönelik saldırı vb.)
- ❖ Olayın rahatsız edici özellikleri: Olayın rahatsız edici özellikleri nelerdir? (Örneğin cinsel istismar, işkence, kimyasal bir maddeye maruz kalma...)
- ❖ Olay hakkında dolaşan söylentiler: Olay hakkındaki söylentiler nelerdir?

2.2.2. Risk Altındaki Gruplar

Risk altındaki grupların farkında olun: Risk altında olanlar şunlardır:

- ❖ Doğrudan travmaya maruz kalanlar
- ❖ Yaralananlar
- ❖ Sevdiği birinin ölümüne veya ciddi şekilde yaralanmasına tanık olanlar
- ❖ Herhangi bir kurban/kurbanlar ile yakın kişisel bir ilişkisi olanlar
- ❖ Geçmişte depresyon geçirenler veya intihar düşünceleri veya girişimleri olanlar
- ❖ Ruhsal açıdan sorunları olanlar (Örneğin anksiyete, depresyon vb.)
- ❖ Risk alma davranışı geçmişi olanlar
- ❖ Daha önce farklı travmatik deneyimleri olanlar
- ❖ Toplumsal şiddete veya aile içi şiddete maruz kalanlar
- ❖ Geçmişte istismar ve/veya ihmal yaşayanlar
- ❖ Savaş veya diğer siyasi nedenlerle mülteci olanlar
- ❖ Ekonomik olarak dezavantajlı öğrenciler
- ❖ Sağlık yönünden dezavantajlı (kronik hastalığı olan) kişiler
- ❖ Afete açık bölgelerde yaşayanlar

2.2.3. İletişim Kurarken Dikkat Edilecekler

İletişim kurarken aşağıdakileri aklınızda bulundurun:

- ❖ Ortamdaki konuşmaları bölmeden, dolaşarak ve kendinizi tanıtarak iletişimi başlatın.
- ❖ Olaya, bütün bir okul ya da sınıf tanık olmuş ya da olaydan etkilenmiş olsa da tüm öğrenciler aynı şekilde etkilenmeyebilir. Bu yüzden okuldaki tüm öğrenciler travmatize olmayacak ve PİY'e ihtiyaç duymayacaktır.
- ❖ Öğrencilerin hemen sakinleşmelerini beklemeyin. Bazı öğrencilerin veya yaşlı kişilerin kendini güvende hissetmesi daha fazla zaman alabilir.
- ❖ Bir öğrenci yardım teklifinizi reddederse kararına saygı gösterin ve daha sonra eğer isterse sizi nerede bulabileceğini belirtin.
- ❖ Öğrencilerin PİY için ilgisini çekmenin bir yolu, onların temel ihtiyaçlarını karşılamaktır (Örneğin su ve yiyecek dağıtmak).

2.2.4. Kendini Tanıtma ve Acil İhtiyaçları Sorma

Olay yerindeki öğrencilere yaklaşırken veya ihtiyaçlarını sorarken aşağıdaki sıralamayı izleyin:

- ❖ Adınızı ve unvanınızı vererek rolünüzü açıklayın ve kendinizi tanıtın.
- ❖ Nasıl yardımcı olabileceğinizi açıklamak için izin isteyin.
- ❖ Sakin ve yavaş konuşun.
- ❖ Sadece öğrenciye ya da gruba odaklanın.
- ❖ Acil bir problemin olup olmadığını sorun, varsa tıbbi destek için ilgili birime bildirin.
- ❖ Ciddi derecede sıkıntıda olan bir öğrenci varsa durumdan haberdar olması için en kısa zamanda bir öğretmen, okul danışmanı, ebeveyn veya bakıcı ile iletişime geçin.

2.2.5. Kişisel Sınırlara ve Kültürel Farklılıklara Dikkat

Krizlere ve travmatik durumlara müdahale ederken olaydan etkilenenlerin kişisel sınırlarına ve kültürel farklılıklarına dikkat edin. Bu süreçte şu noktalara odaklanın:

- ❖ *Kişisel sınırlara saygılı olun:* Kişilerle uygun bir fiziksel mesafeden iletişim kurun. Kişiyi rahatsız edecek bir göz temasından kaçının. Bir profesyonel olarak birinin yanına ne kadar yaklaşılacağı, ne kadar göz teması kurulacağı veya birine dokunulup dokunulmayacağı gibi konularda duyarlı olunması çok önemlidir. Bu durumun kişiden kişiye, cinsiyete, kültüre ve sosyal gruplara göre değişebileceğini unutmayın.

- ❖ *Dokunmadan önce izin isteyin:* Eğer dokunmak gerekiyorsa "yalnızca başkaları tarafından yanlış anlaşılacak şekilde" dokunun.

- ❖ *Kültüre Duyarlı Olun:* Bireyin kültürü, ırkı, uyruğu veya inanç sistemi hakkında varsayımlarda bulunmayın. Bir grubun tüm üyelerinin inanç ve davranışlarında benzerlik olmayacağı unutulmalıdır.



2.2.6. Gizliliği Koruma

Gizliliği korumak kriz ve travmatik durumlarda çok önemli bir konudur. Bu çerçevede, okulda yaşanan kriz durumlarında, mümkün olan en yüksek düzeyde gizliliğin sağlanması gerekir. Özellikle kendilerine veya başkalarına zarar verme potansiyeli olan öğrenciler hakkındaki bilgileri, öğrencilerin mahremiyetlerini ve kişisel haklarını korumanız gerekenleri ilgili yasal mevzuata ve etik kullara uygun olarak saklayın. Aynı zamanda etkilenen öğrencileri medyadan ve diğer izleyicilerden koruyun (NCTSN, 2009; 2012a).

2.3. İlk İletişim/Temas Kurma

İlk İletişim/Temas Kurma Örnekleri

Ergen	<i>"Merhaba. Benim ismim Ben okul psikososyal müdahale ekibinin bir üyesiyim. Nasıl olduğunu/zu ve neye ihtiyaç duyduğunu/zu öğrenmek için öğrencilerle konuşuyorum. Seninle birkaç dakika konuşmak istiyorum. Konuşabilir miyiz?"</i>
Çocuk	Not: Çocuğun göz hizasında durun, ona gülümseyin ve çocuğu selamlayın, adını kullanarak ve sakın bir şekilde konuşun. <i>"Merhaba. Benim ismim Merve Öğretmen ile çalışıyorum. Sana ve sınıf arkadaşlarına yardım etmek için geldim. Senin için ne yapmamı istersin? Şu anda ihtiyacın olan bir şey var mı? Yaralandın mı? İçecek ya da yemek ister misin? Üşüyor musun?"</i>

(Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2014).



2.4. Kriz Sonrası Öğrencilerde Ortaya Çıkan Aşırı Stres Tepkileri

Deprem gibi sarsıcı olaylardan sonra bazı öğrenciler aşırı stres tepkileri gösterebilir. Aşağıdaki tepkileri gösteren öğrencilerin sakinleştirilmesi önemlidir.

Ergenler ve Okul Çağındaki Çocuklar	<ul style="list-style-type: none">▼ <i>Şaşkınlık</i>: Amaçsız, düzensiz davranışlarda bulunma.▼ <i>Bağ kuramama</i>: Uyuşmuşluk, olaydan şaşırtıcı derecede etkilenmemişlik.▼ <i>Kafası karışık</i>: Çevrelerinde neler olduğunu anlayamama; mantıklı olmama.▼ <i>Panik hâli</i>: Aşırı derecede endişeli; yerinde duramama; gözleri fal taşı gibi açılma.▼ <i>Histerik tepkiler</i>: Kontrolsüzce hıçkırarak ağlama, soluk soluğa kalma, sallanma.▼ <i>Travmatik olay ile aşırı derecede meşgul olma</i>: Başka hiçbir şey düşünememe.▼ <i>İnkâr</i>: Olayın gerçekleştiğini kabul etmeyi reddetme.▼ <i>Fiziksel şok</i>: Hareket edememe; dondurulmuş gibi kalma.▼ <i>Anlamsız ve boş boş bakma</i>: Gözleri cam gibi donuk olma.▼ <i>Yanıtızlık</i>: Sözlü sorulara veya komutlara yanıt vermememe.▼ <i>Acizlik</i>: Endişeden dolayı kendini aciz hissetme.▼ <i>Riskli davranışlar</i>: Şiddete başvurma, madde kullanımı, kendine zarar verme.
--	--

Küçük Çocuklar	<ul style="list-style-type: none">▼ Boş gözlerle bakma.▼ Yanıt verememe.▼ Gerileme/Regresif davranışlar sergileme. (Örn, uygunsuz yerlere idrar yapmak, parmak emme)▼ Bağıрма.▼ Kontrolsüz bir şekilde ağlama veya hıçkırma.▼ Soluk soluğa kalma.▼ Artmış heyecan ile hareket etme. (savurma, itme)▼ Gizlenme. (bir köşede veya bir masanın altında)▼ Yetişkinlere yapışma şeklinde sarılma. (Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2014)
-----------------------	---

2.5. Krizden Etkilenen Öğrencilerin Yaşadıkları Tepkileri Anlamalarına Yardımcı Olma

2.5.1. Ergenler ve okul çağındaki çocuklar için söylenebilecekler

- ▼ *Üzücü olaylardan sonra, tıpkı sahildeki dalgalar gibi gelen ve giden yoğun duygular hissedebilirsiniz. (Tam her şey tamam diye düşündüğünüzde, kendinizi duygusal olarak çökmüş gibi hissedebilirsiniz.)*

- Bu tür şok edici deneyimlerin, vücutta adrenalin adındaki hormonun dalgalanması nedeniyle, kolayca ürkütücü veya tetikte olma gibi güçlü ve çoğu zamanda üzücü olan bir tür kendi kendini koruyucu "alarm" reaksiyonlarını tetiklediğini fark edebilirsiniz.
- Bazen kendinizi çok endişeli, üzgün ve kontrolden çıkmış gibi hissedebilirsiniz, hatta "Deliriyor muyum?" diye merak edebilirsiniz. Bunlar gerçekte, çok üzücü ve ürkütücü bir olaya karşı beklenebilecek ve anlaşılabilir tepkilerdir.
- Bazen iyileşmenin en iyi yolu, sizi sakinleştiren aktiviteler yapmak için birkaç dakikanızı ayırmaktır. (Yürüyüşe çıkın, yavaş nefes alın, müzik dinleyin.)
- Sizi seven ve destekleyen aile üyeleri ile arkadaşlarınızı aklınızda tutarak kendinizi sakinleştirebilirsiniz.
- Meşgul kalmak veya başkalarına yardım etmek sizi düşüncelerinizden ve hislerinizden uzaklaştırabilir.
- Burada da kendinizi sakinleştirmenin daha fazla yolunu öğrenmenize yardımcı olacak kişiler bulunduğunu unutmayın.

2.5.2. Okul Öncesi ve Küçük Çocuklar İçin Söylenebilecekler

- *Kötü şeyler olduktan sonra, vücudunuz okyanustaki dalgalar gibi gelip giden güçlü duygulara sahip olabilir. Bu yüzden, önce kendini iyi hissederken sonra yine kötü hissediyorsun. Kendini gerçekten kötü hissettiğinde, sakinleşmene yardımcı olmak için annen ve/veya babanla konuşmak sana iyi gelebilir. Ayrıca, burada, okulda konuşabileceğin öğretmenler veya başka büyükler de var.*
- *Böyle zamanlarda pek çok insanın yardıma ihtiyacı olduğunu biliyor muydun? Burada yelek giyen ve önde kırmızı ceketli kişileri görüyor musun? Tüm bu kişiler ve daha birçoğu, sizi ve diğer çocukları güvende tutmaya ve onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için birlikte çalışıyor.*
- *Kendini biraz daha iyi hissetmene yardımcı olmanın püf noktalarından ve en iyi yollarından biri, bir şeyler yapmaktır. Sadece burada oturmak sıkıcı olabilir veya kendini daha da kötü hissettirebilir. Diğer çocuklarla oynamak ya da resim yapmak ister misin? Berna Öğretmeni tanıyor musun? Bazı çocuklara vücutlarını sakinleştirmelerine yardımcı olacak bir nefes alma oyunu öğretiyor. Vücudunuzu sakinleştirmek zihninizi sakinleştirmeye yardımcı olabilir ve bu da kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Seni Berna Öğretmen ile tanıştırmamı ister misin?*

Öğrenci eğer aşırı derecede tedirginse hızlı hızlı konuşuyor, çevreyle teması yokmuş gibi görünüyor veya şiddetli bir şekilde ağlıyorsa aşağıdaki uygulamayı yapmak ona yardımcı olabilir.

2.5.3. "Grounding: Topraklama Tekniği"

- Kendinizi göz hizasında tutun, böylece sizi fark etsin.
- Kişiden sizi dinlemesini ve size bakmasını isteyin.
- Kim olduğunu, nerede bulunduğunu ve neler olduğunu bilip bilmediğini öğrenin.
- Ondan çevreyi tarif etmesini ve nerede bulunduğunu söylemesini isteyin.

Bu eylemler yardımcı olmazsa, şunu söyleyerek "topraklama tekniğini" anlatın:

"Eğer birey, bir sıkıntı tepkisi olarak, kendisini gerçek dışı veya çevresinden kopuk hissederse mevcut yakın çevresi ve kendisiyle temas kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin ayaklarını yerde hissetmesini, ellerini ve parmaklarını kucağında hissetmesini, çevrelerindeki rahatsız edici olmayan bazı şeyleri (ses, görme ve his) fark etmelerini isteyin. Size gördüklerini veya duyduklarını söylemesini sağlayın. Nefesine odaklanması için "Yavaş yavaş nefes alın." diyerek onu cesaretlendirin.

Eğer bir grup öğrenciye PİY uyguluyorsanız bazı sakinleştirme aktiviteleri kullanılabilir. Öğrencilerin gruptaki konuşmalara nasıl tepki verdiklerini izleyin. Eğer bu sırada öğrencilerin bunaldığını hissederseniz rahatlatıcı bir grup etkinliği uygulayarak onları sakinleştirin. Bu aktiviteler arasında; resim çizme/boyama yapma, yazma egzersizi, nefes alma egzersizi, kolaj yapma veya bir duvar resmi üzerinde birlikte çalışmak rahatlamaya yardımcı etkinlikler olabilir. Eğer bir öğrenci hâlâ sakinleşmekte sorun yaşıyorsa siz veya başka bir okul temelli psikolojik ilk yardım uygulayıcısı onunla özel olarak çalışmalısınız (Brymer ve diğerleri, 2012).

2.6. Doğal Afetler ve Travmatik Stresle Başa Çıkmada Okul Temelli Etkinlikler

2.6.1. Çocukların Duygularını İfade Etmesine Yardımcı Olmak

Deprem ve diğer travmatik durumlardan sonra, çocukların yaşadıkları olumsuz deneyimleri paylaşmaları, korkularını ve endişelerini ifade etmeleri onlara kendilerini daha iyi hissettirebilir. Aynı zamanda, bunları ifade etmek veya paylaşmak birkaç nedenden dolayı çocuklara yardımcı olabilir:

- ❖ Korkuları veya endişeleri ifade etmek bazen gerginliği veya kaygıyı hafifletebilir.

- ❖ Yaşadıkları travmatik hikâyeleri yeniden anlatmak, çocukların kafa karıştıran ve bunaltan olayları düzenlemelerine, tutarlılık veya kontrol duygusu oluşturmalarına yardımcı olabilir.
- ❖ Diğer çocukların hikâyelerini duymak, korku veya endişelerinde yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olabilir.
- ❖ Çocukların kendi aralarında veya öğretmenleri ile deneyimlerini ve duygularını paylaşması çocuklar arasındaki etkileşimi güçlendirirken bir tür güven duygusu oluşturabilir.
- ❖ Duyguları ve deneyimleri ifade etmek gelecekte olası travmatik olaylara karşı çocuklara özgüven, tutarlılık ve kontrol duygusu verebilir (University of Illinois, 2008).

Deprem ve diğer doğal felaketlerin ardından çocukların başarılı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olmak için pek çok aktivite türü kullanılmaktadır. Burada özellikle üç temel bileşene odaklanılması önemlidir:

- ❖ Yaşanan olaya maruz kalmayı konuşmak
- ❖ Olumlu başa çıkma ve problem çözme becerilerinin teşvik edilmesi
- ❖ Çocukların arkadaşlıklarının ve akran desteğinin güçlendirilmesi (La Greca ve diğerleri, 2001)



2.6.2. Okul Öncesi Dönem ve İlkokul Öğrencileri İçin Önerilen Etkinlikler

- ❖ Deprem sırasında çocukların yaşadıkları deneyimleri ve gözlemleri *yeniden canlandırmaya* teşvik eden oyuncaklar ve oyun malzemeleri bu deneyimleri bütünleştirmede onlara yardımcı olabilir. Bunlar; itfaiye araçları, kurtarma kamyonları, ambulans, buldozer veya kum vd. inşaat malzemeleri olabilir.
- ❖ *Farklı oyuncaklar, kuklalar veya bebekler, hayvan oyuncakları, lego oynamak* çocukların yaşadıkları duyguları daha kolay ve korkmadan açığa vurmasına yardımcı olabilir.
- ❖ Fiziksel aktiviteler, hem çocuklar ve ergenler hem de yetişkinler için gerginliği ve kaygıyı hafifletmek için iyi bir yol olabilir. Kriz ve travmalardan sonraki dönemlerde ve stresli anlarda fiziksel temas çocuklara bir tür "*güvende olma hissi*" verecektir. Fiziksel aktivite ve temas içeren oyunlar bu süreçte oldukça yardımcı olabilir. Örneğin müzik eşliğinde hareket etmek, birlikte şarkı söylemek ya da dans etmek çocukların olumsuz duygulardan uzaklaşmasını ve rahatlamasını sağlarken bu tür etkinliklere katılımını da kolaylaştırabilir.
- ❖ *Resim etkinlikleri*, küçük çocuklardan ergenlere ve hatta yetişkinlerde de hâlâ en etkili yöntemlerdendir. Bir çocuğun kendi yaşadığı veya ortak yaşanan bir felaketle ilgili resim çizmesini sağlamak, bazı çocukların olayı ifade etmeye başlaması için iyi bir yoldur. Öğretmen çocuklardan akıllarına ne gelirse onu çizmelerini isteyebilir ya da onlara bir soru ya da üzerine çizecekleri bir konu verebilir. Resim hakkında daha sonra bir öğretmenle veya küçük bir grupta konuşmak, onların deneyimlerini ifade etmelerine ve başkalarının da benzer korkuları paylaştığını keşfetmelerine olanak sağlayabilir. **(Buradaki resimlerin paylaşım ve etkileşim amaçlı olduğu unutulmamalı ve psikolojik analizi yapılmamalı, çocuklar bu süreçte asla zorlanmamalıdır.)**



- ❖ Yaşanan deprem deneyimleri ya da travmatik deneyimleri hakkında “kısa öyküler” yazmak, bir çocuğun korkularını sözlü olarak ifade etmesine ve bunun yanı sıra önceki olumlu çağrışımlarla tekrar iletişime geçmesine yardımcı olabilir. (İlkokul ve üstü sınıflar için uygun olacaktır.)
- ❖ “Evinize/okulunuza ne oldu?” veya “deprem olduğunda” gibi konularda bir grup resmi veya kolaj yapılabilir ve ardından gerçekleştirilecek küçük grup paylaşımları bu hususta yardımcı olabilir.
- ❖ Çocukların travmatik deneyimlerini paylaşmasına, korkularını veya endişelerini ifade etmesine ve onlarla baş etmelerine yardımcı olabilecek sınıf etkinlikleri ve okul çapında projeleri gerçekleştirin. Öğrencileri kendilerinin organize edebilecekleri etkinliklere teşvik etmek yararlıdır.
- ❖ Öğrenciler aşağıdakilerine benzer sorular hakkında çizebilir, yazabilir veya konuşabilirler:
 - Depremden sonra ne oldu?
 - Olay sırasında veya sonrasında ailenize nasıl yardım ettiniz?
 - Başka bir felaket yaşasaydın ailene nasıl yardım edebilirdin?
 - Bu olay nedeniyle iyi veya olumlu bir şey oldu mu? Örneğin bazı olumlu sonuçlar şunları içerebilir:
 - Kendinizi ailenize ve arkadaşlarınıza daha yakın hissetmek
 - Yeni arkadaşlar veya şefkatli yetişkinlerle tanışmak
 - Yeni beceriler öğrenmek
 - Sorumluluk, güç ya da kontrol duygusu edinmek
 - Krizle başa çıkmak için grubun bir araya gelmesini sağlamak
 - İnsanların kendisine ihtiyacı olduğunu görmek
- ❖ Çocukları çizmeye, yazmaya veya deneyimleri hakkında konuşmaya teşvik etmek için yaşına uygun afetlerle ilgili boyama kitapları (Okul Öncesi, İlkokul) veya diğer hikâye kitapları (İlkokul) kullanılabilir.
- ❖ Okul öncesi dönem çocukları için masal anlatma/anlattırma, hikâye okuma ve oyun hamuru ile oynama şeklinde etkinlikler işe yarayacaktır.

- ❖ Öğrencilere gelecekte afetlerle başa çıkabilmeleri için yeterlilik, güven ve kontrol duygusu kazandırmada afete hazırlık, sağlık ve güvenlik ile ilgili birimleri tanıtır. (Örneğin acil çağrı merkezi 112, itfaiye 110, polis 155 ve jandarma 156, AFAD 122 vb.)



ACİL ÇAĞRI
MERKEZİ



İTFAİYE



POLİS



JANDARMA



AFAD

2.6.3. Ortaokul ve Lise Öğrencileri İçin Önerilen Etkinlikler

Daha küçük çocuklar için belirtilen temel ilkelerin çoğu büyük öğrenciler için de kullanılabilir:

- ▶ Travmatik deneyimleri tanımlamak ve duyguları ifade etmek için *sanat etkinlikleri, müzik, şiir, hikâye veya kısa öyküler* yazmak etkilidir. Öğrencilerin bu çalışmalarını sınıf ve okul panosunda, okul bülteni ya da web sitesinde yayımlanabilir ya da velilerine sergilenebilir.
- ▶ Öğrenciler bir *günlük tutabilir*.
- ▶ Duygularını ifade etmek için bir *oyun veya video* oluşturabilir.
- ▶ Öğrencilerin duygularını ifade etmelerine, tepkilerinin çoğunun normal olduğunu anlamalarına ve kendilerini güvende hissetmesine olanak tanıyan *grup paylaşımları* gerçekleştirilebilir.
- ▶ *Fiziksel aktiviteler* öğrencilere stres anında "güvende olma hissi" verir.
- ▶ *Resim etkinlikleri*, öğrencilerin deneyimlerini ifade etmelerine ve başkalarının da benzer korkuları paylaştığını keşfetmelerine olanak sağlayabilir. (Buradaki resimlerin paylaşım ve etkileşim amaçlı olduğu unutulmamalı ve psikolojik analizi/yorumlama yapılmamalı, çocuklar bu süreçte zorlanmamalıdır.)
- ▶ *Tiyatro, drama etkinlikleri, rol play, film günleri* düzenlenebilir.
- ▶ *Kuklalarla oyunlar oynanabilir*.
- ▶ *Beyin fırtınası ve yaratıcı problem çözme atölyeleri yapılabilir*.
- ▶ Ayrıca *okul gazetesi* ya da *bülteni hazırlama, sosyal medya etkinlikleri* ile paylaşımlar yapılabilir.

- "Evinize/okulunuza ne oldu?" veya "deprem olduğunda" gibi konularda *bir grup resmi veya kolaj yapılabilir* ve ardından küçük grup paylaşımları yardımcı olabilir.
- Öğrenciler, kurallarını kendilerinin koydukları ve olaylar üzerinde kontrol duyguları geliştirmelerine olanak tanıyan "*afet oyunları*" için teşvik edilebilir. (Ortaokul için)
- *Afiş tasarımı yapılabilir, poster ve diğer görsel materyaller hazırlanabilir.*
- *Slogan oluşturma*; bu sloganlar okul panosunda sergilenebilir ya da okul web sitesinde veya bülteninde yayımlanabilir.



Hatırlatma:

- ➔ Öğrencileri kendilerinin organize edebilecekleri ve başa çıkabilecekleri etkinlikler için teşvik etmek yararlıdır.
- ➔ Bu etkinliklerde yaşanan travma ile ilgili olumlu ve olumsuz sonuçlara ve olaydan ders olarak alınabilecek önlemlere odaklanmak önemlidir.
- ➔ Grup paylaşımlarında, çocukların deneyimleriyle ilgili duygularını doğrulamak için iyi bir araç olsa da güvenlik, kontrol ve başa çıkma duygusunu teşvik eden şeylere odaklanarak tartışmayı olumlu bir şekilde bitirmek önemlidir. Öğretmenler grup paylaşımlarında özellikle öğrencilerin başa çıkmayı içeren davranışlarını pekiştirebilir veya bunları detaylandırabilir (University of Illinois, 2008).



2.6.4. Bir Felaket Sonrasında Travmayı Etkisiz Hâle Getirmek

Bir felaket sonrasında travmayı etkisiz hâle getirmek için sınıfınızda kullanacağınız konuşma, resim veya yazma yönteminde öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak için kullanabileceğiniz aşağıdaki örnek sorular ve temalar önerilir:

- ❖ Daha önce yaşadığınız zor zamanları nasıl atlattınız?
- ❖ Yaşadığınız o olay tekrar olsaydı neyi farklı yapardınız?
- ❖ Olay sırasında başkalarına nasıl yardım ettiniz? Bir dahaki sefere nasıl yardımcı olursunuz?

Öğretmen olarak siz de çocuklara sormak için daha fazla yönlendirici sorular üretebilirsiniz. Sorularınız açık uçlu ve sözlü anlatımı kolaylaştırıcı olmalı. Sadece "Evet" veya "Hayır" ile cevaplandırılabilir kapalı uçlu sorulardan kaçınılmalı. Açık uçlu sorular, yaşanan krizin çocuk tarafından anlamlandırılmasını ve psikolojik yükünün hafifletilmesini sağlar.

- Bu (deprem/olay) gerçekleştiğinde neredeydin?
- Ne yapıyordun?
- Arkadaşların neredeydi?
- Ailen neredeydi?
- Bu olay olduğunda ilk düşüncen neydi?
- Olay sırasında ne düşünüyordun?
- Ne gördün?
- Daha önceden yapabildiğin ama şimdi yapamadığın bir şeyler var mı?
- Ne duydun?
- Nasıl bir sesi vardı?
- Nasıl bir koku aldın?
- Ondan sonra ne yaptın?
- Ne/neleri kaybettin? (Kırılan, zarar gören eşyaları, evi vb.)
- Kendini nasıl hissettin?
- Çevrenizdeki diğer insanlar ne yaptı (olay sırasında, olay sonrasında)?
- Çevrenizdeki hayvanlara ne oldu? (Evcil hayvanlar dâhil.)
- Depremden/olaydan bu yana neyi farklı yapıyorsun?
- Kendini şimdi nasıl hissediyorsun?
- Kendini daha iyi hissettiren şey ne?

(University of Illinois, 2008).



2.7. Kriz Sonrası Acil Yönlendirme Gerektiren Bazı Durumlar

Bazı öğrencilerin acil yönlendirme gerektiren durumları olabilir. Vakit kaybetmeden bunlara odaklanın. Bu durumlar şunlardır:

- ❖ Akut bir tıbbi veya akıl sağlığı sorunu
- ❖ Önceden var olan tıbbi, duygusal veya davranışsal bir sorunun kötüleşmesi
- ❖ Kendine veya başkalarına zarar verme tehdidi
- ❖ Alkol veya uyuşturucu kullanımıyla ilgili endişeler
- ❖ Aile içi, çocuk veya yaşlı istismarını içeren vakalar (Bu tür durumlar için bildirim yükümlülüğünü tanımlayan yasal prosedürlerin bilinmesi önemlidir.)
- ❖ Kriz durumuyla başa çıkmada devam eden zorluklar (olaydan dört hafta veya daha fazla sonra)
- ❖ Çocuklar veya ergenler hakkında önemli gelişimsel sorunlar (WHO, 2011).

2.8. Yetişkinler Çocukların İyileşmesine Nasıl Yardımcı Olabilir?

Travmatik bir olaydan sonra çocukların rahatlamaya, desteğe ve güvende olduklarını bilmeye ihtiyacı vardır. Çocukların kendilerini nasıl hissettiklerini ve kendi duygularını konuşmak onlara iyi gelecektir. Bu nedenle çocuklarınızla daha fazla zaman geçirmeye çalışın ve onlarla fiziksel teması artırın, bol bol sevgi gösterin. Bazen çocuklar duygularını sözcükler yerine oyun yoluyla daha iyi ifade edebilirler, bu yüzden onlarla oynamak için zaman ayırın. Bir süre size daha fazla bağımlı olmaları normaldir, günlük rutinlerini yeniden oluşturmaya çalışın, örneğin yemek zamanları, yatma saatleri veya mümkünse okula dönme gibi rutinlerine dönün. Afetler hakkında yanlış fikirleri veya gerçek dışı duyuları olması durumunda çocuklarınızın bildiklerini öğrenin ve yanlış anlamaları varsa düzeltin. Çocuklarınızın medyaya ve felaket hikâyelerine maruz kalmasını engelleyin. Tepkilerinizi çocuğunuzun yaşına ve olgunluk düzeyine göre ayarlayın, algı ve duygularına odaklanın. Çocukların yetişkinlerin konuşmalarını ve tepkilerini gözlediğini unutmayın (WHO, 2011).



3. BÖLÜM
DEPREMDE
OKUL TEMELLİ
PSİKOLOJİK İLK YARDIM
(PİY OKUL)

”

DEPREMDE OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

3.1. Doğal Afetler ve Etkileri

Birleşmiş Milletler (BM) afetleri; etkilenen bireyler için fiziksel yaralanmalara, can ve mal kayıplarına neden olan, sosyal hayatı ve normal yaşamı durdurarak ya da kesintiye uğratarak toplumları etkileyen ve etkilenen toplumlar tarafından yerel imkânlar ile baş edilemeyen doğal, teknolojik veya insan kaynaklı yaşanan her türlü olaylar şeklinde tanımlanmaktadır. Doğal afetler ve deprem, genel olarak geniş bölgeleri ve insan topluluklarını etkileme gücüyle, aniden gelişen ve öngörülemez korkutucu olaylardır. Depremler; yıkılan okullar, evler, köprüler, barajlar, otoyollar ve hatta gökdelenler ile başta fiziksel yaralanma ve ölümlerin olduğu çoklu kayıpları içerir. Depremle ilgili sarsıcı deneyimler ve ciddi kayıplar, kalıcı travma sonrası stres tepkilerine ve yasa neden olabilir (United Nations International Strategy for Disaster Reduction, 2007).

Çocuk ve ergenlerin ihtiyaçları büyük bir felaketin ardından, iki ana nedenden dolayı gözden kaçabilir: *Birincisi*, çevrelerindeki yetişkinler de travmadan etkilenmiş ve kendi iyileşme süreçleriyle boğuşuyor olabilir; ikincisi, bazı çocuklar sessizce acı çekererek sevdiklerini korumaya çalışabilir (Silverman ve La Greca, 2002). Bir felaket alanında olayın hemen ardından gelen günlerde çocukların ve ergenlerin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların en hızlı ve en iyi şekilde nasıl karşılanacağına dair sorular çok önemlidir. Çünkü bu tür olaylardan sonra çocuklar ve ergenler eski işlevselliklerine dönmek için yetişkinlerden daha fazla desteğe ihtiyaç duyarlar. Deprem sonrası sunulacak psikososyal müdahalelerin yanı sıra, travma veya yas odaklı ruh sağlığı hizmetleri, çocukların ve ergenlerin bir depremin psikolojik etkilerinden daha hızlı şekilde kurtulmalarına yardımcı olabilir.

3.1.1. Doğal Afetlerin Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkisi

Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi travmatik durumlarla farklı şekillerde baş ederler; travmatik strese karşı çünkü "standart" bir tepki modeli yoktur. Bununla birlikte, çocuklar duygularını her zaman doğrudan bir şekilde tanımlayamayabilir veya ifade edemeyebilir, strese karşı yetişkinlerle aynı şekillerde tepki göstermeyebilir. Çocukların huzursuz ya da sıkıntılı olduklarını düşündüren davranışlarına dikkat etmek özellikle böyle zamanlarda çok daha önemlidir. Çocukların huzursuz ya da sıkıntılı olduklarını düşündüren birkaç davranış şunlardır:

- ▼ Konuşmalarında, oyunlarında, çizimlerinde, düşlerinde meydana gelen belirgin değişiklikler
- ▼ Gerileme davranışları
- ▼ Kâbuslar
- ▼ Sürekli doğal afetler hakkında konuşmak

- Yalnız uyumaya ilişkin kaygı ve uyumakta zorluk
- Sinirlilik veya öfke, öfke nöbetleri
- Daha az/daha fazla yemek veya yemek yeme sırasında huysuzlanmak
- Karın veya diğer ağrılar
- Geri çekilme, yalnız kalma isteği
- Bir ebeveyne sürekli yakın olmayı isteme
- Okulda konsantre olamama (Gökler Danışman ve Okay, 2017).

3.2. Depremde Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Deprem sonrasında, etkilenen bir öğrenci ile ilk temasınız, okul içinde bir sınıf, koridor ve spor salonu gibi kapalı bir alanda ya da okul bahçesi veya okul dışı bir kamp alanı gibi geniş bir ortamda olabilir. Bu ortamın, **açıkça güvenli ve emniyetli olduğundan emin olun.**

Etkilenen öğrencilerin **güvenlik ve kontrol** duygusunu geri kazanmaları, fiziksel ve duygusal olarak rahatlamalarıyla birlikte sıkıntı ve endişelerinin azalmasına da katkı sağlayabilir. Bu nedenle; ilk olarak, öğrencilerin acil fiziksel güvenliğini sağlamaya odaklanın. Okul ortamında eğer güvenliğe yönelik gerçek veya algılanan bir tehdit varsa önceliğiniz, herkesin mümkün olan en üst düzeyde güvende olduğundan emin olmaktır. Gerekirse hem fiziksel hem de duygusal güvenlik duygusunu artırmak için içinde bulunduğunuz ortamı değiştirin ya da düzenleyin. Burada, okulun güvenliğini sağlamada birincil sorumluluğun okul idaresine ve okul personeline ait olduğunu unutmayın. Öğrencilere veya personele herhangi bir bilgi vermeden önce okul yetkilileri iş birliği yapmalıdır. Ayrıca; kendine veya başkalarına zarar verme tehdidi olan ya da tıbbi olarak acil durumu olan öğrenciler için ruh sağlığı personeli, güvenlik birimi ve tıbbi müdahale birimleri ile iletişime geçin (Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2012; 2014).



3.2.1. Depremden Etkilenen Öğrencilerle İletişim Kurarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Ortamdaki konuşmaları bölmeden, dolaşarak ve kendinizi tanıtarak (sizi tanımayanlarsa) iletişimi başlatın.
- Depreme, bütün bir okul/sınıf tanık olmuş ya da etkilenmiş olsa da tüm öğrenciler aynı şekilde tepki vermeyecektir. Bu yüzden okuldaki tüm öğrenciler travmatize olmayacak ve PİY'e ihtiyaç duymayacaktır.
- Eğer bir öğrenci yardım teklifinizi reddederse kararına saygı gösterin ve onu zorlamayın.
- Bazı öğrencilerin (Örneğin yas sürecindeki vb.) kendini güvende hissetmesi daha fazla zaman alabilir.
- Öğrencilerin acil ve temel ihtiyaçlarını karşılamak onlara iyi gelebilir. (Örneğin su ve yiyecek dağıtmak.)
- Eğer bir çocukla iletişim kuruyorsanız, çocuğun göz hizasında durun, ona hafif gülümseyin ve çocuğu selamlayın, adını kullanarak ve sakin bir şekilde konuşun.
- Öğrencilerin kişisel sınırlarına saygılı olun, onlarla uygun bir fiziksel mesafeden, rahatsız etmeyen bir göz teması ile iletişim kurun.
- Dokunmadan önce izin isteyin. *"Elindeki/ayağındaki yaraya bakabilir miyim, sandalyeye oturmana yardımcı olmamı ister misin?"* gibi sorularla hem yardım isteyip istemediğini hem de kendisine fiziksel olarak temas edip edemeyeceğinizi sorabilirsiniz. Eğer sorulamayacak bir durumdaysa ve fiziksel temas gerekiyorsa *"yalnızca, başkaları tarafından yanlış anlaşılacak şekilde"* dokunun.
- Öğrencinin kültürel farklılıklarına duyarlı olun (WHO, 2011).



3.2.2. Deprem Hakkında Öğrencilere Bilgi Verirken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Mevcut durum ve okulun koşulları, olaydan doğrudan etkilenenlerin isimleri ve okul hizmetlerinin ne zaman başlayacağı gibi olaya özgü bilgilerin paylaşımından önce okul yetkilileri ile iş birliği yapılmalı. Bazı bilgileri sunup sunmayacağınız ve ne zaman sunacağınız konusunda okul yetkilileri ve ilgililerle değerlendirme yapın.
- Teknik kelime kullanımından kaçının; açık, net, anlaşılabilir ve sade bir dil kullanın.
- Sakin, güven verici bir ses tonu kullanın ve özel konuşmak isteyenler için zaman ve yer ayırın.
- Küçük sınıflardaki öğrencilere bilgi verirken onların göz hizasında durun; onlarla kimin ilgileneceği ve bundan sonra neler olacağı hakkında anlaşılması kolay terimler kullanarak doğru bilgiler verin. Bilgilerinizi göstermek için görsel ipuçları ve materyaller kullanabilirsiniz (Brymer ve diğerleri, 2012).

Depremden sonra ortaya çıkan şiddetli tepkiler, öğrenciler ve yetişkinlerin normal işlevselliklerini önemli ölçüde etkiler, bu yüzden sakinleştirilmeye ihtiyaç duyabilirler. Bu öğrencilerin ve yetişkinlerin çevreleriyle veya çevrelerindeki kişilerle iletişimde olduklarına dair işaretleri dikkatlice izleyin. Gerekli durumda onları sakinleştirmeye çalışın ve derhal yardım için bir sağlık kurumuna veya ruh sağlığı uzmanına yönlendirin.



3.2.3. Deprem Sonrası Aşırı Stres Altında Olan Öğrencilerin Tepkileri

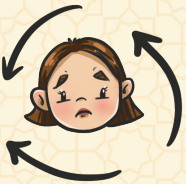
Öğrencilerde ortaya çıkabilecek uyarı işaretlerini izleyin. Öğrenciler yaşadıkları depremin etkileriyle baş etmekte güçlük çektiklerini gösteren bazı davranışlar sergileyebilirler. Bu yüzden, bu tür öğrencilere daha fazla destek sunulması gerekmektedir. Daha fazla desteğe ihtiyaç duyan öğrencilerin tepkileri şöyle olabilir:



- ▼ Kendisi ve başkaları hakkında giderek artan endişeleri veya korkuları
- ▼ Alışılmadık derecede mızımlık, sinirlilik ve karamsarlık



- ▼ Spesifik davranış değişiklikleri (aktivite seviyesinde azalma, öfke patlamaları, geri çekilme)



- ▼ Somatik şikâyetler (karın ağrısı, baş ağrısı)
- ▼ Olayı yeniden yaratmak (oyunlarda depremi canlandırmak)



- ▼ Ani seslere veya hareketlere aşırı tepki verme
- ▼ Ölüm ya da ölmekle ilgili düşünceler
- ▼ Talimatları takip etme veya otoriteyi kabul etmede zorluk
- ▼ Gün boyunca kâbuslar veya rahatsız edici anıları tekrar yaşama
- ▼ Okul performansında ve ödevleri tamamlamada kronik düşüş
- ▼ Akranlarla veya başkalarıyla etkileşimde artan sorunlar



- ▼ Aşırı uyarılma (uyku sorunları, kolayca ürkme)
- ▼ Kaçınma davranışları (olayı hatırlatan şeylerden uzak durma)
- ▼ Duygusal olarak uyuşmuş gibi görünmek (Brymer ve diğerleri, 2012)

3.2.4. Medya ve Sosyal Ağların Güvenliğini Sağlama

Öğrencilerin fiziksel güvenliklerini sağlamaya çalışırken onları korkutacak manzara, sesler veya kokular dâhil olmak üzere, potansiyel travmatik olaylara ve hatırlatıcılara tekrar tekrar maruz kalmasını önleyin. Burada özellikle medya ve sosyal ağların oluşturacağı güvenlik sorunlarını onlarla konuşun. Medyada yer alan bu haberleri aşırı şekilde izlemenin onları sadece üzmeyle kalmayıp aynı zamanda onları belli bir şekilde travmatize edebileceğini de belirtin. Onlara bazı içeriklerin doğru olmayabileceğini, güvenilir ve güncel bilgileri nereden alabileceklerini açıklayın (NCTSN, 2012).

“

4. BÖLÜM
DEPREMDE PSİKOLOJİK
İLK YARDIM 3 EYLEM
İLKESİ UYGULAMA
SÜRECİ
“İZLE, DİNLE VE
BAĞ KUR”¹

”

DEPREMDE PSİKOLOJİK İLK YARDIM 3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ "İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR"

4.1. Depremde Psikolojik İlk Yardımda 3 Eylem İlkesinin Uygulama Süreci

PİY öncesinde gerekli hazırlıkları yaptıktan sonra aşağıda verilen 3 eylem ilkesini izleyin:

4.1.1. İzle Eylem İlkesi

İZLE		
Güvenlik	<ul style="list-style-type: none">▼ Güvenliği gözlemleyin.▼ Açıkça acil temel ihtiyaçları olan kişileri gözlemleyin.▼ Ciddi sıkıntı tepkileri olan kişileri gözlemleyin.	
Acil temel ihtiyaçları olan kişiler	<ul style="list-style-type: none">▼ Ne tür tehlikeler var?▼ Kendinize veya başkalarına zarar vermeden orada bulunabilir misiniz?	<ul style="list-style-type: none">▼ Güvenlik konusunda emin değilseniz... Gitmeyin!▼ Başkalarından yardım isteyin.▼ Güvenli bir mesafeden iletişim kurun.
Ciddi sıkıntı yaşayan insanlar	<ul style="list-style-type: none">▼ Kritik şekilde yaralanan var mı?▼ Kurtarılmaya ihtiyacı olan var mı?▼ Açıkça görünen ihtiyaçları olan var mı? (Örneğin yırtık giysiler, yaralanma.)▼ Hizmetlere erişmek veya korunmak için kimlerin yardıma ihtiyacı olabilir?▼ Başka kim yardımcı olabilir?	<ul style="list-style-type: none">▼ Rolünüzü bilin.▼ İhtiyacı olan kişiler için yardım almaya çalışın.▼ Ciddi şekilde yaralanmış kişileri bakım için sevk edin.
	<ul style="list-style-type: none">▼ Kaç kişi ve buldukları yer neresi?▼ Aşırı derecede üzgün, hareketsiz, şokta veya başkalarına cevap veremeyen biri var mı?	<ul style="list-style-type: none">▼ PİY'den kimlerin yararlanabileceğini ve sizin en iyi nasıl yardım edebileceğinizi düşünün.

¹ Bu bölümde Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2011 yılında yayımlanan "Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları için Rehber"den yararlanılmıştır.

Yaşanan bir deprem sonrasında kriz devam ediyor olabilir, yeterince hazırlık yapmak için zamanınız olmayabilir veya durum sürekli değişiyor olabilir. **Sakin olun, güvende olun ve harekete geçmeden önce düşünün. Etrafı "izlerken" şu soruları düşünün**



Alan müdahale için yeterince güvenli mi?

- ❖ Çevrede ne tür tehlikeler görebilirsiniz? (Yıkılmış ya da hasarlı bina veya yollar, yangın ya da vb. riskler nelerdir?)
- ❖ Deprem alanına girmek kendinize veya başkalarına zarar verebilir mi?
- ❖ Müdahale için güvenlik konusunda emin misiniz? Yetkililer tarafından güvenli olduğu açıklandı mı?
- ❖ Eğer güvenli değilse alana kesinlikle girmeyin/gitmeyin.
- ❖ Çevrenizde ihtiyacı olan insanlar var mı? Varsa onlar için yardım almaya çalışın. Mümkünse, uygun yardım gelene kadar tehlikede olan insanlarla güvenli bir mesafeden iletişim kurun.



Depremden Etkilenenlerin Temel İhtiyaçları Neler?

- ❖ Olayda, kritik şekilde yaralanan ve acil tıbbi yardıma ihtiyacı olan biri var mı?
- ❖ Acil bir tehlikeden kurtarılması gereken biri var mı?
- ❖ Acil temel ihtiyaçlara kimin ihtiyacı var? (Yiyecek, su, giyecek, barınma...)
- ❖ Ayrımcılık, istismar ve şiddetten korunması gereken kimse var mı?
- ❖ Özel yardıma ihtiyacı olan veya acil temel ihtiyaçları olan kişiler için yardım alın.
- ❖ Rolünüzü ve sınırlarınızı bilin.
- ❖ Ciddi şekilde yaralanmış kişileri tıbbi bakıma/fiziksel ilk yardıma yönlendirin.



Deprem Sonrası Ciddi Stres Tepkisi Yaşayanlar Var mı?

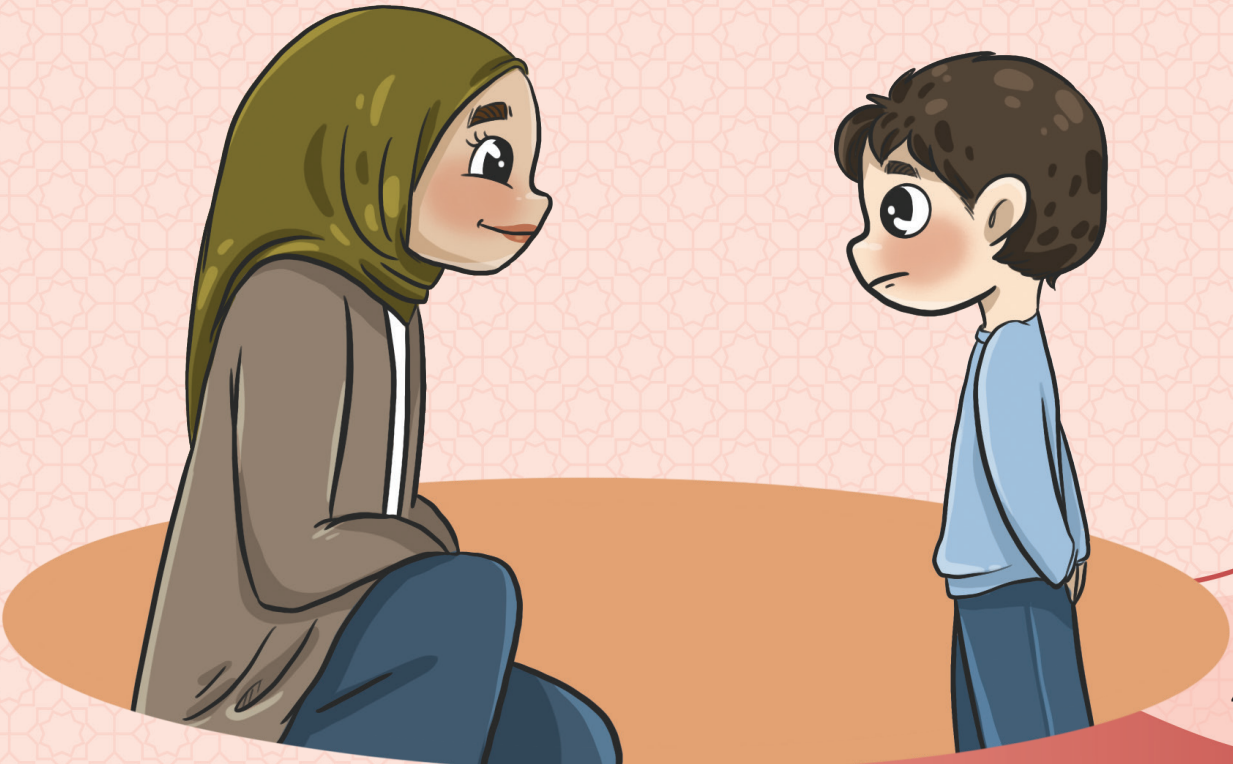
- ❖ Aşırı derecede üzgün olan, kendi başına hareket edemeyen, başkalarına cevap veremeyen, kendine veya başkalarına zarar verebilecek veya şoka girebilecek biri var mı?
- ❖ En sıkıntılı insanlar nerede ve kimler?
- ❖ PİY verirken ciddi stres tepkisi yaşayan kişilere öncelik verin, onları yalnız bırakmayın, stres tepkisi geçene kadar veya bölgedeki sağlık personeli ya da diğer yardım birimlerinden yardım ulaşıncaya kadar onları güvende tutmaya çalışın.

4.1.2. Dinle Eylem İlkesi

DİNLE	<ul style="list-style-type: none">▼ Desteğe ihtiyacı olabilecek kişilerle iletişim kurun.▼ İnsanların ihtiyaçlarını ve endişelerini sorun.▼ İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun.
İletişim kurun	<ul style="list-style-type: none">▼ Saygılı yaklaşın.▼ Kendinizi, adınızı ve çalıştığınız kurumunu belirterek tanıttın.▼ Yardım sağlayıp sağlayamayacağınızı sorun, güvenli/sessiz bir yer bulun.▼ Kişinin kendini rahat hissetmesine yardımcı olun. (Su, battaniye...)▼ Onları güvende tutmaya çalışın.
İhtiyaçları ve endişeleri hakkında soru sorun	<ul style="list-style-type: none">▼ Bazı ihtiyaçlar açık olsa da her zaman sorun.▼ Kişinin önceliklerini -onlar için en önemli olanı- bulun.
Dinleyin ve insanların sakinleşmesine yardımcı olun	<ul style="list-style-type: none">▼ Kişiye yakın durun.▼ Konuşmaları için onlara baskı yapmayın.▼ Konuşmak isterlerse dinleyin.▼ Çok üzgünse, sakinleşmesine ve yalnız olmadığını anlamasına yardımcı olun.

4.1.2.1. Psikolojik İlk Yardımda "Daha Az Konuş, Daha Fazla Dinle" İlkesi

Deprem sonrasında desteğe ihtiyacı olabilecek kişilere yaklaşın, onlara ihtiyaçlarını ve endişelerini sorun, onları dinleyin ve bu kişilerin sakinleşmelerine yardımcı olun. Aktif dinleme, PİY'in önemli bir bileşenidir. Etkilenen kişinin söylediklerine aktif bir şekilde konsantre olun. Sözü kesmeyin veya her şeyin yoluna gireceği konusunda onlara



güvence vermeye çalışmayın. Sık göz teması kurun ve beden dilinizle de dinlediğinizi gösterin. Eğer uygunsa (Örneğin cinsel şiddet mağduru veya kültürel duyarlılıklara aykırı değilse) etkilenen kişinin eline veya omzuna hafifçe dokunun. İnsanlar neler olduğunu anlattığında dinlemek için onlara zaman ayırın. Hikâyelerini anlatmak, insanların olayı anlamasına ve sonunda kabul etmesine yardımcı olacaktır.

Bu aşamada depremden etkilenen öğrenciler için aşağıda verilen sırayı izleyin:

- ❖ Kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olun.
- ❖ Eğer güvende değilse onları daha güvenli bir yere götürün.
- ❖ Gizlilik ve kişilik haklarına saygı için medyaya maruz kalmaktan koruyun.
- ❖ Özel ihtiyaçlarını ve endişelerini sorun.
- ❖ Önceliklerinin ne olduğunu belirlemelerine yardımcı olun.
- ❖ Uygun bir fiziksel yakınlık mesafesinde durun.
- ❖ Konuşmaya zorlamayın ama neler olduğu hakkında konuşmak isterlerse dinleyin.
- ❖ Bir rol model olarak: **Sakin olun, yavaş konuşun ve onların sakinleşmelerine yardımcı olun.**

PiY uygulayıcısının bu süreçte dikkat etmesi gereken noktalar arasında; eğer yardım sunduğunuz öğrenci ya da diğer okul çalışanı, bir sıkıntı tepkisi olarak kendisini gerçek dışı veya çevresinden kopuk hissederse mevcut yakın çevresi ve kendisiyle temas kurmasına yardımcı olabilirsiniz. Örneğin ayaklarını yerde hissetmesini, ellerini ve parmaklarını kucağında hissetmesini, çevrelerindeki rahatsız edici olmayan bazı şeyleri (ses, görme ve his) fark etmelerini isteyin. Size gördüklerini veya duyduklarını söylemesini sağlayın. Nefesine odaklanması için "Yavaş yavaş nefes alın." diyerek onu cesaretlendirin. (Topraklama Tekniği)

PiY uygulayıcısı olarak deprem ve diğer kriz durumlarında stres altındaki öğrencilerle yardım edici bir iletişim kurmak için şu hususları uygulayınız:

Sakin Ol	<ul style="list-style-type: none">➤ Ses tonunuzu yumuşak ve sakin tutun.➤ Göz teması kurun.➤ Güvende olduklarından emin olun.➤ Eğer birisi yaşanan durum için kendini "gerçek dışı" hissediyorsa bu kişilerin,<ul style="list-style-type: none">- kendilerine ("Ayaklarınızı hissedin, ellerinize dokunun." denebilir.)- çevrelerine (Etraflarındaki şeylere bakması ve gördüklerini söylemesi istenebilir.)- nefeslerine ("Nefesine odaklanın ve yavaş yavaş nefes alın." denebilir.) odaklanmasına yardımcı olun.
Şefkatle Dinle	<ul style="list-style-type: none">➤ Gözünle dinle: Kişiye tüm dikkatinizi verin.➤ Kulağınla dinle: Kişinin endişelerini dikkatlice duymaya çalışın.➤ Kalpten dinle: Kişiye özenli ve saygılı olun.

4.1.2.2. Deprem ve Diğer Kriz Durumlarında Etkilenenlere Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olanlar

- ❖ Konuşmak ve dışarıdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için sessiz bir yer bulmaya çalışın.
- ❖ PİY verdiğiniz öğrencinin yaşı, cinsiyeti ve kültürel durumu gibi değişkenlere göre, uygun bir mesafeyi koruyarak yakınında kalın.
- ❖ Öğrenciyi gerçek anlamda duyduğunuzu bilmelerini sağlayın; örneğin başınızı sallama ve "Hımmmm!" gibi tepkiler verin.
- ❖ Sabırlı ve sakin olun.
- ❖ Olay ile ilgili varsa elinizdeki gerçek bilgileri uygun şekilde paylaşın. Ne olduğu konusunda bildiğiniz ve bilmediğiniz şeyler için dürüst olun.

"Bilmiyorum ama bunu senin için öğrenmeye çalışacağım" deyin.

- ❖ Onların anlayabileceği bir şekilde bilgi verin.
- ❖ Kendilerini nasıl hissettiklerini ve sizinle paylaştıkları her türlü kaybı ya da önemli olayı (ev kaybı ya da sevilen birinin ölümü gibi) kabul edin. *"Çok üzgünüm..."*
- ❖ Onların mahremiyetine saygı gösterin. Özellikle çok özel olayları ifşa ettiklerinde, öğrencinin hikâyesini gizli tutun.
- ❖ Güçlü yönlerini kabul edin.
- ❖ Kendilerine nasıl yardımcı olduklarını anlamaya çalışın.

4.1.2.3. Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olmayanlar

Depremden etkilenen öğrenciye şu şekillerde davranmayın:

- ❖ Hikâyesini anlatması için baskı yapmayın.
- ❖ Hikâyesini bölmeyin veya acele etmeyin.
- ❖ Durumu hakkında yorum yapmayın, sadece dinleyin.
- ❖ Eğer uygun olup olmadığından emin değilseniz ona dokunmayın.
- ❖ Yaptıklarını veya yapmadıklarını ya da nasıl hissettiğini yargılamayın.
 - **Bunları Söylemeyin..** *"Böyle hissetmemelisin."* veya *"Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin."*
- ❖ Bilmediğiniz ve emin olmadığınız tüm durumlar için **bilmiyorum** deyin.
- ❖ Anlayabileceği şekilde konuşun.

- ❖ Onlara başka birinin hikâyesini anlatmayın.
- ❖ Kendi dertleriniz hakkında konuşmayın.
- ❖ Yanlış sözler söylemeyin veya yerine getiremeyeceğiniz güvenceler vermeyin.
- ❖ Tüm sorunlarını “onlar için çözmeye çalışmayın”, kendi gücünü göstermesini ve sorunlarıyla kendi başa çıkma potansiyelini elinden almayın

4.1.2.4. Deprem Sonrası Yapılacak Açıklamalara Örnekler

Öğrenci-Bireysel	<i>Merhaba, Ben Senin de bildiğin gibi yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Sana bundan sonra neler olacağını açıklamak istiyorum. İlk olarak bu alanı kısa süreli terk etmemiz gerekiyor. Ben ve diğer görevliler, hepimiz, seni ve okuldaki diğer arkadaşlarını güvende tutmak için elimizden geleni yapıyoruz. Müdür hepimizin güvenliği için şimdilik burada kalmamız gerektiği konusunda beni bilgilendirdi. Ailene haber verildi ve seni futbol sahasında bekliyorlar. Bana tamam olduğu söylendiğinde, seninle birlikte yürüyeceğiz. Başka sorun var mı?</i>
Öğrenci-Grup	<i>Sevgili öğrenciler, Ben Hepinizin bildiği üzere yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Sizlere bundan sonra neler olacağını açıklamak istiyorum. İlk olarak bu alanı kısa süreli terk etmememiz gerekiyor. Mahallemizde bulunan caminin yanındaki futbol sahasında veli-öğrenciler için bir toplanma alanı oluşturuldu. Bu alandaki görevlilerden olay hakkında son duruma ilişkin bilgi alabilirsiniz. Alanda sizin için yiyecek, su ve tuvalet gibi ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz yerler var. İzin verildiğinde, hep birlikte ailenizin sizi bekleyeceği futbol sahasına yürüyeceğiz. Müdür bana şu anda güvende olduğumuzu bildirdi. Herhangi bir sorunuz var mı?</i>
Ebeveyn/Bakıcı	<i>Değerli ailelerimiz, Ben Hepinizin bildiği üzere yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Bu yüzden bu alanı kısa süreli terk etmememiz gerekiyor. Mahallemizde bulunan caminin yanındaki futbol sahasında veli-öğrenciler için bir toplanma alanı oluşturuldu. Bu alandaki görevlilerden olay hakkında son duruma ilişkin bilgi alabilirsiniz. Alanda sizin için yiyecek, su ve tuvalet gibi ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz yerler var. Öğrencilerimiz izin verildiğinde bu alana gidecekler. Toplanma alanının yerini bilmeyen var mı? Başka sorunuz var mı?</i>

(Brymer ve diğerleri, 2012)



4.1.3. Bağ Kur Eylem İlkesi

Bağ Kurma Bileşenleri

- ▼ Temel ihtiyaçlarını karşılamasına ve hizmetlere erişmesine yardımcı olun.
- ▼ Sorunlarla kendilerinin baş etmelerine yardımcı olun.
- ▼ Bilgi verin.
- ▼ Sevdiklerine ve sosyal destek ağlarına ulaşmalarını sağlayın.

Temel İhtiyaçlar

- ▼ Hangi ihtiyaçları talep ediyorlar?
- ▼ Hangi hizmetler mevcuttur?
- ▼ Savunmasız veya risk altındaki biri var mı? Bu durumu gözden kaçırmayın.
- ▼ Söz vererseniz takip edin.

Yardım Etme: İnsanlar problemleriyle baş edebilir.

- ▼ Stres altında olmak bunaltıcı olabilir.
- ▼ Acil ihtiyaçlara öncelik vermelerine yardımcı olun. (Önce ne yapmalı?)
- ▼ Hayatlarındaki destekleri belirlemelerine yardımcı olun.
- ▼ İhtiyaçlarını nasıl karşılayabilecekleri konusunda pratik önerilerde bulunun. (Örneğin gıda ve barınma yardımı için kaydolmak.)
- ▼ Geçmişte sorunlarla nasıl başa çıktıklarını hatırlamalarına ve "Kendilerini daha iyi hissetmelerine ne yardımcı olur?" sorusunun cevabını bulmalarına yardımcı olun.

Bilgi Verme

- ▼ Yardım etmeden önce doğru bilgilere ulaşın. Verdiğiniz bilgilerin kaynağını ve güvenilirliğini açıklayın. Bu bilgileri ne zaman/nerede güncelleyeceğinizi bildirin.
- ▼ Yardım hizmetlerine nereden ve nasıl erişebilecekleri konusunda yeterince bilgilendirildi mi? Onların, özellikle savunmasız kişilerin, hizmetlere nasıl erişeceklerini bildiklerinden emin olun.
- ▼ Yardım eden olarak **yalnızca** bildiklerinizi söyleyin, bilmiyorsanız bilmediğinizi söyleyin.

Sosyal Destek

- ▼ Sosyal destek iyileşme için çok önemlidir. Aileleri ve çocukları bakıcılarla bir arada tutun. İnsanların arkadaşları ve sevdikleriyle iletişim kurmasına yardımcı olun.
- ▼ Dinî desteğe erişimi kolaylaştırın.
- ▼ Etkilenen kişiler birbirlerine yardım edebilir, onları bir araya getirin.



Bağ kurma, PİY'in ana eylem kısmını oluşturmaktadır. Bu aşamada temel hedef, depremden etkilenenleri yararlı ve pratik desteğe hızlı ve güvenli bir şekilde ulaştırmaktır. PİY genellikle kısa süreli ve tek seferlik bir müdahaledir. Bu nedenle, etkilenenlerin güçlü yönlerini fark etmelerine, kendilerine yardım etmelerine ve durumlarının kontrolünü yeniden kazanmalarına yardımcı olun. Birkaç sorunu yönetebilmek, kişiye bu durumda daha büyük bir kontrol duygusu verir ve kendi baş etme becerilerini güçlendirir.

4.1.3.1. Temel İhtiyaçlar: Öğrencilerin ve diğerlerinin temel ihtiyaçlarını belirlemelerine ve yardım hizmetlerine ulaşmalarına yardım edin. Deprem veya diğer bir kriz durumundan hemen sonra, stres altındakilerin yiyecek, su, barınak ve sağlık önlemleri gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasına yardım edin. Öğrencilerin ne gibi özel ihtiyaçları olduğunu öğrenin (sağlık hizmeti, giysi, yiyecek, içecek ve hijyen malzemeleri gibi) ve onların bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışın. Bu süreçte incinebilecek veya ayrımcılığa maruz kalabilecek öğrenciler varsa (göçmen veya engeli olan) gözden kaçırmayın.

Deprem sonrasında yoğun stres altında olan öğrenciler endişe ve korku hissedebilir. En acil ihtiyaçlarını düşünmelerine, bu ihtiyaçları belirlemelerine ve öncelik sırasına koymalarına yardım edin. Öncelikle neye ihtiyaçları varsa ona odaklanmasına yardımcı olun.

4.1.3.2. Yardım Etme: İnsanlar problemleriyle baş edebilir. Öğrencilerin deprem sonrasında yaşadıkları stresi ve tepkilerini azaltmak, stresle başa çıkma becerileri hakkında ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamak yararlıdır. Deprem gibi travmatik durumlar ile kriz durumları, öğrencilerin kafasını karıştırıcı ve çok bunaltıcı olabilir. Bu öğrenciler karşılaştıkları sorunlarla başa çıkamadıklarını ve yetersiz olduklarını hissedebilirler. Bu nedenle öğrencilere, öğretmenlere ve ailelerine ihtiyaç duydukları bu bilgileri vermek, hem yaşadıkları stres tepkilerini yönetmelerine hem de sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Unutulmaması gereken şey: Herkes stresle doğal başa çıkma yollarına sahiptir. İnsanları, olumsuz stratejilerden kaçınarak olumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaları için destekleyin. Bu durum kişilerin kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardım edecektir. PİY uygulayıcısı, bu süreçten etkilenenlerde olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminin artabileceğini unutmamalı. Örneğin yasa dışı madde, alkol veya sigara kullanmak, bütün gün uyumamak, yeterince dinlenmemek; arkadaşlardan ve aileden izole olmak, kendini ihmal etmek, şiddete başvurmak gibi davranışları gözlemleyin. Bu tür davranışları sergileyen varsa bu kişileri PİY yardımı almaları için yönlendirin. Onları "olumlu başa çıkma stratejilerini" kullanmaya teşvik edin. Örneğin yeterince dinlenme, akranları ve ailesiyle vakit geçirme, yeterli öz bakım sağlama, rahatlatıcı faaliyetler, başkalarına yardım etmenin güvenli yollarını bulma gibi.

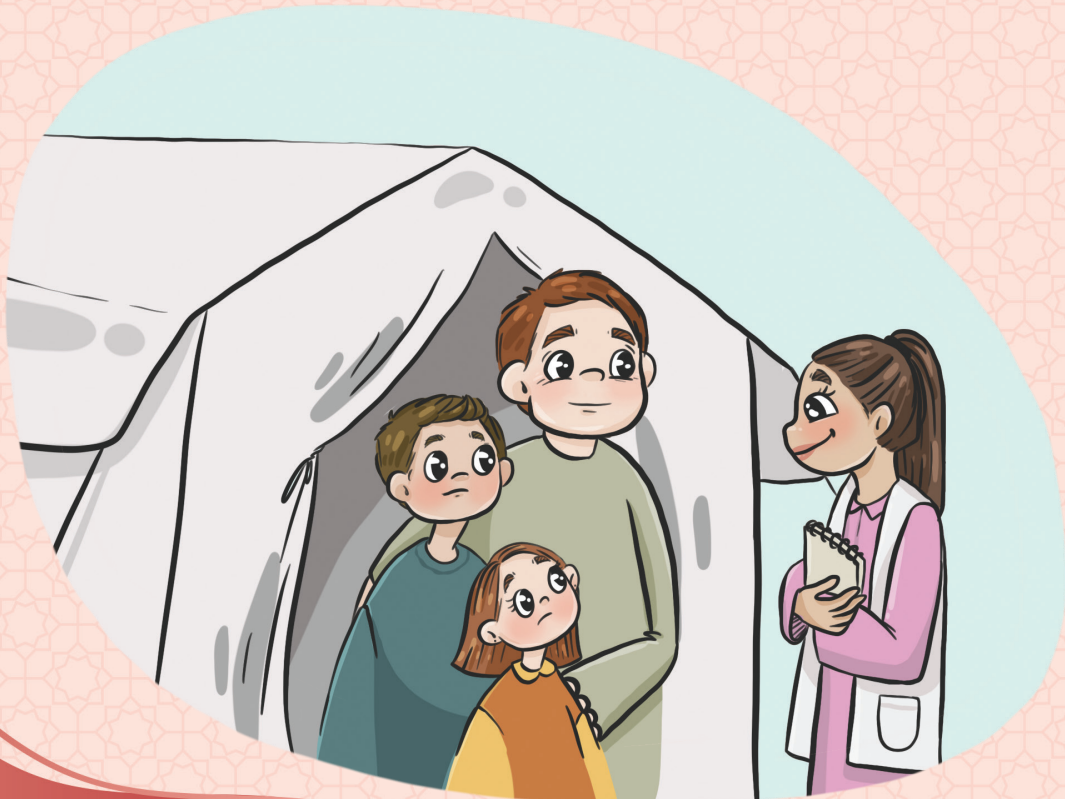
4.1.3.3. Bilgi Verme: Deprem ve diğer kriz durumlarında bireylerin birçok konuda farklı bilgilere ihtiyacı olacaktır. Böyle durumlarda asılsız ve güvenilir olmayan söylentiler olabilir. Bu yüzden etkilenenlere, doğru ve güvenilir bilgi vermek başa çıkma açısın-

dan çok önemlidir. Bu bilgiler; deprem sonrası yapılan çalışmalar, olaydan etkilenenlerin ya da ailelerinin durumu, güvenlik konuları, hakları ve ihtiyaç duydukları yardımlara nasıl erişebilecekleri gibi konularda olabilir. Tüm bu bilgilerin cevaplarını bilmiyorsanız onlara bunu öğrenip kendileriyle paylaşacağınızı veya onların bu bilgilere nereden ve kimden ulaşabileceklerini açıklayın.

Öğrencilere deprem sonrasında yapılan müdahale hizmetleri hakkında verilen bilgiler şunları içermelidir:

- ❖ Bundan sonra ne olacak? Okul hizmetleri ne zaman ve nerede yeniden başlayacak? (Eğer okul zarar gördü veya yıkıldı ise)
- ❖ Eğer biliniyorsa ve güvenliyse sınıf arkadaşlarının, öğretmenlerinin ve diğer tanıdıklarının durumu nedir? (Burada sadece kesin ve güncel bilgiler kullanılmalıdır.)
- ❖ Olaydan etkilenen öğrenciler ve öğretmenlere yardımcı olmak için neler yapılıyor?
- ❖ Yaşanan deprem hakkında şu anda bilinenler neler? (Öğrencinin gelişim düzeyine uygun yeterlikte ve güncel bilgileri içermeli)
- ❖ Kendilerine ve ailelerine sunulan destek hizmetleri neler? Bu hizmetlere nasıl ulaşabilecekler?
- ❖ Önümüzdeki saatler veya günler içinde durum hakkında güncel bilgi almanın en iyi yolu ne? (Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2000).

4.1.3.4. Sosyal Destek: *PiY'in bir diğer önemli parçası, etkilenen bireylerin sevdikleri ile bağ kurmasını desteklemektir. Sosyal desteğe ulaşmanın deprem ve diğer kriz durumlarında çok daha önemli olduğu unutulmamalıdır. Çünkü sosyal desteği iyi*



olanlar kriz ile daha iyi başa çıkmaktadır. Bu nedenle, öğrencilerin sevdikleriyle ve diğer sosyal destek ağlarıyla bağ kurmasını sağlayın. Ailelerin bir arada olmasını sağlayın ve özellikle çocukları ebeveynlerinin yanında tutun. Dua etmek ve dinî ritüeller kişinin kendi topluluğu ile ilişki kurmasına yardımcı olacaktır, etkilenen insanların birbirlerine yardım etmeleri için bir araya gelmesine yardımcı olun.

4.1.4. Deprem Sonrası Öğrencileri Medyadan Korumak için Öğretmenlere ve Ebeveynlere Öneriler

Öğrencilerin medya aracılığıyla bilgi aramaları çok doğaldır. Ancak zaman zaman buna takılıp kalabilirler. *Öğretmenlere, ebeveynlere ve diğer bakıcılara bu hususta şunlar söylenebilir:*

- ❖ Çocukların medyaya ne kadar maruz kaldıkları izlenmeli, medya izleme süreleri sınırlandırılmalı ve çocukların sahip olduğu endişeler tartışılmalıdır. Onları düzenli olarak çocuklarını destekleyici bir şekilde kontrol etmeye teşvik edin.
- ❖ Çocuklarına olaya ilişkin bilgileri sürekli takip ettiklerini ve güncel bilgilere ulaşınca kendileriyle paylaşacaklarını bildirebilirler.
- ❖ Küçük çocukların medyada tekrarlanan haberlerden dolayı genellikle kafası karışır ve medyada gördükleri olayların tekrar tekrar var olduğunu varsayarlar. Bu yüzden, çocukların olduğu alanlarda medya haberlerini izleyen yetişkinler de dikkatli olmalıdır.
- ❖ Ebeveynlere çocuklarıyla dikkatlice seçilmiş haberleri, sınırlı izlemeyi ve ardından bunları tartışmalarını önerin. Bu, çocukların olayı anlamlandırmasına yardımcı olacağı gibi aynı zamanda onların aile üyelerini koruyucu ve destekleyici olduklarını görmelerini sağlayacaktır (NCTSN, 2012).

PİY'in sonlandırılmasında, öğrencilerin ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarınızı en iyi şekilde değerlendirin. Ayrıldığınızı yardım ettiğiniz öğrencilere açıklayın ve mümkünse yardım edebilecek başka biriyle onları tanıştırın. Onları hizmetlere ulaştırıyorsanız iletişim bilgilerine sahip olduklarından ve ne bekleyeceklerini bildiklerinden emin olun. Deneyiminiz ne olursa olsun, iyi bir şekilde vedalaşın, onlara iyi dileklerde bulunun (WHO, 2011).

4.1.5. Örnek Senaryo ve Diyalog 1: Depremde 3 Eylem İlkesini Uygulama

Görev yaptığınız okulda, öğle yemeği saatinde, öğrencilerin çoğunluğunun okul bahçesinde olduğu sırada deprem oluyor. Siz bu esnada odanızda birkaç öğretmen arkadaşınız ile sohbet ediyorsunuz. Dışarıdan gelen çığlıklar üzerine pencereden dışarı baktığınızda, okul bahçesinde yaşanan paniği görüyorsunuz. Bazı öğrencilerin okulun çıkış kapısına doğru koştuğunu, bazılarınınsa birbirine sarılarak ağladıklarını, bir kısım öğrencininse okul duvarının dibinde yere çöktüklerini gördünüz.

Bu sırada odada yanınızda bulunan öğretmenlerden birisi korkuyla bağırmaya başladı. Diğer öğretmen arkadaşınızsa onu sakinleştirmeye çalışıyor. Siz neler olduğunu anlamaya çalışırken dışarıdan şiddetli bir gürültünün geldiğini duydunuz ve oraya doğru döndüğünüzde okul bahçesinde bulunan ve atölye olarak kullanılan barakanın yıkıldığını gördünüz, yıkıntının etrafından kaçan öğrenciler var, içeride birisinin olup olmadığını bilmiyorsunuz. Bu sırada sarsıntıyı artık hissetmediğinizi fark ettiniz. Bu olayda sizin de yaşadığınızı göz önüne alarak depremi, sunulacak PİY 3 Eylem basamağına göre şu şekilde planlayabiliriz:

İlk olarak neler olduğuna odaklanır, kendisinin ve odasında bulunan diğer öğretmen arkadaşlarının iyi olup olmadığına bakar ve güvenli bir şekilde binadan dışarı çıkmalarını sağlar. Binanın dışına çıktıklarından ve burada güvende olduklarından emin olunca okul bahçesinde yardıma ihtiyacı olanlara yönelebilir. Bu sırada deprem sırasında yıkılan atölyeden kaçarken düşen ve yaralanan öğrencileri görür ve onların yanına gelir. Hızlı bir şekilde yaralı öğrencilerin bulunduğu alanı gözlemleyerek ortamın güvenli olup olmadığını ve depremin hâlâ devam edip etmediğini kontrol eder. Güvenliyse, öğrencilere sakin ve nazik bir şekilde yaklaşarak yerde oturan öğrenciyle şöyle konuşur (eğer ismini biliyorsa):

Öğretmen: *Merhaba Ali, iyi misin?*

Ali: *Evet öğretmenim, iyiyim.*

Öğretmen: *Yaralanmışsın? Sana yardım etmeme izin verir misin?*

Ali: *Evet ama çok önemli bir şey değil, biraz ayağım kanıyor sadece, ama deprem olduğunda Elif (sınıf arkadaşı) ve ben atölyenin yanında oturuyorduk, atölye yıkılırken bu tarafa kaçtık, şimdi onu göremiyorum ve çok korkuyorum öğretmenim, yaralanmış olabilir Elif. (Ağlamaya başlar.) Ben çok korktum, her şey birden yıkılmaya başladı.*

Öğretmen: *Evet gerçekten kötü bir andı, ama şimdi geçti, şu anda güvendedeyiz hepimiz.*

Ali: *Tamam,*

Öğretmen: *Ali öncelikle senden sakin olmaya çalışmanı ve herhangi bir ihtiyacın varsa mı bana söylemeni istiyorum. Bir şey ister misin (örneğin, su veya benzeri)?*

Ali: *Hayır öğretmenim, sadece Elif'i çok merak ediyorum.*

Öğretmen: *Tamam, önce senin için neler yapabileceğimizi belirleyelim, sonra Elif'e bakacağım, merak etme. Öncelikle ayağın için ilk yardım gerekiyor, bundan dolayı seni daha rahat bir yere alalım.*

Ali: *Tamam öğretmenim.*

Öğretmen: Ben Elif'in durumunu öğrenince sana bilgi veririm. Şimdi ayağın için pansuman yaptıralım. Senin için yapabileceğim başka bir şey var mı?

Ali: Ailem beni merak etmiştir. Onlara haber verebilir miyiz?

Öğretmen: Tamam, ayağının tedavisi bitince aileni arayıp iyi olduğunu söyleriz.

Ali: Tamam öğretmenim.

Öğrenciye tıbbi yardım için oluşturulan alana kadar eşlik edilir. Sonra ailesi ile iletişim kurulur. Ailesi gelene kadar yalnız kalmaması için gerekli tedbirler alınır.

Diyalogda öğretmen için önemli noktalar: Öğretmen PİY'i başlatmadan önce, gözlem yaptı, neler yapabileceğini gözden geçirdi, güvenli olduğuna karar verdikten sonra PİY için harekete geçti.

İZLE Aşamasında: Yaşanan duruma dikkat etti.

- ❖ Neler olup bittiğini belirledi.
- ❖ Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu belirledi.
- ❖ Emniyet ve güvenlik risklerini belirledi.
- ❖ Fiziksel yaralanmaları tanımladı.
- ❖ Acil temel ve pratik ihtiyaçları belirledi.
- ❖ Duygusal tepkileri gözlemledi.

DİNLE Aşamasında: Travmaya maruz kalan kişiye dikkat etti.

- ❖ Kendini tanıttı.
- ❖ Dikkatli ve aktif dinledi.
- ❖ Öğrencinin duygularını kabul etti.
- ❖ Tehlikede olan kişiyi sakinleştirdi.
- ❖ İhtiyaçlarını ve endişelerini sordu.

BAĞ KUR Aşaması: Yardım etmek için harekete geçti.

- ❖ Bilgi sağladı.
- ❖ Kişinin yakınları ile bağlantı kurdu.
- ❖ Sorunlara pratik çözümler buldu.
- ❖ Hizmetlere ve diğer yardımlara erişim sağladı

“

5. BÖLÜM

KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM

3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ
“İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR”

”

KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM 3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ “İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR”

5.1. Giriş

Okul döneminde birçok durum zorlayıcı olabilir. Bazen bir sınavı kazanmayacağını düşünmenin yükü, bazen anne-baba beklentilerinin baskısı, bazen alışılan bir okul ya da mahalle ortamından veya arkadaş çevresinden ayrılmak, bazen ailevi sosyal ve ekonomik koşullar, bazen de yakınımızdaki birinin sağlığındaki bozulmalar oldukça zorlayıcı bir yaşam durumuna dönüşebilir. Söz konusu bu türden zorlayıcı bir yaşam durumu karşısında, öğrenciler kendilerini yalnız, çaresiz ve tükenmiş hissedebilirler. Ancak tüm bu zorlayıcı yaşam koşullarının yanında ölüm tehdidini içeren durumlar veya ölüm çok daha zorlayıcı ve yaşam düzenini bozucu bir etkiye neden olabilir. İster ölümlle ilişkili olsun isterse ölümlle ilişkili olmayan kayıplar olsun her kayıp zorlayıcıdır ve yas adı verilen özel bir duruma yol açar. Yas, kayıpla sonuçlanan zorlayıcı bir yaşam durumuna verilen özel bir reaksiyondur. Bu reaksiyon bazen aylarca, bazen de yıllarca süren zorlayıcı bir durumdur.

Bireyler yaşamları boyunca birden fazla kayıp ya da kayıp yaratacak durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu kayıp durumları kişilerin hayatında önemli ve kalıcı etkiler bırakır. Yaşanan bir kayıptan sonra, kayıp yaşayan için dünya asla bir daha kayıp öncesindeki gibi olmayacaktır. Ancak ortaya çıkan bu yeni duruma uyum sağlamak gerekir. Bunun sağlanabilmesi için de çevresel desteklere sahip olmak oldukça önemlidir. Oysaki öğrencilerin yaşadıkları kayıplar, okullarda çoğunlukla göz ardı edilir. Üstüne konuşulmaz. Bu durum sadece okullarda değil, genel olarak toplumda da görülür. Büyük oranda ölümlle ilişkili olmayan kayıplar göz ardı edilir, önemsenmez, bir kayıp olarak görülmez ancak kimi durumlarda en az ölümlle ilişkili kayıplar kadar zorlayıcı olabilir.



5.2. Kayıp Türleri

Birincil Kayıplar, doğrudan kaybedilen kişiyle ilgilidir. Örneğin çocuğun bir arkadaşının ölmesi ya da çocuğun mahallesini veya sağlığını kaybetmesi ile görülen kayıplardır. Bu kayıplar acı verir. Ancak bazen birincil kayıplardan daha fazla acı veren, ikincil kayıplardır.

İkincil Kayıplar, birincil kayıplara bağlı olarak kaybedilen şeylerdir. Örneğin annenin ölümüyle, çocuğun sevgi nesnesini ve güven duygusunu kaybetmesi gibi. Yasla ilgili her çalışmada mutlaka kaybedilen duruma ilişkin olarak ikincil kayıpların incelenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir.

İster birincil isterse ikincil kayıplar olsun, her kayıp birey üzerinde derin etkiler bırakır. Kayıp sonrasında bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden tepkiler gelişir. Bu tepkiler yas tepkileridir. Yas tepkilerini kabul etmek; kaybın acısını yaşamak kayba uyum gösterilmesi açısından oldukça önemlidir. Ancak kişinin yas süreci üzerinde etkili olan birçok faktör söz konusudur. Bu faktörler yasin nasıl yaşanacağı üzerinde, doğrudan ya da dolaylı belirleyici olabilmektedir.

Ölümlle İlgili Olmayan Bazı Kayıp Türleri

- ❖ Sağlık kaybı
- ❖ Statü kaybı
- ❖ İdeallerin kaybı
- ❖ Beklenti kaybı
- ❖ Arkadaş kaybı
- ❖ Sosyal ortam kaybı



- ❖ Organ kaybı
- ❖ Güvenlik kaybı
- ❖ Sevgi/ilgi kaybı

Ölüm kayıpların en somutudur. Okul döneminde bir çocuğun, yaşam koşulları içinde ölüm tehdidi veya ölümlle karşı karşıya kalması yüksek bir olasılıktır. Ölüm ve kayıplarla yüzleşmenin hâkim duygusu çaresizliktir. Ölüme verdiğimiz yanıtlarda, diğer tüm yarım kalmış, dayatılmış ya da aceleyle getirilmiş ayrılıklarımızın kalıntıları görülür. Bir yitim karşısında yanıtımız, tepkilerimiz bir refleks gibidir (Volkan ve Zinti, 2012). Bu refleks tepkiler yas olarak bilinir. Yas yaşanan kayıplarla ilgilidir. Her duruma ilişkin iki tür kayıp yaşanır: Birincil ve ikincil kayıplar olarak (Humphrey, 2017).

5.3. Yas Üzerinde Etkili Olan Faktörler

- ❖ Kayıp yaşayan kişinin daha önceki kayıp deneyimleri
- ❖ Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin yapısı
- ❖ Kayıp biçimi ve zamanı
- ❖ Kayıp yaşayan kişinin kişiliği, inancı, sağlık durumu
- ❖ Kaybın yaşandığı kültürel çevre

Kayıp öncesi problem çözme tarzlarımız, kayıp sonrasında da kendini gösterir. Buna karşın, ani gerçekleşen, beklenmedik bir ölüm ile hazırlıklı olunan bir ölümün üzerimizdeki etkileri oldukça farklıdır. İntihara tanıklık etmek ya da yakınındaki birinin intiharını öğrenmek kişi için oldukça sarsıcı ve yıkıcı etkilere neden olabilir. Bunun intihara tanıklık eden çocuğun yaşı, intihar eden kişiyle ilişkisi, önceki kayıpları gibi birçok faktör, süreci daha da karmaşıktırabilir. Ölüm üstüne konuşmak kolay değildir. Korkutucudur. Kayıp biçimi de kayıplar üstüne konuşmamayı belirleyen önemli bir etkidir. İntihar durumları genellikle hiç olmamış gibi bir tavırla karşılanır. Çünkü böylesi bir durumda geride kalana ne söyleneceği konusunda çoğu kişi kendini yetersiz bulur. Kayıp yaşayan kişiyi nasıl teselli edeceğini bilemez; ona nasıl davranacağı konusunda kaygılanır.

5.4. Yas Sürecinde Öğretmenin Rolü ve Görevleri

Öğrencilerin yaşadıkları kayıplar okul ortamına doğrudan ya da dolaylı olarak gelir. Öğrencilerden birinin okul ortamı veya dışında intiharının, öğrenciler üzerinde oldukça sarsıcı bir etkisi olur. Sadece öğrencileri değil, okulun tüm paydaşlarını önemli derecede etkiler. Çocuk ve ergenlerde görülen yas tepkileri çocuğun yaşına ve bilişsel ge-

lişim seviyesine bağılı olarak değişim gösterebilmektedir. Çocuklara ölüm kavramı, bir yakının kaybı veya arkadaşının ölümü hakkında bilgi verirken çocukların yaş ve gelişim döneminin özelliklerine göre onlara yaklaşmak önemlidir. Ancak bunu söylemek, yapmaktan çok daha kolaydır.

Yas sürecinde öğretmenlerin rolü ve görevleri oldukça önemlidir. Çünkü öğrenciler onların bilgi ve birikimlerine olduğu kadar, desteklerine de ihtiyaç duyarlar. Onların gözünde yalnızca bir eğitimci ya da öğretmen değil, aynı zamanda saygı uyandıran bir figür, rol model ve hatta bazen de sırdaş olurlar (Dyregrov ve Idsoe, 2013). Öğretmenlerin yas sürecinde bir çocuğa yapabileceği ilk görevlerden biri de onu rahat hissettirmesidir. Böylece içinde bulunduğu durumun yeni ortaya çıkacak olumsuz yanları ile korkutucu etkilerini azaltabilir, duygu ve düşüncelerini daha kolay paylaşmasını sağlayabilir. Öğretmenlik, öğrencilerle iyi iletişim kurmayı gerektiren bir meslektir. Çoğu öğretmen bu beceriye sahiptir. Bu beceri, öğretmenlik eğitim müfredatının önemli bir parçasıdır. Ancak, ölümü konuşmak özel bir beceri gerektirebilir. Bir öğrenciyle kayıpları üstüne konuşmak, ölümü konuşmak kolay olmayabilir. Bunun temel nedeni, her ölümle beraber kendi ölümümüzle de karşı karşıya kalmamızdır. Ölümü konuşmanın kendi zorlayıcı doğasının yanında, çocuğun yaşı, cinsiyeti, gelişim özellikleri, kayıp biçimi, sosyal destek ağı, geçmiş kayıp deneyimleri gibi durumlar ölüm üstüne konuşmayı daha da zorlaştırabilir.

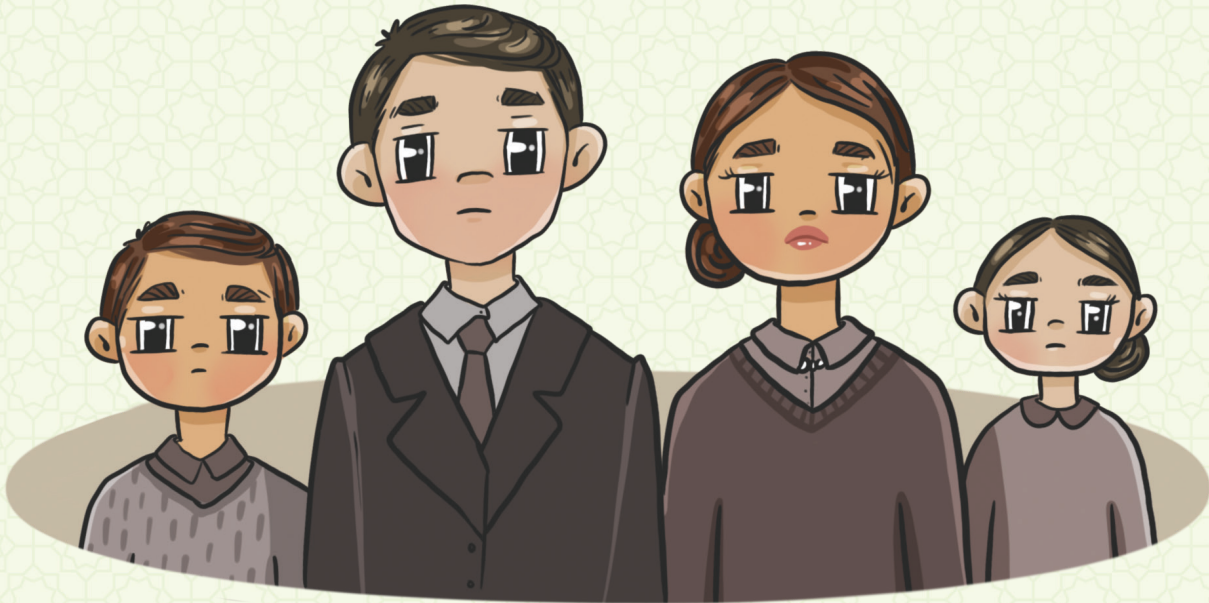
Çocuğun yaşadığı bir kayıp sonrasında, yas sürecindeki ihtiyacı, sadece onlarla konuşan birinin olması değildir. En büyük ihtiyacı kendisini dinleyen, anlayan birinin varlığıdır. Bazen sadece müsait olmak ve dinlemek çocuğun kaybına uyum göstermesi için yeterlidir (Wolfelt, 2007). Söyleyeceklerimiz hakkında endişelenmek yerine, onlara ölüm hakkında konuşma fırsatı vermek ve bu ortamı yaratabilmek daha faydalı olacaktır (NASP, 2015). Eğer çocuk kendini iletişim kurmaya hazır hissediyorsa dürüst olmak ve mümkün olduğunca doğrudan, basit bir dil kullanmak gerekir. Bu, güven ortamını artırır, iletişimi hızlandırır. Aksi hâlde çocukların ihtiyacı olmayacağı kadar detaylı ve karmaşık bir bilgiyle karşılarına geçmek, kafa karışıklığına yol açabilir ve bu, hiç de istenen bir durum değildir.

Çocukların kayıp ve yasla ilgili algıları, bireysel deneyimlere ve farklılıklara bağılı olarak değişebilir. Bireysel farklılıklar sadece bu tepkilerin oluşumunu değil, süresini de belirler. Bazen bu süreç sabır gerektirebilir çünkü diğer süreçlere göre yas, açık görülmeyebilir. Böyle durumlarda iyi bir gözlemci olup çocuğun hâl ve davranışlarını anlayabilmek gereklidir. (NASP, 2015). Peki, yas süreci hakkında neler yapılabilir, nelere başvurulabilir? Öğretmenler, bu tür durumlarda daha verimli yardım edebilmek için çeşitli seminerlere ve diğer eğitim olanaklarına başvurabilirler. Bu, onların çocuklardaki yas süreci hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olur. Yas sürecindeki bir çocuğu okul psikolojik danışmanına yönlendirebilirler ya da iş birliği yapabilirler. Ayrıca, öğretmenlerin yaşam ve ölüm hakkındaki tecrübelerini ya da varsayımlarını gözden geçirmeleri ve yaşadıkları benzer bir sürece odaklanmaları onlara bu konu hakkında iç görü sağlayabilir. Bu da yakınıni kaybetmiş bir çocuğu anlamada kolaylık sağlar (Wolfelt, 2007). Bu konuda empatik olmak önemlidir. Çünkü kayıplar hepimizin hayatında var ve kayıp sonrasındaki keder evrenseldir.

5.5. Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı ve Yas

3-6 Yaş Dönemi: Bu dönemde çocuklar ölümün geçici ve geri dönüşlü olduğuna inanırlar. Ölüm onlar için geçici bir ayrılıktır; hareketsizlik ve uyku ile aynı anlamdadır. Bu dönemde çocuklar çevrelerindeki yastan etkilenirler ancak bu, onlar için sürekli olmayabilir. Çocuklar bazen yapmak istediklerini yapabilmek için yas sürecine kısa bir ara verebilir ve daha sonrasında yaşlarına devam edebilirler. Yaşam ve ölüm, bu dönemdeki çocuklar için ayrı değildir. Bu nedenle ölen bir kişinin başka bir yerde tüm fonksiyonlarını devam ettirdiğine inanırlar (Kuloğlu Türker ve Yüce, 2020).

6-12 Yaş Dönemi: Bu dönemdeki çocuklarda zaman kavramı gelişmiştir. Geçmiş, gelecek ve şimdi kavramlarını ayırt edebilirler. Zaman kavramını benimsemesi, çocuğun ölen bir kişinin gerçekten öldüğünü, yaşamının sonlandığını anlamasına yardımcı olur. Bu dönemde çocuklarda görülen kayıp sonrası yas tepkileri yetişkinlere benzer olabilir. Çocuklar ölüm sonrası özellikle aileden birinin kaybından sonra yoğun tepkiler verebilir. Bu tepkilere örnek olarak yeme-içme problemleri, aşırı derecede üzüntü, içe kapanma ve saldırganlık verilebilir. Bu dönemdeki çocuklarda ölen birinin yaptığı hareketleri taklit etme gibi davranışlar görülebilir. Her ne kadar ölen birinin yaşamının sonlandığı düşüncesine sahip olsalar da ölüm kavramı tam olarak kişiselleştirilmemiştir. Bu sebeple bu yaş aralığındaki çocuklar yaratık, ruh, ceset kavramlarından korkabilir ve nadir de olsa gece kâbusları görebilirler (Christ, 2000; NASP, 2003).



12-18 Yaş Dönemi: Bu dönemde çocuklar ölümün ne anlama geldiğini anlarlar. Ancak ölümden sonra görülen yas tepkileri yetişkinlerden farklı olabilir. Bu dönemde çocuklar daha çok yakın çevresindekiler için endişe duymaya başlarlar. Ölümle artık hayatın sona erdiğini ve yakın çevresindekilerin tehlikeli bir durumda ölüm riskleri olduğunu bilirler. Yakın çevresindekilerle ilgili ölüm kâbusları görebilir ve duygusal değişim yaşayabilirler. Bu dönemde kayıp yaşayan çocuklarda uzun süreli öfkelenme, suçlanma ve aşırı üzüntü duyguları görülebilir (Cohen, Mannarino ve Deblinger, 2006). Ergenlik döneminde çocuklar kendilerini ve ölümü sorgularlar. Yakın çevresindekiler kendisi için büyük önem taşır. Yaşanacak bir kayıp, çocuğu önemli derecede etkileyeceği gibi onun gelecek yaşamını da etkiler. Uzun süreli dönemde daha çok intihar fikirleri, alkol ve madde kullanımı, anksiyete/kaygı ve fobiler görülebilir (Çataloğlu Sinangin, 2010)

5.6. İntihar Durumunda Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım (PİY)

Yaşıtı bir arkadaşı öldüğünde genç, ölüm gerçekliği ile ve kendi ölümlülüğü ile yüzleşir (Kuloğlu Türker ve Yüce, 2020). Bir arkadaşın ölümü genç yetişkinlerde tehlikeli psikiyatrik etkiler oluşturur (Gould; Wallenstein ve Davidson, 1989). Bir arkadaş kaybetmek öncelikle patolojik yasa neden olur. Patolojik yas aile bireylerinde olduğu kadar intihar eden gencin yakın arkadaşlarında görülür ve bu da gençlerde yaşam boyu sürebilecek psikiyatrik durumlar oluşmasına sebep olabilir (Shafi, Carrigan ve Whittighill, 1985). Yapılan bazı araştırmalara göre bir arkadaşın intihar etmesi hem erkeklerin hem de kadınların intihar düşüncesi ve girişim olasılıklarını arttırmaktadır (Bearman ve Moody, 2004). Prigerson ve arkadaşları (1999) birinin intiharına tanıklık eden gençlerin, sendrom düzeyinde travmatik yas yaşadıklarını ve bu gençlerin intihar düşüncesini geliştirme ihtimallerinin diğer gençlere oranla beş kat fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer bir deyişle kendisine yakın birinin intiharı yüzünden keder içinde olan ergenlerin intihar eğilimi oldukça yüksek bir riske dönüşmektedir.

Arkadaşlarının intiharının gençler için bir rol model teşkil etmesi riskinin yanında (Mueller ve Abrutyn, 2015) daha farklı psikolojik problemler yaşama riski de bulunmaktadır. Ho ve Leung, (2000) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada arkadaşları intihar eden ergenlerde, ilişki problemlerinin ortaya çıktığını, durumu kendileriyle ilişkilendirdikleri yönünde problemlerin oluştuğunu tespit etmişlerdir. Brent ve arkadaşları da (1993) arkadaşları intihar eden gençlerin majör depresyon geliştirmeye meyilli olduğunu rapor etmişlerdir. İntihar vakasının bir okul topluluğunda meydana gelmesi diğer öğrencilerin intihar düşüncelerini tetikleyerek çoklu problemlere yol açabilir (Brent ve diğerleri, 1993). Ölen kişinin arkadaşlarının daha önceden var olan, intihar düşüncesine karşı hassasiyetleri arkadaşlarının ölümüyle tetiklenebilir. Bu yüzden intihar eden gençlerin arkadaşlarına büyük bir hassasiyet ve özen gösterilmesinin yanı sıra intiharı önleme stratejileri üzerinde durulması (Hazell ve Lewin, 1993) oldukça önemlidir. PİY, konuya ilişkin olarak, arkadaşının intiharına tanıklık eden öğrencilerin yanında olmayı, onların olup bitene ilişkin yaşadıkları bilişsel ve duygusal karmaşayı çözümleyebilmeleri açısından oldukça yararlıdır.

5.7. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Okul temelli sunulacak PİY hizmetini planlarken intihara bağlı olarak ortaya çıkan zorlayıcı yaşam durumunun okulda nasıl duyulduğunu, öğrencilerin durumdan nasıl etkilendiğini, olayın kimler üzerindeki risk faktörünü yükselttiğini görmek gerekir. Bu yönüyle okuldaki intihar kaynaklı bir kayıp, tüm okul üzerinde etkilidir. Ancak okuldaki farklı kayıplar veya kayıp tehdidi içeren durumlarla karşılaşılır. Bu açıdan belki PİY verilirken kime ya da kimlere, nerede ve nasıl verileceği üzerinde düşünülmalıdır.

İntihara bağlı olarak okulda gerçekleşen bu zorlayıcı yaşam durumunun okuldaki diğer öğrencileri olumsuz etkilemesinin önüne geçilmesi, sürecin kapatılması ya da hiç konuşulmaması anlamına gelmemektedir ve de gelmemelidir. Bunun tam tersine, öğrencilerin arkadaşlarının intiharına bağlı olarak yaşadıkları karmaşayı anlamaları, korku ve kaygı gibi duygularını ifade edebilmeleri için teşvik edilmeleri PİY hizmetinin temel dinamiğini oluşturmaktadır. Bu nedenle de okulda çalışan tüm öğretmenlerin, duruma ilişkin uyanık ve intihar sonrası öğrencilerde meydana gelebilecek değişimlere karşı duyarlı olmaları oldukça önemlidir. Öğretmenler PİY hizmetlerine katılım göstererek daha sürecin başında gerekli adımları atabilmelidir. Bundan dolayı da okulda görev yapan tüm öğretmenlerin PİY konularında bilgi sahibi olmaları ve bu hizmeti nasıl verebilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri gerekir.

5.8. Yasta Psikolojik İlk Yardımda Öğretmenlere Öneriler

Öğretmenler öğrencilerin başına gelebilecek her durum için PİY hizmeti verebilirler. Ancak bunun için bazı temel bilgi ve becerilere sahip olmaları gerekir. Bunun yanında öğretmen müdahalede bulunacak ve PİY gerektiren duruma ilişkin özel bir hazırlık yapmalıdır. Örneğin bir kayıp veya intihar durumunda öğrencilere sunulacak PİY hizmetinin sunulmasından önce öğretmenin, kimle çalışmak durumundaysa o grubun gelişim özellikleri ve durumuna ilişkin öğrencilerde gözlemlenebilecek semptomlar hakkında temel bir bilgiye sahip olması yararlı olacaktır. Bunun yanında temel PİY becerilerini her duruma uyarlama becerisini kazanmış olmalıdır. Bunun yanında öğretmen, sınırlarını doğru belirlemelidir. Ne tür durumlarla tek başlarına başa çıkabilecekleri ve ne zaman meslektaşlarından yardım isteyebilecekleri doğru belirlenmelidir. Gerektiğinde hem kendisine hem de zorlayıcı durumda olan kişiye sakinleştirici egzersizler yapmak ve uygulayabilmek PİY’i daha etkili kılabilmektedir.

Bu kitap, okulda görev yapan okul psikolojik danışmanlarının dışında okullarda görev yapan öğretmenler için de hazırlanmıştır. Bu kitap, öğretmenlerin PİY hizmetini sunabilmelerine imkân tanıyacak bir biçimde hazırlandı. Bundan dolayı PİY veren öğretmenlerin kitaptaki yönergeleri dikkatlice takip etmeleri oldukça önemlidir. Zorlandığı durumlardaysa öncelikle okul psikolojik danışmanından veya yönetimden yardım isteyebilir. Öğretmenin okulda PİY sunabilmesi için hazırlanan bu kitap, PİY hizmetinin sunulmasında temel üç eylem adımını esas almaktadır.

Yas sürecinde veya kayıp sonrasında yatırım yapılan kişi ya da nesneden ayrılmak oldukça sancılıdır. (Volkan ve Zinti, 2012) Kayba uyum göstermek hem yetişkinler hem de çocuklar için oldukça zordur. Buna karşın çocukların uyumu, yetişkinlerle kıyaslandığında daha zorlayıcı olabilir. Çocukların kaybı anlaması, kabullenmesi gerekir. Bununla beraber çocuk, kayıp sonrasında ortaya çıkan belirsizlik, kaygı, suçluluk, güvensizlik, öfke gibi birçok durumla da yüzleşmek durumundadır. Temel PİY desteği sunulan çocuk, yaşadığı kayba karşı sağlıklı bir biçimde uyum gösterebilir. Bu aşamada öğretmen kayıp yaşanan öğrencinin yaşına, gelişim özelliklerine dikkat etmelidir. Örnek bir diyalog (Söz konusu diyalog, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre uyarlanabilir. Verilen örnek diyalog 12 yaş öncesi bir öğrenci dikkate alınarak oluşturulmuştur.) şöyle olabilir:

Öğretmen: Kayıp yaşayan öğrenciye şefkatle yaklaşarak konuşma için izin ister. Merhaba..... (Öğrencinin ismini söyler.) *Seninle yaşadığın kayıp hakkında biraz konuşmak istiyorum. Konuşabilir miyiz?* Bu sorudan sonra, öğrenciye zaman verilir. Eğer olumlu bir cevap alınmışsa konuşma için uygun bir yere geçilir ve konuşulur. Eğer öğrenci cevap vermek istemez ve sessiz kalırsa bu durumda, makul bir bekleme süresinden sonra öğretmen söze şöyle bir giriş yapabilir: *“Ölmek ve ölüm hakkında konuşmak, bazen çok zor olabilir. Sormak istediğimiz birçok sorumuz olabileceği gibi, korku ve kaygı da hissedebiliriz. Hissettiklerimizin anlaşılamayacağını düşünüyoruz. Yalnız kalmak isteriz. Bu nedenle biriyle konuşmanın yararlı olacağına ilişkin şüphe duyarız ama hissettiklerimizin ve yaşadıklarımızın görülmesini de isteriz. Yaşadıklarına, hissettiklerine ilişkin ne zaman benimle konuşmak istersen bunu yapmak için yanında olacağım.”*

Eğer öğrenci konuşma talebine olumlu karşılık verirse çocuk bulunduğu ortamdan daha uygun ve sessiz bir yere geçmek için yönlendirilir.

Öğretmen, çocuğa ismiyle hitap eder. (ölen kişiyi belirterek/baban, annen, veya büyükannen ve büyükbaban) öldü ve senin bundan çok etkilendiğini görüyorum. Çok üzgünüm.

Öğrenci, bir müddet sesiz kalır. Neden öldü? Onun geri gelmesini istiyorum!

Öğretmen, Yaşamak ve ölmek, içinde bulunduğumuz dünyanın bir parçasıdır.

-Yaşamak ve ölmek doğanın bir parçasıdır ve biz doğanın bir parçasıyız. Dünya harika bir yer. Bebeklerin doğması ve her bahar ağaçlarda taze yaprakların görünmesi harika. Bazen yaz bittiğinde çiçekler solar, yapraklar sararır, dallarından düşer. İnsanların ve hayvanların ölmesi çok üzücü. Her şey doğanın bir parçasıdır. Ağaçlar, hayvanlar, kuşlar, yağmur ve güneş de doğanın bir parçası. Sen de bu doğanın parçalarına ekleme yapmak ister misin?

Öğrenci, toprak, su... (Bu doğrultuda çocuğun ölümü anlamasına yardımcı olunur.)

5.9. Kayıp Sonrasında PİY'i Gerekli Kılan Belirtiler

- ❖ Suçluluk, korku, kaygı, sosyal çekilme, sessizlik
- ❖ Somatik belirtiler, baş ve karın ağrıları
- ❖ Uyku ve yeme problemleri; aşırı uyku veya uyuyamama; aşırı yeme ya da yemeyi reddetme
- ❖ Duygularına hâkim olamama, çabuk sinirlenme, öfke, şiddet vb.
- ❖ Okula devamsızlık, ders başarısında ve ilgisinde düşüşler
- ❖ Alışılmadık davranışların görülmesi (okuldan kaçma, okula geç kalma, gelmeme, ilgilerini kaybetme, madde kullanımı gibi)
- ❖ Kayıpla ilgili olarak konuşmaktan çekinme, kaybı reddetme.

5.10. Yas Odaklı PİY'de Yönlendirme

Kimi durumlarda çocuk, yaşadığı kayba uyum göstermekte zorlanabilir. PİY tek başına yeterli olmayabilir. Çocuk, PİY sonrasında daha fazla uzmanlaşmış bir desteğe ihtiyaç duyabilir. Çocuğun daha uzmanlaşmış bir desteğe ihtiyacı olup olmadığına başka bir ifadeyle PİY hizmetinin yeterli olup olmadığına karar vermek kolay değildir. Ancak bazı durumların gözlemlenmesi durumunda daha profesyonel bir destek için öğrencinin yönlendirilmesi yararlı olur. Yönlendirme, PİY'in içinde sunulması gereken temel hizmetlerden biridir. Bu açıdan PİY veren öğretmenin yönlendirme için temel değerlendirme bilgisine sahip olması gerekir. Temel değerlendirme bilgileri şunlardır:

- ❖ Kayıp her zaman acı verir. Duygusal yatırım yapılan bir şeyden ayrılmak zordur. Ancak acı, kaybın doğal bir sonucudur. Acının kabul edilmesi ve yaşanması gerekir. Ancak kimi durumlarda kişiler sahip oldukları acıyı yaşamayı reddederler. Bundan dolayı da kayba bağlı acılarını uygun olmayan bir tarzda gösterirler. Bu durumun kaynağı kişinin acısını yaşama biçimi konusunda yanlış modellemelere bağlı öğrenmeleri olabileceği gibi kişinin kaybettiğine ilişkin yaşadığı suçluluk ve pişmanlık da olabilir. Bundan dolayı da eğer çocuk, acısını aşırı öfke, keder ve kendine zarar verecek biçimde yaşıyorsa bu durumda ona duygularını farklı yollarla ifade etme konusunda yardım edilmelidir. Bu konuda PİY veren öğretmen kendini yetersiz görmesi durumunda öğrenciyi daha derinlikli bir yardım alma konusunda yönlendirici olabilir.
- ❖ Kayıp sonrasında kayıp yaşayan çocuk kaybettiği kişinin davranışlarını, problem çözme biçimlerini, hastalık semptomlarını taklit edebilir, gösterebilir. Bu durumda çocuğun sergilediği semptomların tıbbi karşılığı olup olmadığına incelenmesi ve bu inceleme için yönlendirilmesi gerekir. Bunun yanında kayıp nedeninin intihar olması durumunda, bu davranış biçiminin çocuk tarafından tekrar edilme olasılığı bulunduğundan, çocuğun davranışlarının dikkatlice değerlendirilmesi ve böyle bir durum varsa mutlaka uzmanından destek alınması gerekir.

- ❖ Kaybın inkârı, kaybın başlarında belli bir oranda görülebilir. Ancak bu durum sadece bize acı veren durumun kısa süreli bir inkârından öteye geçmesi durumunda, kayıp karmaşık yasa dönüşme eğilimi gösterir. Bundan dolayı da bu durumdaki çocuğun daha kapsamlı bir yardım için yönlendirilmesi veya PİY verenin destek alması yararlı olacaktır.
- ❖ Kayıp sonrası çocuk acısını bastırmak için madde kullanımına yönelebilir. Bu durum yaklaşım açısından çocuğun yaşına bağlı olarak farklılık gösterse de çocuğun on sekiz yaşın altında olması durumunda yönlendirme daha hızlı gerçekleştirilmelidir.
- ❖ Kayıp sonrasında çocukta kendine zarar verici davranışların baş göstermesi, intihar düşüncelerinin oluşmaya başlaması durumunda PİY kapsamında öğretmen acil bir yönlendirme yapmalıdır.
- ❖ Çocuğun kaybına bağlı olarak rüya içeriklerinin bozulması, kâbuslar görmesi ve bunlara bağlı sebeplerle uykuya dalmakta güçlük yaşaması, uykuyu reddetmesi durumlarında bunlar, çocuğun daha profesyonel bir desteğe ihtiyacı olduğu biçiminde değerlendirilmelidir.
- ❖ Tüm bunların dışında kaybın ani, intihara bağlı olması veya kaybın çoklu olması durumlarında, başka bir ifadeyle de kayba uyum göstermeyi zorlaştırıcı faktörlerin olması durumunda, PİY hizmetinden hemen sonra çocuğun daha profesyonel bir destek alması için yönlendirilmesi gerekir.

5.11. Yas Durumlarında PİY Alınması Gereken Durumlar

- ❖ Özellikle kayıp sonrasında kaybı yaşayanın suçluluk duyguları ele alınmalıdır. Bunun için;
- ❖ Kaybedilenle ilişkinin niteliği durumunda
- ❖ Kayıp öncesinde yaşanan tartışma vb. olması durumunda
- ❖ Çocuğun yaşına bağlı olarak kişinin kayıptan kendini sorumlu tutması durumunda (Yaşın buradaki etkisi şudur: 5-7 yaş aralığındaki çocuklar ölüme ilişkin fantastik düşüncelere sahip olmalarından dolayı, ölümün varlığı ile kendi eylemleri arasında bağ kurarlar ve ölümden kendilerini sorumlu tutabilirler; ergenlerince ölümleri anlamalarına karşın, ortaya çıkan duygu ve düşünceleri işleyecek deneyim eksikliği olmasından dolayı intihar düşüncesi baskın hâle gelir.)
- ❖ Kişinin kendini suçlu hissetmesine neden olacak somut bir verinin olması durumunda (Örneğin geride bırakılmış bir mektup gibi.)

- ❖ Ölümün veya kaybın travmatik ya da ani olarak gerçekleşmesi durumlarda (Öğrencinin ölüme tanıklık etmiş olması veya kendini kayıptan dolayı sorumlu tutması durumlarında da derinlikli bir hizmet için yönlendirme yapılmalı.)
- ❖ Kaybın inkâr edilmesi, madde kullanımı, intihar düşünceleri gibi durumlarda öğretmenin yönlendirme yapması gerekir.

5.12. Kayba Bağlı Travmatik Durumlarda Okullarda Yapılabilecekler

Temel işlevleri dikkate alındığında okullarda sunulan rehberlik hizmetlerinin önleyici ve iyileştirici yönü öne çıkar. Okullarda çocuğun yaşayacağı kayıplar sonrasında PİY hizmetlerinin yürütülmesi oldukça önemlidir. Ancak henüz spesifik bir kayıp yaşanmadan önce de okulda kayıp ve yas konularının ele alınması oldukça yararlı olabilir. Bu açıdan bakıldığında PİY, okullarda sunulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında değerlendirilebilir. Okulda görev yapan tüm öğretmenlerin, okulun rehberlik ve psikolojik danışma programına eklenecek biçimde yas, kayıp, intihar gibi konuları ele alacak etkinlikleri uygulama konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Çocuğun ölümü anlaması, yas süreci ve reaksiyonları hakkında bilgi sahibi olması açısından kimi kitaplardan yararlanılabilir. Bundan dolayı da öğretmen öğrencilerinin bir kaybı ile karşılaşmadan önce kayıp ve yas konularında yapabilecekleri noktada rehberlik servisiyle iş birliği kurmalıdır.

Öğretim kademesine göre çocuğun ölümü anlayabilmesi için verilen PİY sürecinde çocukla ölüme ilişkin bazı konularda konuşmalar yapılabilir. Bu uygulamalarda çocuğun gelişim özellikleri dikkate alınarak bazı konular ele alınabilir. Bu konulara verilen cevaplarda öğretmenin gelişim özelliklerini dikkate alarak hareket etmesi, cevapları olabildiğince kısa ve net vermesi, cevabını bilmediği sorulara da bilmiyorum demesi oldukça önemlidir.

5.13. Çocuğun Gelişim Özelliklerine Göre PİY Öncesi Ele Alınacak Konular

- ❖ Kimler Ölür?
- ❖ Ölüm Ne Demektir?
- ❖ Ölen Kişiye Ne Olur?
- ❖ Ölüme Yol Açan Nedenler Nelerdir?
- ❖ Biri Öldüğünde Neler Yapılır?
- ❖ Sevdiğimiz Biri Öldüğünde Kendimizi Nasıl Hissederiz?
- ❖ Ölen Kişiye Öldükten Sonra Ne Olur?
- ❖ "Ölen Kişiyi Özlüyorum, Rüyalarımda Görüyorum" Bu Normal mi?

5.14. Özel Gereksinimi Olan Çocuklarda PİY Süreci

Okulda gerçekleşen bir ölüm durumunda veya ilişkide olduğu birinin ölümü sonrasında çocuklar, meydana gelen değişimin önemini fark etmelerine karşın ölümü anlamaları, kolay bir durum değildir. Çocuğun meydana gelenleri anlaması onun yaşına, gelişim özelliklerine bağlı bir durum olmasının yanında, özel gereksinim duyan okul öğrencileri bu süreçte en fazla ihmal edilen kesimi oluşturmaktadır. Zihinsel açıdan özel gereksinim duyan çocukların da olup biteni anlamak ve bilgilenmek ihtiyaçları bulunmaktadır.

Zihinsel açıdan yetersizlik yaşayan çocukların da kendilerini yakından etkileyen yaşam ve ölüm durumları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Zihinsel açıdan yetersizlik yaşayan çocukların çevresinde meydana gelen ölüm ve yas süreçleri hakkında bilgilendirilmemeleri, onların olası duygularını görmezden gelmek ya da bu duygulara gereken özeni göstermemek gibi eğitsel, ahlaki ve insani problemleri içinde barındırır. Zihinsel engel düzeyi çok yüksek olmayan çocukların pek çoğu, çevrelerinde meydana gelen değişimi fark ederler ve bu çocuklara hayatlarını derinden etkileyen kayıp durumlarına uyum göstermeleri noktasında gereken desteği sunmamak bir haksızlık olarak değerlendirilebilir. Okul temelli sunulacak PİY hizmetlerinde öğretmenlerin okuldaki bu öğrencileri de dikkate alması gerekir. Zihinsel açıdan yetersiz olan öğrencilere ölüm ve kayıplarla ilgili sunulan PİY sürecinde dikkate alınması gereken bazı durumlar söz konusudur. Bu durumlar şunlardır:

5.14.1. Dikkate Alınması Gereken Bazı Durumlar

- ❖ Bilgi verirken olabildiğince açık ve dürüst davranın.
- ❖ Cümleleriniz kısa ve basit olmalı.
- ❖ Çocuğun düzeyini dikkate alarak bilgi verin.
- ❖ Çocuğun ihtiyacından fazla bilgi vermeye çalışmayın.
- ❖ Ölümün nedenini detayları paylaşmadan, basitleştirerek anlatın.
- ❖ Olabildiğince soyut kavramlardan kaçının, somut kavramları ve örnekleri kullanın.
- ❖ "Gitti, derin bir uykuda, gökyüzüne çıka vb." birden fazla anlama gelebilecek anlatımlardan kaçınılmalıdır.
- ❖ Soru sormasına izin verin, eğer soru sormuyorsa onun adına siz onun ağzından sorular sorup kısa ve net cevaplar verin.
- ❖ Sürece kendinizi de katın. Kendinizi açın ve duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- ❖ Anlattıklarınızı anlamakta zorlanıyorsa anlaması için zaman verin. Çocuğu zorlamayın, sabırlı olun. Gerekirse tekrar bilgi vermekten çekinmeyin.

5.14.2. Özel Gereksinimi Olan Çocuklara Örnek Açıklamalar

Ölümü anlatırken: Ölmek demek hiç hareket etmemektir. Yemek yememektir. Nefes almamaktır. ... öldü. Artık onun hiçbir şeye ihtiyacı olmayacak. Ölen kişileri mezara götürürüz. Onu özleyebilirsiniz. İstedığınız zaman mezarlığa giderek onu ziyaret edebilir ve onunla konuşabiliriz. Ona dua edebiliriz. Onlar bizi, biz onları göremeyiz. Ama biz yine de onu çok özlediğimizi ona söyleyebiliriz.

Bana sormak isteğin bir şey var mı? Biraz bekleyin, eğer soru sormuyorsa onun yerine siz soru sorarak soruyu cevaplandırabilirsiniz. Örneğin, "Ölürken canı çok acıdı mı?" diye merak edebilirsiniz. Ölenlerin canı acımaz. Şimdi de acımıyor.

Ölüm nedenini anlatırken: "Arkadaşın okula gelirken kaza geçirmiş. Hastaneye götürmüşler. Doktorlar onu iyileşmek için çok çalışmışlar. Ama ne yazık ki ölmüş."

Başka bir durumda; Çok yaşlanmıştı. Yaşlanmak artık yeterince güçlü olmak demek. Yaşlanınca hastalanırız. İyileşmemiz için doktorlar bize yardım etmeye çalışır. Hastanede onu ziyaret etmiştik. Doktorlar iyileşmesi için çok uğraşmışlar. Ama hastalığı artmış ve ne yazık ki, çok üzgünüm Ölmüş."

Ölümlle İlgili Konuşurken: "Uzaklara gitti, derin bir uykuya daldı." gibi ifadeler çocuğun ölümü anlamasını zorlaştıracığı gibi kendisinin terk edilmişlik duygularını da artırabilir. Bu açıdan ölümü dolaylı anlatımlar yerine, daha net bir ifadeyle ama şefkatli bir tonda "öldü" kelimesiyle anlatmak gerekir. Çocuğun ölüm gerçekliğini anlaması için taziye, defin süreçlerine katılımını teşvik etmek gerekir. Ancak bu konuda zorlayıcı olunmamalı ve sürecin doğal olarak yaşanmasına izin verilmelidir. Bunun yanında çocuğun yaşına göre, taziye ve defin sürecinde mümkünse bazı sorumlulukların verilmesi konusunda aile ile iletişime geçilmesi yerinde olur.

5.15. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Sürecinde 3 Eylem Adımı Uygulaması

Okullar çocuklar için çok önemli sosyal ortamlardır. Bu açıdan okullar, çocukların sosyal destek ağlarının da önemli bir parçasıdır. Kayıp, okulla ilişkili bir kayıp olmasa da kaybı yaşayan çocukla birlikte her kayıp, okula ve sınıf ortamına da gelir. Çocuğun arkadaşlarını da etkiler, sınıf ortamında kendini hissettirir. Öğrencinin yaşadığı kayıp, ailesinden (nine, dede, anne, baba, kardeş, hala, teyze) birileri olabileceği gibi okuldan ya da okul dışından bir arkadaşı, bir öğretmeni de olabilir. Bununla beraber terör, doğal afet vb. gibi bir durumun sonucunda yaşanan toplumsal bir kayıp da olabilir. Burada önemli olan nokta, yas sürecinde çocuğun yanında olabilmektir.

Okullarda öğretmen eliyle yürütülebilecek psikolojik ilk yardım sürecinde atılacak üç eylem adımı şu şekildedir: **izle, dinle ve bağ kur**. Her bir eylem adımında öğretmenin yapması gereken sorumluluklar söz konusudur. PİY'in ilk temel eylemi olan

"*izle aşaması*", öğretmenin durumu değerlendirdiği, yardıma ihtiyacı olan kişiyi belirlediği aşamadır. Bu aşamada öğretmenin öncelikle okuldayken teneffüste, derslerde öğrencileri gözlemlemesi ve gözlemlediği öğrencilerin ne gibi ihtiyaçlarının olabileceğini belirlemesi gerekir. Örneğin okulda bir intihar vakası olmuşsa "Bu vakadan kimler etkilendi, bu kişilerin içinde bulunduğu riskler nelerdir?" sorularını cevaplayacak bir değerlendirme yapması gerekir. Daha sonrasında bu kişilerle iletişime geçerek durumu anlama aşaması olan PİY'de "*dinle aşaması*" gelir. Bu aşamada çocukla kurulacak iletişimde çocuğun içinde bulunduğu durum ve bu durumdan kaynaklı ihtiyaçların tespit edilmesi söz konusudur. PİY'in daha sonraki aşamasındaysa "*bağ kur aşaması*" bulunur. Bu aşamada, öğretmen öğrencinin ihtiyaçlarına ve durumuna göre öğrencinin kiminle iletişim kurması gerektiğini belirler ve ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağı konusunda gerekli adımları atar.

Okulda öğretmen tarafından verilecek PİY'de yer alan temel eylem adımlarının yasa uyarlanmış hâli yer almaktadır. Öğretmen her adımda yer alan talimatlara uyarak PİY hizmetini sunabilir. Yas durumu için verilen PİY'in üç temel eylem süreci, öğretmen tarafından farklı durumlara uyarlanabilir. Uyarlamanın nasıl yapılacağına ilişkin bilgiler önceki bölümlerde verilmiştir.

5.15.1. İzle Eylem İlkesi

PİY uygulamasının temel eylem adımlarının ilki olan izle aşamasında kayıp ve yasla ilgili öncelikle bir durum değerlendirmesi yapılmalıdır. "Kayıp durumu okulda mı gerçekleşti, yoksa okul dışında mı? Kayıp nasıl gerçekleşti? Kayıp durumundan kimler etkilendi?" Bu ve benzeri soruların cevapları bu aşamada toplanmalıdır. Daha sonrasında kayıp durumu okulda gerçekleşmişse öğrencileri gözlemleyin, durumdan açıkça etkilenmiş öğrencileri belirleyin, bu öğrencilerin semptomlarına dikkat edin. Kaygı, korku, suçluluk tepkileri var mı? Kayıp durumundan dolayı kendini sorumlu tutma ve alışılmış davranışların dışında farklı davranışlar gözlemliyor musunuz? Bu türden reaksiyonlar gözlediğiniz öğrencilerle nasıl iletişim kurabileceğiniz konusunda düşünün, çocuğun çevresini gözlemleyin, uygun bir zaman diliminde çocuğa yaklaşın ve onunla iletişim kurun.

5.15.1.1. İzle Aşamasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ❖ Durumdan yoğun bir biçimde etkilenen öğrenciler var mı?
- ❖ Etkilenen öğrenciler varsa bunlar kaç kişi? Buldukları yer neresi?
- ❖ Aşırı derecede üzgün, kendini suçlayan ve sorumlu tutan veya kendine zarar vermeye çalışan birileri var mı?
- ❖ Gördüklerinize bağlı olarak PİY kapsamında kimlere, nasıl ve nerede yardım edebileceğinizi düşünün.

5.15.1.2. İzle Aşamasında Güvenliğe Dikkat Etmek

- ❖ Okulda gerçekleşen arkadaş kaybının muhtemel etkisinin oluşturduğu riskler nelerdir?
- ❖ Öğrencileri ve kendinizi riske atmadan öğrencilerle iletişim kurabilir misiniz?
- ❖ Ortaya çıkan durumun sonucunda kendine zarar verme ihtimali olan birileri var mı?
- ❖ Eğer öğrencilerin güvenliğini tehdit edebilecek bir durum söz konusuysa harekete geçmeyin! (Örneğin bir intihar girişiminde bulunacak ya da hemen sonrasında yaralanacak biri olması durumunda)
- ❖ Güvenlik değerlendirmesine göre yardım isteyin. Okul idaresi, okul psikolojik danışmanı veya okul dışından konuya göre doktor, polis vb. kişiler olabilir.

Durumdan etkilenen öğrenciyle amaca uygun bir mesafeden iletişim kurun. Bu öğrenci eğer bir intihar girişiminde bulunmuşsa onu tedirgin etmeyecek mesafeyi koruyun. Eğer okuldaki bir kayıptan etkilenmiş biriyse onunla güvenli ve samimi bir bağ kurabilecek kadar yaklaşabilirsiniz.

PİY'in bu aşamasında bir önceki aşamada yapılan gözleme göre harekete geçilir. Yas durumunda yapacağınız tüm müdahaleler "Merhametli Okul" kavramı içinde değerlendirilmelidir. Bu, öğrencinin okula ilgisini ve bağlılığını artıracaktır. Ölmek, ölüm ve hastalık durumları okul kültürünün bir parçası olmalıdır. Okulda ölüm ve yas konusunda şefkatli bir ortam oluşturulmalıdır. Öğrencilerin birbirlerini desteklediği ve önemseydiği bir yapının yanında öğretmenlerin, sürece katkı sunabileceği bir yapılanma oluşturulmalıdır. Tüm bu "Merhametli Okul" çabası, sadece bir ölüm gerçekleşmesi durumunda değil aynı zamanda öğrencilerimizden, öğretmenlerimizden ya da okul çalışanlarından birinin ağır bir hastalığa yakalanması durumunda da destek ve yardım için önemlidir.

Okulda arkadaşlarından birinin ölümü veya ağır bir hastalık teşhisi alması sonrasında ya da okulda arkadaşlarından birinin intihar girişimi ve intiharı sonrasında öğrencilerin reaksiyonları farklılık gösterebilir. Reaksiyonların yoğunluğu bireylere göre farklılık gösterecektir. Bazı öğrenciler şok ve üzüntü ile tepki göstereceklerdir. Konsantrasyon kayıplarında, huzursuzluk, endişe ve hayal kırıklıklarında bir artış gözlenebilecektir. Bu süreçte yorgunluk ve ruh hâllerindeki değişimler, derslere karşı ilgisizlik, üzüntü ve çökkünlük durumları normal karşılanmalıdır. Bu süreçte öğrenciler arasında devamsızlık gözlenebilir. Öğrenciler duruma bağlı olarak yapmadıkları veya yaptıkları şeyler için kendilerini suçlayabilirler.

Sınıf ya da okul arkadaşını kaybeden her bir öğrenci sürece farklı bir tepki verecektir. Her birinin haberi, üzüntüsünü ve yasını sindirmek, olanlara uyum sağlamak için farklı zaman ve yöntemlere ihtiyaçları olacaktır. Bazı öğrenciler hızlı bir biçimde rutine geri dönebilecek ve okulda yapılması gereken öğrencilik sorumluluklarını aksatmadan devam ettirebilecekken bazı öğrenciler içinse rutine dönebilmek zaman alacaktır. Okullarda öğrencilerin yaslarını yaşayabilmeleri, yaslarının üzerinde çalışabilmeleri için

gereken zaman ve alanı sağlamak çoğunlukla ihmal edilmektedir. Okula öğrenci devam etmeli. Oysaki bir aile üyesi öldüğünde bunun için gereken zaman toplumsal ve kültürel olarak verilir. Bu nedenle öğretmenler PİY kapsamında öğrencilere bu zamanı tanıyacak adımları atabilmeli ve onları dinleyebilmelidir. Bu durum "Merhametli Okul" algısını arttıracaktır. Bir arkadaşını kaybeden bir öğrencinin acısını nasıl yaşayacağını, yasını nasıl tutacağını maalesef okul yönetimi belirleyemez. Okulun ölümü kabul etmesi ve öğrencilerin arkadaşlarının kaybına uyum gösterebilmeleri için bir alan sağlaması önemlidir. Şefkat ve duyarlılık gösteren bir okul, keder sürecini daha başarılı bir biçimde yönlendirebilecek ve daha etkili bir okul ortaya çıkacaktır. PİY sürecinde "Dinle" eylemi kapsamında öğretmenin yapabilecekleri kapsamında öğrencileri doğru zamanda ve yerde gerekli bilgilendirmeyi yapması da bulunmaktadır. Öğrencinin kim olduğu, olayın nasıl olduğu, bu durumun kendisinde ve okul çalışanlarında bıraktığı etkiler, onu yakından tanıyan öğrencilerin yaşayabilecekleri ve hissedebilecekleri duygular hakkında bir bilgilendirme yapılmalıdır.

5.15.2. Dinle Eylem İlkesi

5.15.2.1. Dinle Aşamasında Yapılması Gerekenler

- ❖ Ölüm okulda meydana geldiyse, intihar veya bir kazadan kaynaklanıyorsa kaybedilen öğrenci hakkında öğrencilerin soru sorması, bilgi ve duygularını paylaşması için güvenli bir alan sağlanmalıdır. Ölüm beklenmedik ve ani bir şekilde gerçekleşiyse bu duruma özellikle önem verilmelidir.
- ❖ Öğrencilerin bir kısmı, cenaze veya anma töreninin ne zaman ve nerede yapılacağını, katılıp katılmayacaklarını, ölen kişinin ailesine nasıl destek sunabileceklerini bilmek isteyebilirler. Bu konuda öğretmen gerekli bilgiyi toplamalı ve bunları öğrencilerle paylaşmalıdır.
- ❖ Okulda anıların paylaşılması, taziyelerin kabul edilmesi ve duyguların ifade edilmesi gibi ritüeller keder sürecinde öğrencilere destek olur. Bu durum, arkadaşları ölen öğrencilerin okula yeniden uyum sağlamalarına yardımcı olur.
- ❖ Kaybın yaşanmasının ardından en kısa sürede öğrencilerle bağlantı kurun. Genellikle insanlar kendilerini kederlerinde yalnız hissederler.
- ❖ Başlangıçta iletişimi başlatmak zor gelebilir ancak açıkça kederi ve acıyı paylaşabileceğinizi göstermek önemlidir. Örneğin, "Merhaba, Ben Okulun Öğretmeniyim. Okulun kriz ekibinde yer alıyorum." (Eğer öğrenci sizi tanımiyorsa böyle başlamanız gerekir.) gibi duygularınızı paylaşın. Eğer öğrenci sizi tanıyorsa "Merhaba, (öğrenciye ismiyle hitap edin), (ölen kişinin adını kullanarak) ölümünden derin bir üzüntü duydum. Senin de üzüntülü olduğumu görüyorum." şeklinde duygularınızı paylaşın.
- ❖ Öğrenci(ler) ile kuracağınız iletişimde mutlaka ölen kişinin adını kullanın. Çoğu zaman ölen kişinin adını kullanmaktan çekinirsiniz, ölen kişinin adını kullanarak anıları gündeme getirerek bazı duyguları ön plana çıkarmaktan korkarsınız, neden olacağımız keder için endişe duyarız ama bu doğru değil.



Çünkü ölen kişi, hiçbir zaman yas tutan kişinin akıl ve duygu dünyasından uzak değildir. Aslında öğrenciyle çalışırken öğrencinin adını kullanmamanız, ölen kişinin unutulduğu yönünde bir izlenime de neden olabilir.

- ❖ Öğrencinin okul rutinlerine dönebilmesi için onu öğrenci etkinlikleri ile kültürel ve sportif etkinliklere yönlendirin. Öğrenci eğer ailesinden birini kaybetmiş ve bir müddet okula ara verdikten sonra okula dönmüşse arkadaşlarının sessizliğinden, ortaya çıkan boşluk duygusundan rahatsız olur. Eğer ölen, çocuğun okuldan bir arkadaşıysa bu durumda onun açısına duyarsız kalmayın. Acısını konuşmasına izin verin, onu bu konuda teşvik edin.
- ❖ Konuşmaktan daha ziyade dinleyin. Yas çalışmalarının bir kısmı, anlayışımızı derinleştirmeye yarayacak bir şekilde kayıp hakkında konuşmaktır. Yas süreci zaman alır. Arkadaşının yasını tutan öğrencilere gösterilebilecek en iyi yaklaşım, ölen arkadaşlarına ilişkin yaşantılarını, anılarını yani hikâyelerini paylaşmalarına fırsat tanımaktır.
- ❖ Çocuğu dinlerken, onunla ölümle ilgili iletişim kurarken kullanılan dile dikkat edin ve bazı sözcükleri kullanmaktan kaçının. Öğrenci kullanıyorsa da onu uygun bir biçimde düzeltin. Bu durum ölüm gerçekliğiyle yüzleşmesine, yasını daha iyi tutmasına katkı sağlar. "Göçtü, gitti.", "Daha iyi bir yerde.", "Sadece uyuyor." veya "Sonsuza dek uykuya daldı." ya da "O sadece uzaklara gitti.", "Bir daha dönmek üzere uzun bir yolculuğa çıktı." gibi ifadeler özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Bununla beraber, "Seni çok iyi anlıyorum.", "Çok fazla acı çekiyorsun.", "Böyle düşünme.", "Böyle hissetmen uygun değil." gibi ifadeleri yas sürecinde kullanmak uygun olmayabilir, nötr durarak çocuğun kendi duygularını paylaşmasına fırsat vermek en uygun seçenek olacaktır.

5.15.3. Bağ Kur Eylem İlkesi

5.15.3.1. Bağ Kur Aşamasında Yapılması Gerekenler

PİY'in temel eylem basamaklarının sonuncu basamağı "bağ kurma" aşamasıdır. Bu aşamada temel hedef, okulda gerçekleşen ölüm ve kayıp olayının ardından ya da okul dışında yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğun ihtiyaç duyduğu sosyal ve psikolojik desteğe hızlı erişimini sağlamaktır.

Çocuklar, güvendikleri ve sevdikleri yetişkinlerle ilişkilerine çok dikkat ederler. Bu, öğrenme yollarından biridir. Etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarına bağlı olarak tepki gösterirler. Çocuklar buldukları toplum içinde büyüdükçe mitleri ve uygulamaları ile bilgeliklerini, belirsizliklerini ve kaygılarını öğrenirler. Çocuklar sözlü veya sessiz tepkilerimizden, olayı nasıl hissettiğimizi ve sorunlarına ne kadar açık olduğumuzu anlayabilirler. Bu nedenle PİY sürecinde şefkatli, sabırlı ve özenli olmak gerekir. PİY sürecinin "bağ kur" aşamasında öğretmenin başarısı, çocuğun yasını doğru yaşayabilmesi için doğru bağlantıları kurabilmesi ve bu konuda çocuğu yerinde ve doğru yönlendirebilmesine bağlıdır. Bu amaçla okulda yapılabilecek faaliyetler söz konusudur. Öğrencinin ölen kişiye ilişkin duygularını, acı, korku ve kaygılarını paylaşması için ortam oluşturmak; daha kapsamlı destek alabilmesi için gerekli yönlendirmelerde bulunmak; öğrencinin yaşadığı kayba uyum sürecini desteklemek amacıyla sosyal destek ağını güçlendirmek; sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerle öğrencileri buluşturmak bu aşamada öğretmenin PİY kapsamında yapabilecekleri arasındadır. Bununla beraber, öğrencinin etkileşim içinde olduğu aile bireylerine ve arkadaşlarına kayıp sonrasında öğrenciyle kurulabilecek iletişimle ilgili verilecek müşavirlik hizmeti de bu kapsamda değerlendirilebilir.

Çocuklar yaşlarına göre ölüme ilişkin farklı biçimlerde düşünürler. Ancak her çocuk bireysel olarak ölüme ilişkin farklı düşünceler geliştirir. PİY verirken buna dikkat etmek önemlidir. Çünkü herkes farklı yas tutar ve buna çocuklar da dâhildir. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi kayıp sonrası duygularını ifade etmekte ve yönetmekte kişisel tarzlarını ortaya koyarlar. Bu yönüyle de duygularını farklı yollarla ifade eder ve yönetirler. PİY veren öğretmen, çocuğun kendini ifade etme tarzına takılmadan, öğrenciyle kendi tarzıyla, saygılı, izin isteyerek ve didaktik olmadan iletişim kurabilmelidir. Çünkü her çocuk kayıp sonrasında ölüm hakkında bilgi edinmek ve süreç hakkında olup biteni anlamak için özellikle de ailesinin dışından bir yetişkinle konuşmak ve bilgi almak ister. Çünkü çocuk kayıpla ilgili sorularıyla aile üyelerini üzebileceğini düşünür. Bu açıdan çocukla konuşurken yargılayıcı olmamaya ve şefkatli olmaya özen gösterin. Bu süreçte dikkatli bir biçimde çocuğu dinlemek ve izlemek önemlidir. Böylece çocukların kayıp ve yas sürecinde açığa çıkan ihtiyaçlarına nasıl cevap verebileceğinizi görebilirsiniz. İletişim kurarken yanlış bir şeyler söylemekten korkmayın. Başlangıçta yanlış hissettiren bir şey söylerseniz de çok fazla üzülme, motivasyonunuzu kırmayın. Çocuğa zarar vermezsiniz. Sevgiyle ve nezaketle yapılan hatalar düzeltilebilir. Burada önemli olan, çocuğun şefkatli bir ortamda kendini ifade edebilmesine ve sorular sorabilmesine izin vermektir.

5.15.3.2. Bağ Kur Eylem Aşamasında Öğretmene Öneriler

- ❖ Duruma ilişkin ortaya çıkan temel ihtiyaçlara uygun olarak çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre bilgi verin.
- ❖ Çocuğun olaya ilişkin ortaya çıkan ihtiyaçlarını gidermesi için gerekli desteği alacak hizmetlere erişimini sağlayın.
- ❖ Yapılacaklar ve ihtiyaçların giderilmesi noktasında, kararları çocukla birlikte almaya özen gösterin.

5.16. Örnek Olaylarla PİY Uygulaması

5.16.1. Örnek Olay 1: İzleme Aşaması

Şehir içinde kalmış bir ilkokulda sınıf öğretmeni olarak çalışıyordu Ahmet Öğretmen. Okulda oldukça kalabalık bir öğrenci grubu eğitim görüyordu. Okulun, öğrencilerin teneffüslerde oynaması için bir bahçesi bulunuyordu. Bahçe, çok büyük değildi ve şehirler arası kara yoluna bitişikti. Okulun bahçesi ile kara yolu arasında sadece çok yüksek olmayan bir duvar vardı. Çocuklar bahçede top oynadıklarında bazen topları duvarın dışına kaçabiliyor, öğrenciler oyunun heyecanı ile yeterli dikkat göstermeden toplarının peşinden koşabiliyorlardı. Öğrencilerin duvardan atlamaması, dikkatsiz bir biçimde yola girmemesi için okul bahçesinde sırayla öğretmenler nöbet tutardı. Bu şekilde teneffüslerde öğrencilerin güvenliği sağlanmaya çalışılırdı.

Okulun açık olduğu bir gün, öğrenciler bahçede oyun oynuyorlardı. Ahmet öğretmen de teneffüs aralarında bahçe nöbeti tutuyordu. Oyun esnasında topun dışarıya çıkmasıyla beraber Ali adındaki öğrenci, çok da yüksek olmayan bahçe duvarından atlayarak topun peşinden dışarıya koştu. Ahmet Öğretmen, Ali'ye müdahale etme fırsatı bulamadan Ali duvarın üstünden atlamıştı. Ali'nin duvarın üzerinden atlamasının hemen ardından acil bir fren sesi duyuldu. Ahmet Öğretmen sesin geldiği tarafa doğru koştu. Ali'ye araba çarpmıştı.

Ahmet Öğretmen hemen etrafa baktı, fren sesini duyup gelen diğer öğrencileri gördü. Onlar için endişelendi, onlar da akan trafikte tehlike yaşayabilirlerdi. Ali, yerde kanar durumda yatıyordu. Ahmet Öğretmen etrafına baktı, ne yapması gerektiğini dikkatlice düşündü. İlk önceliği, başka kazaların olmasını önlemektir. Bunu, akan trafiği yavaşlatarak yaptı ve daha sonra yolun hemen kenarında bulunan Ali'nin yanına gitti ve cep telefonuyla 112'yi arayıp hemen ambulans ve acil sağlık ekibi gönderilmesi için yardım istedi.

Durumu gören tüm öğrenciler şaşkınlık yaşıyordu, çok korkmuşlardı. Ahmet öğretmen Ali'nin başından ayrılmadan diğer öğretmenlerden yardım istedi ve diğer öğrencilerin güvenli bir biçimde okulun bahçesine girmelerini sağladı. Ahmet öğretmen Ali'nin yaşam fonksiyonlarını kontrol etti. Ali yaşıyordu, ama ağır yaralanmıştı. Kırıkları olup olmadığına baktı, Ali'nin hareket etmemesini sağlayarak, ambulansın gelmesini bekledi. Bu arada, rahatlama için Ali'nin elini tutuyor, ona ambulansın gelmek üzere olduğunu, hızlı bir biçimde muayene edileceğini ve iyileşeceğini söylüyordu.

Ambulans geldiğinde, Ahmet Öğretmen Ali'ye müdahale edecek sağlık ekibine Ali'nin durumuyla ilgili topladığı bilgileri verdi. Ali, ambulansla hastaneye götürüldükten sonra, Ahmet Öğretmen okul idaresinin de desteğini alarak Ali'nin ailesine gerekli bilgilendirmelerde bulundu. Ali'nin arkadaşları ve okula gelen ailesi çok şaşkın, bitap görünüyordu; neredeyse ayakta durmakta zorlanıyorlardı. Ahmet Öğretmen sakince Ali'nin annesinin yanına gitti ve olayın nasıl olduğunu ayrıntılara girmeden anlattı. Ali'yi ambulansla hastaneye kaldırdıklarını, okul müdürünün şimdi hastanede olduğunu ve gereken tıbbi müdahalenin yapıldığını söyledi. İçmesi için bir bardak su uzattı. Durumun acil olduğunu ama doktorların elinden geleni yapmaya çalıştıklarını da ekledi ve

eğer isterse kendisiyle birlikte hastaneye gelebileceğini söyledi. Bunun üzerine Ahmet Öğretmen bir taksi çağrdı ve bir bayan öğretmeni de yanına alarak Ali'nin annesiyle birlikte hastaneye gitti.

Ali ameliyata alınmış ve hayati tehlikeyi atlattı ama Ali'nin arkadaşları olayın şokunu hâlâ üzerlerinden atamamıştı. Ertesi gün Ahmet Öğretmen Ali'nin arkadaşlarını sınıfa toplayarak Ali'nin durumu hakkında onlara bilgi verdi. Onların sorularına cevap vermeye çalıştı. Cevaplarını bilmediği soruları cevaplamaya çalışmadan "Bilmiyorum" dedi ve bilgi sahibi olur olmaz bu bilgiyi kendileriyle paylaşacağını söyledi. Ahmet Öğretmen, öğrencileri yargılayıcı, suçlayıcı bir dil kullanmamaya özen göstererek onlara şefkatli davranmaya çalıştı. Olaydan duyduğu üzüntüyü öğrencilerle paylaştı. Olanlara ilişkin öğrencilerin de duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını teşvik etti. Buna benzer bir olayın yaşanmaması için yapılabilecekler hakkında öğrencilerin görüşlerini aldı.

5.16.2. Örnek Olay 2: Dinle Aşaması

Ahmet Öğretmen'in örnek olayına devam:

Ahmet Öğretmen gibi fren sesini duyan Esra Öğretmen de hızlı bir biçimde olay yerine gelmişti. Ali'nin bahçede top oynadığı oyun arkadaşları ve bahçedeki diğer öğrenciler de olup biteni görmek için okulun bahçe kapısından dışarı çıkmaya çalışıyorlardı. Bunun üzerine Esra Öğretmen, öğrencilerin Ahmet Öğretmenin uyarısıyla okul bahçesine dönmelerini sağladı. Ali'nin oyun arkadaşları ve bazı öğrenciler şok içindeydi. Kimi öğrenciler korkuyla bağılıyor, kimileri kenara çekilmiş ağlıyor ve kimi öğrencilerse ne yapacaklarını bilemeden oradan oraya koşuşturuyordu.

Esra Öğretmen sakin ve kendinden emin bir biçimde öğrencilere seslenerek şu an her şeyin kontrol altında olduğunu, Ahmet Öğretmen'in Ali'nin yanında bulunduğunu ve herkesin sakinliğini koruması gerektiğini ve böylelikle Ali'ye daha fazla yardımcı olabileceklerini söyledi. Öğrencilerden biri Esra Öğretmene şimdi Ali'nin nerede olduğunu ve durumunun nasıl olduğunu sordu; bir başka öğrenci Ali'nin başına gelenlerin kendi suçu olduğunu, dışarıya çıkan topa en son kendisinin vurduğunu söyledi. Esra öğretmen şefkatli bir ses tonuyla soruları cevaplamaya çalıştı. Ali'nin ambulansla hastaneye kaldırıldığını ve kendisinin de henüz gelişmelerden haberdar olmadığını öğrencilerle paylaştı. Esra Öğretmen kendisinin de çok üzgün olduğunu ve Ali'nin iyileşmesi için birlikte dua edebileceklerini söyledi.

Olanlardan kendisini suçlu hisseden öğrenciyeyse Ali'nin başına gelenlerden dolayı herkesin üzgün olduğunu ve korktuğunu; olanların kimsenin suçu olmadığını, Ali'nin başına gelenleri önceden kimsenin bilemeyeceğini belirtti. Şimdi hastaneyi arayacağını ve yapabilecekleri bir şey olup olmadığını öğreneceğini öğrencilere söyleyerek onları sakinleştirmeye çalıştı. Sonrasında hastaneye giden okul müdürünü ve Ahmet öğretmeni arayarak gelişmeler hakkında bilgi aldı. Aldığı bilgiyi öğrencilerle paylaştı. Ali'yi ameliyata aldıklarını söyledi. Şimdilik bir ihtiyaç olmadığını ama eğer ihtiyaç duyulursa Ali'ye kan verebileceklerini öğrencilere ilettiler.

Esra Öğretmen, öğrencilere “Su içmek isteyen var mı?” diye sordu. Su içmek isteyenler için kantinden su alıp sınıfa getirdi. Sonrasında öğrencilerden derin derin nefes alıp vermelerini istedi. Esra Öğretmen öğrencilere rahatlatıcı nefes alma tekniklerini uyguladı. Derin derin nefes alın, havanın ciğerlerinize kadar gittiğini hissedin, sonra yavaşça bırakın. Bunu birkaç kez öğrencilerle birlikte kendi de yaptı.

Bir miktar rahatladıktan sonra öğrenciler, kazadan dolayı hissettikleri korkuları ve kaygıları paylaştılar. Olanlardan dolayı çok üzgün olduklarını, Ali'nin öleceğini düşündüklerini ve bundan dolayı da çok korktuklarını Esra Öğretmenle paylaştılar. Öğrenciler olayı ve olayın nasıl olduğunu Esra Öğretmene anlatırken Esra Öğretmen dikkatle, özenle ve şefkatli bir biçimde yargılayıcı olmadan öğrencileri dinledi. Öğrencileri dinledikten sonra Esra Öğretmen, onlara olumlu duygular yüklemeye çalıştı. Esra Öğretmen, öğrencilere durum karşısında kendilerini çok iyi idare ettiklerini söyledi ve ardından da olay sonrasında yaşadıkları korku ve tedirginliğin normal bir tepki olduğu bilgisini öğrencilerle paylaştı. Esra Öğretmen öğrencilerin ilk şoku atlattıklarını ve biraz rahatladıklarını gördükten sonra, çocukların evlerine güvenli bir biçimde gitmeleri için onlara destek oldu. Öğrencilere eğer Ali'nin durumuyla ilgili bir haber alırsa bunu mutlaka kendileriyle paylaşacağını belirtti. Sonra da eğer ihtiyaç duyarlarsa kendisini her an rahatlıkla arayabileceklerini söyledi

5.16.3. Örnek Olay 3: Bağ Kur Aşaması

Ahmet öğretmenin örnek olayına devam:

PİY'de bağ kur eylem ilkesi, duruma ilişkin olarak ihtiyaç duyulan bilginin paylaşılmasını ve bu amaçla da doğru kaynaklara erişimi kapsar. Ahmet Öğretmenin yaşadığı örnek olayda bağ kurmakla ilgili adımlar şöyle sıralanabilir:

1. Ali'nin geçirdiği kaza sonrasında öğrencilerin ve ailesinin ihtiyaç duyduğu bilgilerin belirlenmesi ve paylaşılması. İhtiyaç duyulan bilginin daha kapsamlı olarak nereden ve kimlerden alınabileceği konusunda gerekli bilgilendirmenin yapılması.

2. Ali'nin geçirdiği kaza sonrasında PİY hizmetinin yeterli gelmediği öğrencilerin tespit edilmesi ve bu öğrencilerin okul psikolojik danışmanı ile görüşmelerinin sağlanması.

Okul psikolojik danışmanlarının yetersiz kaldığı durumlarda da bu öğrencilerin daha kapsamlı ve profesyonel bir destek için hastaneye yönlendirilmesinin yapılması.

KAYNAKLAR

- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders–DSM-5. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> adresinden edinilmiştir.
- Bearman, P. S., & Moody, J. (2004). Suicide and friendships among American adolescents. *American Journal of Public Health, 94*(1), 89-95.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Moritz, G., Hawton, K., Haw, C., Houston, K., & Liotus, L. (1993). Psychiatric impact of the loss of an adolescent sibling to suicide. *Journal of Affective Disorders, 28*, 249-256.
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Psychological First Aid: Field operations guide* (2. Ed.). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. USA. https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/PFA/PFA_2ndEditionwithappendices.pdf adresinden edinilmiştir.
- Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. (2012). *Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa-for-schools-no-appendices.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Christ, G. H. (2000). Impact of Development on Children's Mourning. *Journal of Cancer Practice, 8*(2), 72-81.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2006). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. Guilford Press.
- Cole, S. F., Eisner, A., Gregory, M., & Ristuccia, J. (2013). *Helping Traumatized Children Learn safe, supportive learning environments that benefit all children 2*. www.traumasensitiveschools.org adresinden edinilmiştir.
- Craig, S. E. (2016). Trauma-sensitive Teacher. *Journal of Educational Leadership, 74*(1), 28-32.
- Çataloğlu Sinangin, B. (2010). *Ölümün çocuk ve ergenler üzerindeki psikolojik etkisi: Kayıp yaşayan çocuk ve ergenler*. İstanbul: Timaş.
- Downey, L. (2007). *Calmer classrooms. A guide to working with traumatised children. 1-43*. <http://www.kids.vic.gov.au/downloads/calmer-classrooms.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Dyregrov, A., & Idsoe, T. (2013). Teachers' perceptions of their role facing children in grief. *Journal of Emotional and Behavioral Difficulties, 18*(2), 125-134.
- Erdur-Baker, Ö. (2014). *Afetler, Travmalar, Krizler ve Travmatik Stres Tepkileri*. (Erdur-Baker. Ed.). Afetler, Travmalar, Krizler ve Psikolojik Yardım. (s. 3-24). Türk PDR-DER. Yayınları.
- Freeman, S. J. (2005). *Grief and Loss: Understanding the Journey*. Thomson Brooks/Cole, California, USA.
- Gould, M. S., Wallenstein, S., & Davidson, L. (1989). *Suicide clusters: a critical review. Suicide and Life-Threatening Behavior, 19*(1), 17-29.
- Gökler Danışman, I., & Okay, D. (2017). *Afetlerin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Yaklaşımları. Türkiye Klinikleri-Afet Psikolojisi Özel Sayısı, 2*(3), 189-97.
- Hazell, P., & Lewin, T. (1993). Friends of adolescent suicide attempters and completers. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 32*(1), 76-81.
- Ho, T., Leung, P. (2000). The mental health of peers of suicide completers and attenders. *Journal of Child Psychology, 41*(3).
- Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*. Çev. Ed. Tanhan, F. Ankara: Nobel Yayınları.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2001). *Crisis Intervention Strategies* (4. Ed.). Pacific Grove. CA: Brooks/Cole Thomson Learning.

- Jaycox, L., Morse, L., Tanielian, T., & Stein, B. (2006). *How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences: A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery*. Rand Corporation. <https://doi.org/10.7249/tr413> adresinden edinilmiştir.
- Kuloğlu, T. N., & Yüce, S. (2020). *Çocuk, Ölüm ve Yas*. Ankara: Nobel Yayınları.
- La Greca, A. M., Vernberg, E. M., Silverman, W. K., April L. Vogel, A. L., & Prinstein, M. J. (2001). *Helping Children Cope with Disasters: A Manual for Professionals Working with Elementary School Children*. <http://www.fsu.edu/~cpeip/HelpingCope.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Morton, B. M., & Berardi, A. A. (2018). Trauma-Informed School Programing: Applications for Mental Health Professionals and Educator Partnerships. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(4), 487-493.
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2015). Suicidal disclosures among friends. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 131-148.
- NASP (2015). *Addressing grief: Tips for teachers and Administrators*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- NCTS (2009). *Psychological First Aid (PFA) Online training*. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-online> adresinden edinilmiştir.
- NCTSN (2012a). *National Child Traumatic Stress Network*. https://www.nctsn.org/sites/default/files/interventions/pfa_fact_sheet.pdf adresinden edinilmiştir.
- NCTSN (2012b). *Psychological first aid for schools: Field operations guide (2. Ed.)* National Centers for PTSD. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-ed> adresinden edinilmiştir.
- NCTSN (2014). *Psychological First Aid for Schools (PFA-S) Field Operations Guide Recommendations for School Staff*. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools-pfa-s-field-operations-guide-recommendations-school-staff> adresinden edinilmiştir.
- Openshaw, L. (2011). School-based support groups for traumatized students. *School Psychology International*, 32(2), 163-178.
- Phifer, L. W., & Hull, R. (2016). Helping students heal: Observations of trauma-informed practices in the schools. *School Mental Health*, 8, 201-205.
- Prigerson, H. G., Bridge, J., Maciejewski, P. K., Beery, L. C., Rosenheck, R. A., Jacops, S. C., Bierhals, A. J., Kupfer, D. J., & Brent, D. A. (1999). Influence of traumatic grief on suicidal ideas among young adults. *Am J Psychiatry*, 156, 1994-1995.
- Rolfesnes, E. S., & Idsoe, T. (2011). School-based intervention programs for PTSD symptoms: A review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 24(2), 155-165.
- Rossen, E., & Hull, R. (Eds.) (2013). *Supporting and educating traumatized students: A guide for school-based professionals*. New York, NY: Oxford University Press.
- Sayıl, I., Berksun, O., Palabıyıköğlü, R., Devrimci Özgüven, H., Soykan, Ç., & Haran, S. (2000). Kriz ve Krize Müdahale. (1. Baskı). Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları. *Kriz Dergisi*, 8(2), 53.
- Shafii M, Carrigan S, & Whittighill J. R. (1985). Psychological autopsy of completed suicide in children and adolescent. *Am J Psychiatry*, 142, 1061-1064.
- Silverman, W. K., & La Greca, A. M. (2002). *Children experiencing disasters: Definitions, reactions, and predictors of outcomes*. In A. M. La Greca, W. K. Silverman, E. M. Vernberg, & M. C. Roberts (Eds.), *Helping children cope with disasters and terrorism* (s.11-33). American Psychological Association.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

- United Nations International Strategy for Disaster Reduction. (2007). *Hyogo framework for action, 2005-2015: building the resilience of nations and communities to disasters*. http://www.unisdr.org/files/1037_hyogoframeworkforactionenglish.pdf adresinden edinilmiştir.
- University of Illinois. (2008). *Children, Stress, and Natural Disasters: School Activities for Children*. <http://web.extension.uiuc.edu/disaster/teacher/activities.html> adresinden edinilmiştir.
- Volkan, D. V., & Zinti, E. (2012). *Kayıptan Sonra Yaşam*. (Çev. Kocadere, M. & Vahip, I.). İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Org. Ltd. Şti., Yayınları.
- Wolfelt, A. (2007). *Helping Grieving Children at School*. http://griefwords.com/index.cgi?action=page&page=articles%2Fhelping31.html&site_id=7 adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization WHO (-2011)-. Psychological first aid: guide for field workers. World Health Organization, War Trauma Foundation & World Vision International. (*Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber*). (Çev. Ed. Ö. Erdur-Baker). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.

EK:

EK 1: PİY Uygulayıcısı Öz Bakım Kontrol Listesi

PİY uygulayıcısının öz bakımına odaklanması hem kendini ikincil travmadan korumada hem de daha etkili bir yardım sunmada en önemli faktörlerdendir. Bunun için bireysel olarak dengede kalmanın, ihtiyaçlarının farkında olmanın ve diğerleri ile bağlantı kurmanın birkaç yolu vardır.

Aşağıdaki verilen kişisel bakım stratejilerinden size uygun olanları kullanabilirsiniz:

- Sosyal destek arayın ve diğerlerine destek verin, bu size iyi gelecektir.
- Acil durumlarda verilecek tepkileri tartışmak için diğer meslektaşlarınızla görüşün.
- Hayatınızda oluşan değişimlere (örneğin dünya görüşü değişikliklerine) hazırlıklı olun.
- Aşırı stres düzeyiniz iki ile üç haftadan daha uzun sürerse uzman yardımı alın.
- Boş zaman aktivitelerini, stres yönetimini ve egzersiz çalışmalarını artırın.
- Sağlığınıza ve beslenmenize ekstra dikkat edin.
- Sınırları koruyun, yetkiyi paylaşın, insanlara "hayır" deyin ve kendinize aşırı yüklenmekten kaçının.
- Kişiler arası yakın ilişkilerinizi yeniden canlandırmak için ekstra dikkat gösterin.
- İyi uyku rutinlerinize geri dönün.
- Kendinizi düşünmek için zaman ayırın.
- Zevk aldığınız veya sizi güldüren şeyler bulun.
- Zaman zaman sorumluluğu bırakın veya "uzman" olmamaya çalışın.
- Sizin için manevi veya felsefi anlamı olan deneyimleri artırın.
- Kaygılarınızı paylaşmak, zor deneyimleri açıklamak ve sorunları çözmek stratejisi oluşturmak için rutin olarak süpervizyon alın.
- Tekrarlayan düşünceler veya rüyalar yaşayacağınızı ve bunların zamanla azalacağını unutmayın.
- Endişelerinizi ortadan kaldırmak için bir günlük tutun.
- Kendinizi sınırlı hissediyorsanız veya günlük rutininize uyum sağlamakta güçlük çekiyorsanız, ebeveynlik konusunda zorlanıyorsanız yardım isteyin.
- Çocuk veya evcil hayvan bakımı planları yapmak dahil olmak üzere aile/ev işleyişi için plan yapın.
- İş günü boyunca kısa gevşeme tekniklerini uygulayın.
- Üzücü duygusal tepkileri paylaşmak için bir arkadaş destek sistemi kullanın.
- Sınırlarınızın ve ihtiyaçlarınızın farkında olun.
- Aç, kızgın, yalnız veya yorgun olduğunuzu anladığınızda öncelik olarak uygun kişisel bakım önlemlerini alın.
- Pozitif aktivitelerinizi artırın.
- Dinî inanç, felsefe, maneviyat gibi ritüellerinize zaman ayırın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin.
- Stresinizi nasıl ortadan kaldıracağınızı öğrenin.
- Yazma, çizme, boyama yapın.
- Bu gibi zamanlarda madde kullanımı geliştirebilme potansiyeli olduğu için bu tür uyarıcılardan (sigara, alkol gibi) uzak durun. (Brymer ve diğerleri, 2006)

Bu kitap, okulda görev yapan okul psikolojik danışmanlarının dışında okullarda görev yapan öğretmenler için de hazırlanmıştır. Bu kitap, öğretmenlerin Psikolojik İlk Yardım hizmetini sunabilmelerine imkân tanıyacak bir biçimde hazırlandı. Bundan dolayı Psikolojik İlk Yardım veren öğretmenlerin kitaptaki yönergeleri dikkatlice takip etmeleri oldukça önemlidir. Zorlandığı durumlardaysa öncelikle okul psikolojik danışmanından veya yönetimden yardım isteyebilir. Öğretmenin okulda PİY sunabilmesi için hazırlanan bu kitap, Psikolojik İlk Yardım hizmetinin sunulmasında temel üç eylem adımını esas almaktadır.



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

*Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.*