OKUL TEMELLI
PSIKOLOJİK İLK YARDIM
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen Uygulama Kitabı
PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen Uygulama Kitabı
OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM
PSİKOLOJİK DANİŞMAN/REHBER ÖĞRETMETEN
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 SAVİ ÇAKAR
Uzm. Psk. Dan. Ismail YILDIRIM
Uzm. Psk. Dan. Yağış ÇINAR

Tashih
Erdoğan MURATOĞLU

Yayına Hazırlayanlar
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEGER • Sinan AKSOY • Seda SOYDEMİR

Genel Yayın No
7609

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No
1646

ISBN
978-975-11-5773-7

1. Baskı: Ankara, 2021

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF’in finansal desteği ile hazırlanmıştır. 
Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde 
Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF’in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.
## İçindekiler

1. BÖLÜM
   **PSIKOLOJİK İLK YARDIM (PİY)** ................................................................. 2
   1.1. Giriş ............................................................................................................. 2
   1.2. Travma, Kriz ve Etkileri ............................................................................ 3
       1.2.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler 4
   1.3. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir? ............................................................ 5
       1.3.1. Psikolojik İlk Yardımın Amaçları ...................................................... 6
       1.3.2. Psikolojik İlk Yardımın Temel Hedefleri .......................................... 6
       1.3.3. Neden Psikolojik İlk Yardım? .............................................................. 6
       1.3.4. PİY Kimler İçindir? ............................................................................. 8
       1.3.5. PİY Nerede Verilir? ............................................................................ 8
       1.3.6. PİY Ne Zaman Verilir? ...................................................................... 9
   1.4. Kriz Durumlarda Stres Altındaki Bireyler İÇin İyileştirmeci Bir İletişim ... 10
       1.4.1. PİY’de Etkili İletişim İksesı: “Daha Fazla Dinle, Daha Az Konuş” ...... 10
       1.4.2. PİY’de Söylemesi ve Yapılması Uygun olan ve Olmayanlar ............... 12
   1.5. Kriz ve Travmalarda Farklı Gelişim Düzensleri ile Çalışma İlikeleri ....... 12
       1.5.1. Çocuklarla Çalışma İlikeleri ............................................................. 12
       1.5.2. Ergenlerle Çalışma İlikeleri ............................................................. 12
       1.5.3. Özel Gereksinimi Olan ve Krizden Etkilenen Öğrencilerle Çalışma İlikeleri 13
   1.6. Psikolojik İlk Yardım Sürecinde Kullanılan Farklı Eylem İlikeleri .......... 13
       1.6.1. PİY 5’li Müdahale İlikesı .................................................................. 14
       1.6.2. PİY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID) ................................................. 15
       1.6.3. PİY 8 Temel Eylem İlikesi ............................................................... 16
       1.6.4. PİY 3 Temel Eylem İlikesi ............................................................... 17
   1.7. Kriz ve Travma ile Çalıșırken Kültürel Çeşitliliğe Duyarlı Olmak ......... 18
   1.8. Travma ve Kriz Durumlarda Etik ............................................................. 18
   1.9. Yardım Eden Olarak Yardım Etmeye Hazır Olmak: Öz Bakım .................. 19
3. BÖLÜM

DEPREMDE OKUL TEMELİ PSİKOLOJİ İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ ................................................................................................................ 46

3.1. Giriş .................................................................................................................................................................................. 46

3.2. Doğal Felaketlerin Çocuklar Üzerindeki Tramvatiş Etkisi ........................................................................................................ 46

3.3. Depremde 8 Eylem Basamağına Dayalı Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım ................................................................................ 47

3.3.1. Temel Eylem 1: Bağlılık ve Temas .............................................. 47

3.3.1.1. Amaç .................................................................................. 47

3.3.1.2. Eylem Süreci .................................................................... 47

3.3.1.3. Depremden Etkilenen Öğrencilerle İletişim ......................... 48

3.3.2. Temel Eylem 2: Güvenlik ve Rahatlık ....................................... 50

3.3.2.1. Amaç ................................................................................ 50

3.3.2.2. Eylem Süreci .................................................................... 50

3.3.2.3. Eylem Süreci Depremin Hemen Sonrasında/Akut Dönemde Yapılması Gerekenler ................................................................. 50

3.3.2.4. Deprem Sonrasında Yapılan Müdahale Hizmetleri Hakkında Bilgi Verilmesi ................................................................. 51

3.3.3. Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon .................................. 52

3.3.3.1. Amaç ................................................................................ 52

3.3.3.2. Eylem Süreci .................................................................... 52

3.3.3.3. Deprem Sonrasında Stres Altındaki Öğrencilere Destek Olmak ...................................................................................... 53

3.3.4. Temel Eylem 4: Bilgi Toplama .................................................. 55

3.3.4.1. Amaç ................................................................................ 55

3.3.4.2. Eylem Süreci .................................................................... 55

3.3.4.3. Deprem Sonrasında PİY Okul Müdahale Seçeneklerinizi Oluşturmak İçin Kullanabileceği Bilgi Toplama Rehberi ......................................................... 56

3.3.5. Temel Eylem 5: Pratik Yardım ................................................... 59

3.3.5.1. Amaç ................................................................................ 59

3.3.5.2. Eylem Süreci .................................................................... 66

3.3.6. Temel Eylem 6: Sosyal Destek İçin Bağlantı Kurma .......... 60

3.3.6.1. Amaç ................................................................................ 60

3.3.6.2. Eylem Süreci .................................................................... 60

3.3.7. Temel Eylem 7: Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgi ............ 61

3.3.7.1. Amaç ................................................................................ 61

3.3.7.2. Eylem Süreci .................................................................... 61

3.3.8. Temel Eylem 8: Ortak Hizmetlere Erişim ve Bağlantı Kurma ...................................................................................... 65

3.3.8.1. Amaç ................................................................................ 65

3.3.8.2. Eylem Süreci .................................................................... 65

3.3.8.3. Deprem Sonrası Acil Yönlendirme Gerektiren Bazi Durumlar .......................................................................................... 66

3.4. Ebeveynler Deprem ve Diğer Kriz Durumlarında Çocukların İyileşmesine Nasıllı Yardımcı Olabilir? .................................................................................................................. 66

3.5. Örnek Senaryo ve Diyaloglar .................................................................................................................................................. 68

3.5.1. Örnek Senaryo ve Diyalog 1: Deprem ........................................................................................................................................ 68

3.5.2. Örnek Senaryo ve Diyalog 2: Deprem ve Geçici Koruma Statüsündeki Öğrenci ........................................................................ 69
4. BÖLÜM
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM
UYGULAMA SÜRECİ (PİY OKUL) ...................................................................................................................... 72
4.1. Kayıp ve Yas ...................................................................................................................................................... 72
4.2. Çocuk ve Ergenlerde Kayıp ve Yas ...................................................................................................................... 73
4.3. Gelişimsel Dönem Özelliklerine Göre Yas Semptomları ............................................................................. 73
4.4. Gelişimsel Aşamalara Göre Çocuk ve Ergenlerin Ölüm Tepkileri ................................................................. 75
4.5. Okul Temelli Yas Desteği .................................................................................................................................. 77
4.6. Karmaşık Yas Semptomları .......................................................................................................................... 77
4.7. Karmaşık Yasa Neden Olan Bir Olgu: İntiharla Yüzleşmek .............................................................................. 78
4.8. Yas Tutan Çocuk ve Ergenlerde Kullanılacak Pratik Yardım Araçları ............................................................. 80
4.9. Yas Tutan Öğrencilere Uygulanan Danışmanlık Becerileri ............................................................................. 81

5. BÖLÜM
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL) .............................................................. 84
5.1. Giriş .................................................................................................................................................................. 84
5.2. PİY 8 Temel Eylem İlkesine Göre Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım .......................................................... 86
  5.2.1. Bağlılık ve Temas ......................................................................................................................................... 86
  5.2.2. Güvenlik ve Rahatlık ................................................................................................................................. 88
  5.2.3. Dengeleme (Stabilizasyon) ........................................................................................................................................................................ 90
  5.2.4. Bilgi Toplama ............................................................................................................................................. 92
  5.2.5. Pratik Yardım ........................................................................................................................................... 94
  5.2.6. Sosyal Desteklerle Bağlantı Kurmak ........................................................................................................ 96
  5.2.7. Baş Etmeye İlgili Bilgiler ......................................................................................................................... 97
  5.2.8. İlgili Hizmetlerle Bağlantı Kurma ....................................................................................................... 103

KAYNAKLAR ................................................................................................................................................................... 104
EKLER:
EI 1: PİY Uygulayıcısı Öz Bakım Kontrol Listesi ............................................................................................................. 109
1. BÖLÜM
PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY)
PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY)

1.1. Giriş


Birçok PİY modeli, zorlayıcı bir yaşam durumu sonrasında kişinin, psikolojik dalgaların nasıl geçildiği ve toplum dayanıklılığını teşvik etmeyi amaçlar. Genel olarak PİY, başa gelen zorlayıcı bir yaşam durumunda veya felaketin ardından üç önemli dinamikin devreye gireceğini kabul eder (Everly, Beaton, Pfefferbaum ve Parker, 2008; McCabe ve diğerleri, 2013):

1) Bir travma sonrasında travmayı yaşayanlarda akıl sağlığı “kayıpları”, felaketin nedenine bağlı olarak fiziksel kayıplardan çok daha fazladır.
2) Bir travma sonrası akut dönemde görülen psikolojik sıkıntı, travmatik stres ve intihar düşüncesi potansiyel olarak bulaşıcıdır.
3) Bir travmanın hemen sonrasında ihtiyaç duyulan akut psikolojik hizmetleri sağlamak için yeterli ruh sağlığı profesyoneline duyulan ihtiyacı sunulabileceği sahıyan çok olması.

Zorlayıcı yaşam olayları, tüm bireylerde olduğu gibi, çocuklarında gündelik yaşam sürecinde karşı karşıya kaldıkları ve baş etmekte zorlandıkları olayları kapsamaktadır. Çocuklar bu olayların bazıları ile kendi baş etme becerilerini kullanarak ya da aile, öğretmen ve diğer yetişkinlerin desteği ile mücadele edebildiklerdir. Ancak bazı olaylar ise çocuklara açısından bir krize neden olarak travmatik bir deneyime dönüştürebildir. Bu tür durumlarda ise çocukların bu zorlayıcı yaşam olaylarının etkileri ile baş edebilmeleri için sunulacak psikososyal destek ve müdahale çok önemli bir rol oynamaktadır.
1.2. Travma, Kriz ve Etkileri

**Travma**, gerçek bir ölümün veya ölüm tehdidinin bulunduğu, kişinin fiziksel ve yaşıamsal bütünlüğine 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, kalici 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 erişkinler açısından çok daha kalıcı ve şiddetli sonuçlara yol açabilir.


1.2.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler

<table>
<thead>
<tr>
<th>Yaş Gruplarında Yaygın Stres Belirtileri</th>
<th>0-3 Yaş Tepkileri</th>
<th>4-6 Yaş/Okul Öncesinde Tepkiler</th>
<th>7-12 Yaş/ İlkokul Dönemi Tepkiler</th>
<th>13-18 Yaş/ Ergenlerdeki Tepkiler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sevdiklerinin incineceğinden ve onlardan ayrı kalacağından korkma,</td>
<td>Önceki dönem davranışlara gerileme; parmak emme vd.</td>
<td>Olayda yaralananlara yardım edemediği için kendini suçlama ve utanç hissi.</td>
<td>Olayda yaralanlanlara yardım edemediği için kendini suçlama ve utanç hissi.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Trammatik olayları hatırlatan uyarlanlardan kaçırmama,</td>
<td>Uyku ve yeme düzenindeki değişiklikler.</td>
<td>Etkilenen diğer kişilerle ilgili endişeler.</td>
<td>Olayda yaralanlanlara yardım edemediği için kendini suçlama ve utanç hissi.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aşırı uyarılmış tepkileri (öfke patlamaları, tetikte olma ve tedirginlik vb.)</td>
<td>Hiperaktivite.</td>
<td>Dünya görüşünde büyük değişimler.</td>
<td>Dünya görüşünde büyük değişimler.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Risk alma, kendine zarar verme.</td>
<td>Sinirlilik, öfke hâli.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Kadın ve erkek arasındaki ilişkilerdeki değişimler.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Øllgaard, 2017)
1.3. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

<table>
<thead>
<tr>
<th>Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir</th>
<th>Psikolojik İlk Yardım (PİY) Ne Değildir?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mühahaleci olmayan, pratik bakım ve destekır.</td>
<td>Sadece profesyonellerin yapabileceği bir eylem değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>Bireylerin kriz ya da travmatik bir olay sonrası ihtiyaçlarını ve endişelerini de-ğerlendirir.</td>
<td>Profesyonel psikolojik danışma uygulaması değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>İnsanların temel ihtiyaçlarının (yiyecik, su) giderilmesine yardımcı olur.</td>
<td>PİY strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermez.</td>
</tr>
<tr>
<td>Bireyleri dinlemek, ancak onları konuşmaya asla zorlamamaktır.</td>
<td>Psikolojik anlamlandırma değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>İnsanları rahatlatmak ve onların kendilerini sakın hissetmelerine yardımcı olmak.</td>
<td>Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>İnsanların bilgi, hizmet ve sosyal destek sistemlerine ulaşmalarına yardımcı olmak.</td>
<td>PİY, insanların hikayelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen onlara olaydaki duyguları tepkilerini anlamalarını için baskı yapmak değildir.</td>
</tr>
<tr>
<td>İnsanları kriz ve travma sonrasında daha fazla zarar görmekten korumaktır.</td>
<td>..............................................</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1.3.1. Psikolojik İlk Yardımda Amaçlar

Psikolojik ilk yardım, kriz ve travmatik olaylar sırasında ya da hemen sonrasında, olaydan etkilenen kişilerin temel fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, olayın bireyler üzerindeki etkilerinin ve olası travma sonrası stres belirtilerinin azaltılması, kısa ve uzun dönemde daha uyum sağlayıcı bir işlevselliğin ve baş etmenin artırılması amacıyla uygulanır (Brymer ve diğerleri, 2006).

1.3.2. Psikolojik İlk Yardımda Temel Hedefleri

- Travmaya maruz kalan bireylerle yönlendirici olmadan, şefkatli bir şekilde ve insancıl bir iletişim kurmak,
- Sürekli olarak güvendiği izleme, gerektiğinde artırma,
- Olaydan etkilenenlerin fiziksel ve duygusal rahatsızlığını sağlama,
- Travmaya maruz kalanların acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermeye yardımcı olmak için pratik yardımı sunma,
- Travmaya maruz kalanların mümkün olan en kısa sürede aile üyeleri, arkadaşları, komşular gibi sosyal destek mekanizmalarına ve diğer yardım kaynaklarına ulaşmalarını yardımcı olma,
- Travmaya maruz kalanlara, olayın psikolojik etkisi ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olabilecek bilgiler sağlama,
- Travmaya maruz kalanlarda, uyum sağlayıcı bir bașa çıkma desteklemeye ve güçlendirmeye odaklanma,
- Travmaya maruz kalanların kendi güçlerini ve başa çıkma yeteneklerini belirlemelerine yardımcı olma, bu konuda onları teşvik etme ve onlara umut verme,
- Erişkinleri, çocukları ve aileleri kendi iyileşme süreçlerinde aktif rol almaya teşvik etme,
- Travmaya maruz kalanların gerekiçe afet müdahale ekibine veya kurtarma
birimlerine, ruh sağlığı hizmetlerine, kamu hizmetlerine erişimini sağlama,

- Travmaya maruz kalın bireyleri sakinleştirmeye, onların sıkıntılarını azaltma ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlama,

- Sunulan yardımdan daha fazlasına ihtiyaç olan kişiler için erken müdahale ve yönlendirmeye yardımcı olma,

- Bireylerin krizin belirir, ve şiddetli olduğu ilk döneminde, ara zara needs, ve kendilerini güvene hissetmelerine yardımcı olma,

- Bireyleri bu olaydan doğal yollarla kurtulabilecek şekilde organize etme,

- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelişme olasılığını azaltma (National Center for TSD, 2000).

1.3.3. Neden Psikolojik İlk Yardım?

1- PİY, ruh sağlığı uzmanları, danışmanlar ve travma mağdurları için acil destek sağlayabilecek tüm kişiler tarafından kullanılacak şekilde tasarlanmıştır. Uygulama açısından stres altında bireylerin acil yardım ihtiyacını belirlemeye odaklanan PİY travma mağdurlarının en kısa zamanda, bulabildiği her yerde, yardım almasına imkan sunar.

2- PİY’nin bireyler üzerinde olumsuz etkileri vardır ve bu etki uzun vadede devam etmektedir. Eğer insanlar kriz ve travma durumlarında; kendini güvende, başkalarıyla bir bağ kurmayı, sakin ve umutlu hisseder, sosyal, fiziksel ve duygusal destega daha hızlı erişebilir ve kendilerine yardım etme yoluyla kaybettikleri kontrol hissini yeniden kazanırlar ise uzun vadede bu travmatik olaylar ve kriz durumları ile daha iyi başa çıkmalar.

3- PİY, travmatik olaylar ve kriz durumları sonrasında yaşanan risklerin azaltılması ve bireylerin psikolojik sağlamlığının artırılmasında etkili bedelle olmaktadır.

4- PİY’nin bir afet/travma/kriz sonrası sahadaki koşullarında uygulanabilirliğinin yüksek ve pratik olması, stres altında bireyin özgünlüğü gereksinimlerine göre biçimlendirilebilmesi, yaşam boyu tüm gelişim evrelerine uyarlannabilmesi, kültürel farklılıklara duyarlı ve uygulamada esneklik sağlaması yaygın olarak kullanımını artırmaktadır.

5- PİY, aynı zamanda doğal afetler, terörizm ve diğer kitlesel travmaların maruz kalanlarının ihtiyaçlarına göre uyarlanabilen ve yardımcı sağlayan ruh sağlığı profesyonelleri için de bir rehberdir (Brymer ve diğerleri, 2006).

Özetle PİY bireyin;
- Kendini güvende hissetmesine,
- Başkalarıyla bağı kurmasına,
- Sakinleşmesine,
- Umut gelişirmesine,
- Sosyal, fiziksel ve duygusal desteği güvenli ve daha hızlı erişmesine,
- Yaşanan travmatik durum için birey veya topluluk olarak yalnız olmadığını ve kendilerine yardım edileceğini hissetmesine katkı sağlar (WHO, 2011).

Bu yararları nedeniyle PİY, bireylerin hem kısa dönem hem de uzun dönem-de trava ve krizlerle başa çikabilmesinde oldukça işlevsel bir yardımıdır.

1.3.4. PİY Kimler İçindir?


Travma ve kriz durumlarında özel ilgiye ihtiyacı olan kişiler olabilir. PİY su-nan birisi olarak aşağıdaki kişilere dikkat edilmelidir;

- Çocuklar ve ergenler: Özellikle ailesi veya bakıcılarından ayrılanlar,
- Sağlık sorunları olan veya engelli kişiler: Hareket edemeyen veya kronik hastalığı, özel gereksinimleri ya da ciddi zihinsel bozuklukları olan kişiler, yaşlı insanlar, hamile veya emziren kadınlar,
- Ayrımcılık veya şiddet riski taşıyan kişiler: Örneğin kadınlar, göçmenler, zihinsel yetersizliğe sahip kişiler (Brymer ve diğerleri, 2006).

1.3.5. PİY Nerede Verilir?

PIY; yeterince güvenli olan, krizden etkilenen kişinin mahremiyetini ve haysiyetini korumak için uygun olan her yerde verilebilir. PİY için en uygun alanlar; genellikle olay/kaza yeri veya yardım hizmetlerinin verildiği sağlık merkezleri, çadır kamp, okullar ve gida yardımın dağıtıldığı tesislerdir. İmkânlar uygun olduğunda ise.PIY’i özel olarak konuşulabilecek bir yerde vermek için çaba gösterilmelidir. Cinsel şiddet gibi özellikle kriz durumlarında; bu duruma maruz kalan kişilerin, haklarına saygı gösterilmesine, gizlilik ve mahremiyetinin sağlanmasına özellikle dikkat edilmelidir (Brymer ve diğerleri, 2006).
1.3.6. PİY Ne Zaman Verilir?


Zor durumlaki kişilere yardım etmede temel amaç; kişilerin kendilerine yardım etmelerine ve durumlarını kontrolünü yeniden kazanmalarına yardımcı olmaktır. Çoğu insan, özellikle temel ihtiyaçlarını karşılayan kişi, zamanla iyileşir. Siddetti veya uzun süreli sıkıntı yaşayanlar ise daha fazla desteğe ihtiyaç duyabilir. PİY’de ciddi stres tepkisi yaşayan kişilere öncelik vermek, onları yalnız bırakmamak, stres tepkisi geçene veya bölgedeki sağlık personelinden yardım ulaştana kadar bu bireylerin güvenliğini sağlamak esas niteliktedir (WHO, 2011).
1.4. Kriz Durumlarında Stres Altındaki Bireyler İçin İyileştirici Bir İletişim

Kriz durumlarından etkilenen bireylerle kurulacak etkili bir iletişim onların sakinleşmesi ve stresle başa çıkabilmeleri için önemlidir. (WHO, 2011)

1.4.1. PİY’de Etkili İletişim İkisesi: “Daha Fazla Dinle, Daha Az Konuş”

Destekte ihtiyacı olabilecek insanlara yaklaştın, onlara ihtiyaçlarını ve endişelerini sorun, onları dinleyin ve onların sakinleşmelerine yardımcı olun. Aktif dinlemeyi kullanarak olaydan etkilenen kişinin söylediğine odaklanın, sözünü kesmeyin veya her

| Ciddi düzeyde yaralanan, |
| Kendine veya çocuklarına bakamayacak kadar üzgün, |
| Kendine zarar verme potansiyeli olan, |
| Başkalarına zarar verebilecek veya onları tehlikeye atabilecek kişiler olabilir. Bu kişiler için gerekli önlemlerin çok hızlı bir şekilde alınması gerekmektedir (Brymer ve diğerleri, 2006). |

PIY müdahalesi bir tedavi olmadığı için bazı bireyler daha fazlasına veya ilgili birime acil sevke ihtiyaç duyar. Bunlar:

- Ses tonunuzu yumuşak ve sakin tutun.
- Kişi ile belli düzeyde göz teması kurun. (Rahatsız etmeyen, ilgili)
- Yardım sunduğunuz kişinin güvende olduğundan emin olun.
- Eğer kişi yaşanan durum için “gerçek dışı” hissediyorsa
  - Kendisi (ayaklarınızı yerde hissedin, ellerinizle vücudunuza dokunun)
  - Çevresi (etrafındaki şeyler dikkat edin)
  - Nefesi (nefese odaklanın ve yavaş nefes alın) ile iletişim kurmasına yardımcı olun.
- Gözünüzle dinleyin - Kişiyi tüm dikkatinizi verin.
- Kulağınızla dinleyin - Kişinin endişelerini dikkatlice duymaya çalışın.
- Kalpten dinleyin - Kişiyi özenli ve saygılı olun.

(WHO, 2011)
şeyin yoluna gireceği konusunda onlara güvence vermeye çalışmayın. Kişiler neler olduğunu anlatırken onları dikkatle dinleyin. Hikâyelerini anlatmak, kişilerin olayı anlamasına ve yaşadıklarını kabul etmesine yardımcı olacaktır.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Uygun Olanlar</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Konuşmak ve dışarıdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için sessiz bir yer bulmaya çalışın.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişinin yakınında olun; ancak yaş, cinsiyeti ve kültürel durum gibi değişkenlere göre uygun bir mesafeyi de koruyun.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Onları gerçek anlamda duyduğuuzu bilmelerine sağlayın, örneğin başınızı sallama ve “Hımmmm!” gibi tepkiler verin.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sabırlı ve sakin olun.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişinin anlayabileceği bir şekilde bilgi verin.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kendilerini nasıl hissettiklerini ve sizinle paylaştıkları her türlü kayıp ya da önemli olayı (ev kaybı ya da sevilen birinin ölümü gibi) kabul edin. “Çok üzgünüm!” diyecektir ki empati kurduğunu gösterir.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kendilerine güçlü yönlerini kabul edin.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Uygun Olmayanlar</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kişiyi hikâyesini anlatması için baskı yapmak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişinin hikâyesini bölmek ve dinlerken acele etmek, bireye zaman tanımamak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili yorum yapmak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişiyi, uygun olup olmadığını araştırmadan/gözlemlemeden fiziksel temasta bulunmak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kendilerinin içinde bulundukları duruma karşı olan hislerini, düşüncelerini ve sorumluluklarını yargılamanı (…Böyle hissetmemelisin” veya “Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin.”)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bilmediğiniz veya emin olmadığını bir konu ile ilgili bilgi vermek,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Çok teknik terimler kullanmak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Yardım edilen kişiye bir başka kişinin başına geçen olayı anlatmak,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gerçek dışı sözler veya boş güvenceler vermek,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kişilerin tüm sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmak.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Eğer uygunsa (cinsel şiddet mağduru veya kültürel duyarlılıklara aykırı değilse) “Elinizi tutmamın sakıncası var mı?” diye sorup izin alarak etkilenen kişinin eline veya omzuna hafifce dokunun.
1.4.2. PiY’de Söylemesi ve Yapılması Uygun Olan ve Olmayanlar

( WHO, 2011 )

PiY uygulamasını sonlandırırken kişinin ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarını en iyi şekilde değerlendirin. Ayırıldığınızı yardım ettiği kişi/kişilere açıklayın ve mümkün olduğuundan emin olan ve iyi bir şekilde veda edin, iyi dileklerinizi sunarak ayırın.

1.5. Kriz ve Travmalarla Farklı Gelişim Düzeyleri ile Çalışma İlkeleri

1.5.1. Çocuklarla Çalışma İlkeleri

- Küçük çocuklar için çocuğun göz hizasına gelecek şekilde oturun veya çöme-lin, sonra iletişim kurun.
- Çocuğu, dikkatli bir şekilde dinleyin ve onu doğru anlayıp anlamadığınızı geri bildirimler ile kontrol edin.
- Okul çağındaki çocukların duygularını, endişelerini ve sorularını dile getirmelerine yardımcı olun; ortak duyguşal tepkiler için basit adlandırma kullanın. Örneğin, duygu durumunuz, üzgün-sün, korktun, endişelisin şeklinde dile getirilebilir.
- Çocukların davranışlarında ve dili kullanımlarında gelişimsel gerileme göstere bileceklerini unutmayın.
- Bu yaklaşımı, çocuklara uygun ve yeterli duyguşal desteği sağlayın ve ebeveynleri ya da bakıcılarıyla da konuşun.

1.5.2. Ergenlerle Çalışma İlkeleri

- Ergenlerin özerklik ihtiyaçlarına ve kendi sorunlarını çözme isteklerine güvenli olduğu sürece saygı gösteriniz.
Ergenlerin yardım isteme ve yardım alma konusundaki duyarlılarına saygılı olun.

Ergenlerin kriz durumlarında tepikelerini kontrol etmede zorlanabileceklerini unutmayın, verdikleri aşırı tepikleri kişiselleştirmeyin.

Ergenlerin krizden toparlanmasında olumlu etki olması dolayısıyla akran destek ve sosyal destek ağından yardım almayı önerin.

1.5.3. Özel Gereksinimi Olan ve Krizden Etkilenen Öğrencilerle Çalışma İlkeleri

Özel gereksinimi olan birine PİY uyguluyorsanız, gerekirse ve uygunsa, daha az gürültülü veya başka uyaranların olmadığı bir alanda yardım etmeye çalışın.

Doğrudan iletişimte sorun yoksa öğrenciyce ismiyle hitap edin. iletişimde (işitme, hafıza, konuşma) bir bozukluk görüyorsa basit ve yavaş konuşun.

Özel durumu size açıkça göremese bile, engeli olduğunu iddia eden bir öğrencinin sözlerini dikkate alın.

Nasıl yardım eedeceğinizden emin olmadığınızda, “Sana yardımcı olmak için ne yapabilirim?” diye sorun ve size söylediklerine güvenin.

Mükün olduğunda öğrencinin kendi kendine yetmesini teşvik edin.

Görme engeli olan bir öğrenciye, öğrencinin yabancı bir ortamda rahat etmesi amacıyla, ona isterseniz tutabileceğini (buna asla zorlama yarak) söyleyebilirsiniz. Böylece öğrenciye somut yardım önermiş olursunuz.

Öğrencinin yanında gerekli yardımcı malzemelerin (İlaçları, tekerlekli sandalye, baston, işitme cihazı vb.) bulunmasını sağlayın (Brymer ve diğerleri, 2006).

1.6. Psikolojik İlk Yardım Sürecinde Kullanılan Farklı Eylem İlkeleri

Krizden etkilenen kişilerin olay sonrası en erken dönemde ve yeterli düzeyde sağlanan psikososyal destek, yaşanan sıkıntı ve acının daha ciddi ruh sağlığı sorunlarına dönüşmesini önlemede kritik bir rol oynamaktadır. PİY, kriz durumundaki kişilerin ra-
hatlamasına, güvende olduklarına ve sakinleşmelerine yardımcı olurken; kişilere duygusal destek sağlar, onların acil temel ihtiyaçlarını karşılamasına; sosyal destek, bilgi, hizmet ve yardımlara ulaşmasını yardımcı olur (Brymer ve diğerleri, 2006). Aşağıda literatürde tanımlanan ve psikolojik ilk yardım sürecinde kullanılan farklı eylem ilkeleri hakkında kısaca bilgiler verilmektedir.

| PİY 5’li Müdahale İlkeleri | 1. Güvenlik  
|                           | 2. Sakinleşme  
|                           | 3. Benlik duygusu ve kolektif yeterlilik  
|                           | 4. Bağ kurma  
|                           | 5. Umut  
| PİY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID) | 1. R-İlişki kurma ve derinlemesine dinleme  
|                           | 2. A-Değerlendirme/Hikâyeyi dinleme  
|                           | 3. P-Psikolojik triyaj/Önceliklendirme  
|                           | 4. I-Müdahale  
|                           | 5. D-İyileşme ya da yönlendirme  
| PİY 8 Temel Eylem İlkeleri | 1. İletişim ve Katılım  
|                           | 2. Güvenlik ve Rahatlık  
|                           | 3. Dengeleme/Stabilizasyon  
|                           | 4. Bilgi Toplama  
|                           | 5. Pratik Yardım  
|                           | 6. Sosyal Destek Ağları ile Bağlantı Kurmak  
|                           | 7. Başa Çıkma Desteği Hakkında Bilgi  
|                           | 8. Ortak Hizmetler ile Bağlantı Kurma  
| PİY 3 Temel Eylem İlkeleri | 1. Bak  
|                           | 2. Dinle  
|                           | 3. Bağ Kur |

**PİY Temel Eylem İlkeleri**

1.6.1. PİY 5’li Müdahale İlkeleri

Hobfoll ve arkadaşlarının (2007) geliştirdiği beşlı müdahale ilkeleri, afet ve kitlesel travmaların ardından, müdahale uygulamalarına ve programlarına rehberlik etmek için geliştirilmiş ve deneysel olarak kanıtlanmış müdahalelerden oluşmaktadır. Bu ilkeler şunlardır:


Afet ve kitlesel şiddetin ardından erken ve orta düzey müdahalenin beş temel ilkesini özetledik. Bu ilkeler, müdahalenin merkezi temel unsurları olarak görülür ve politika belirleme ve müdahale stratejisi tasarlamada yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Bireye odaklananlardan genel olarak toplum temelli olanlara kadar bunlar tüm müdahale seviyeleri için geçerlidir.

1.6.2. PİY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID)

Psikolojik ilk yardım uygulamasının amaçlarını gerçekleştirmeyi hedefleyen kılavuzdan biri de 5 temel aşamadan söz eden RAPID Modelidir ve adı asamaların ilk harflerinden oluşmaktadır. Bu aşamalar şunlardır:

1. İlişki kurma ve derinlemesine dinleme (R–Rapport and reflective listening), psikolojik ilk yardımın temel aşamasıdır.
2. **Değerlendirme (A-Assessment):** Kriz durumuna ilişkin kişinin hikayesi dinlemeye içerir. Bu süreçte; bireyin bilişsel kapasitesi, duygusal ifadesi, sosyal uyum düzeyi, kişiler arası ilişkileri ve müdahale için hazır olma durumu gibi travma sonrası hızlı iyileşmeyi etkileyen faktörlerin değerlendirilmesini içerir.

3. **Psikolojik triyaj, bir önceliklendirme yapmaktır(P-Prioritisation).** Yaşanan kriz sonrasında psikolojik ve tıbbi açıdan şiddetli belirtiler gösteren ve acil müdahaleye ihtiyaç olanları belirleyerek öncelikle onlara hızlı bir şekilde müdahale etmektir.

4. **Müdahale (I-Intervention):** Travma sonrası akut stresi dengelemek ve hafifletmek için bilişsel ve davranışsal müdahaleleri kullanmayı ifade eder.

5. **İyileşme ya da yönlendirme (D-Disposition):** Krizden etkilenenlerin iyileşme düzeyi ya da yönlendirilmesine dair bir sonraki adımın değerlendirilmesi, sürekli bakıma erişimin sağlanmasıdır (Everly ve diğerleri, 2012).

### 1.6.3. PİY 8 Temel Eylem İlkesi

8 eylem basamağı; karmaşık bir travmanın sonrasında, ilk adım olarak uygulanmak üzere tasarlanmış sekiz temel eylemi içermektedir (NCTSN, 2017). Bu eylemler şunlardır:

1. **Bağlılık ve Temas:** Müdahaleci olmadan, şefkatli bir şekilde birey ile iletişimi kurun.

2. **Güvenlik ve Rahatlama:** Anında ve sürekli olarak güvenliği artırın, fiziksel ve duygusal rahatlık sağlayın.

3. **Stabilizasyon/dengeleme:** Duygusal olarak bunalmış/sarsılmış haldeki kurtulanları sakinleştirin ve gerekirse yönlendirin.

4. **Bilgi Toplama:** Mevcut ihtiyaçları ve sorunları belirirle. Hayatta kalanların acil ihtiyaçlarını ve endişelerini dile getirmelerine ve uygun şekilde ek bilgi toplama süreçlerine yardımcı olun.

5. **Pratik Yardım:** Hayatta kalanların yararlanması için pratik yardım ve bilgiler sunun (Su, battaniye, temiz giysi ya da yiyecek gibi).

6. **Sosyal Destek için Bağlantı Kurma:** Hayatta kalanları aile üyeleri, arkadaşlar, komşular ve topluluk yardımcı kaynakları dâhil olmak üzere sosyal destek ağılarına mümkün olan en kısa sürede bağlayın.

7. **Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgi:** Hayatta kalanlara afetlerin/acil durumların psikolojik etkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilecek bilgiler sağlayın.

8. **Ortak Hizmetlere Erişim ve Bağlantı Kurma:** PİY uygulayıcısının ne kadar süreyle ulaşılabilir olacağını netleştirecek müdahale çabalarında sürekliği kolaylaştırının. Uygun olduğunda hayatta kalını bir müdahale ekibinin işine veya yerel kurtarma sistemleriyle kamu hizmetlerine ve organizasyonlara ulaştırın.

*Açıklama:* PİY’de 8 Temel Eylem İkilesi, Bölüm II’de Okul Temelli PİY uygulamasında kapsamlı olarak açıklanmakta; daha sonraki bölümlerde de psikolojik danışmanlara yönelik deprem, kayıp ve yas sürecinde bu modelin örnek uygulamalarına yer verilmektedir.
1.6.4. PİY 3 Temel Eylem İlkesi: İzle-Dinle-Bağ Kur

Bu üç temel ilke, PİY uygulayıcısının bir kriz durumuna müdahalede izleyeceği bir yol haritası olarak kabul edilebilir. Bu ilkeler; yaşanan bir kriz sonrasında olay yerine nasıl bakacağınızı, alana güvenle nasıl gireceğiniz, etkilenen insanlara nasıl yaklaşıcağınız, onların ihtiyaçlarını nasıl anlayacağınız ve onları pratik destek ve bilgiye nasıl ulaştıracağınız konusunda ilgililere rehberlik edecektir. Bu süreçte izlenecek adımlar ve odaklanılması gereken noktalar şunlardır:

İzle
Yaşanan kriz durumuna dikkat et.

- Neler olup bittiğini belirleyin.
- Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu belirleyin.
- Emniyet risklerini belirleyin.
- Fiziksel yaralanmaları tanımlayın.
- Acil, temel ve pratik ihtiyaçları belirleyin.
- Duygusal tepkileri gözlemleyin.

Dinle
Travmaya maruz kalan kişiye dikkat et.

- Kendinizi tanıtırın.
- Dikkatli ve aktif dinleyin.
- Başkalarının duygularını kabul edin.
- Tehlikede olan kişiyi sakinleştirin.
- İhtiyaçlarını ve endişelerini sorun.
- Zor durumda kişilerle ihtiyaçlarını ve sorunlarına çözüm bulmaları için yardımcı olun.

Bağ Kur
Yardım etmek için harekete geç.

- Bilgi sağlayın.
- Kişinin yakınları ile bağlantı kurun.
- Sorunlara pratik çözümler bulun.
- Hizmetlere ve diğer yardımlara ulaşın.

(WHO, 2011).
1.7. Kriz ve Travma ile Çalışırken Kültürel Çeşitliliğe Duyarlı Olmak


1.8. Travma ve Kriz Durumlarda Etik

PİY sunan bir uzmanın sorumlu olduğu yasal düzenlemelere ve etik kurallara uyması kriz durumlarında çok daha önemlidir. Bu çerçevede kriz ve travma sonrası sunulan her türlü müdahalede danışmanların etik ilkelere göre davranması zorunludur. Bu çerçevede uyulması zorunlu etik sorumluluklar arasında şunlar yer almaktadır:

- Psikolojik danışmanlar her koşulda, danışanın gizliliğinin korunmasına öncelik vermelidir. Yasal bir zorunluluk veya öngörülebilir tehlike olmadığı sürece gizlilik bozulmamalıdır. Eğer gizliliğin bozulması gerekir bir durum olursa, öğrencinin yaş ve gelişimsel düzeyi göz önunde bulundurulurak, gizlilik bozulmadan önce öğrencinin konuşulmasını ve öğrencinin bildirildiği süreçte dâhil edilmesi önerilmektedir. Bu süreçte öğrenciye bilgilendirilmiş onam sunularak öğrencinin gizliliğin sınırları hakkında bilgilendirilmiş uygun olacaktır.

- Psikolojik danışmanların sundukları psikolojik hizmetlerde, danışanların yararını gözetmesi ve onlara zarar vermemekten kaçınması esas konadır. Bu çerçevede psikolojik danışmanlar sundukları tüm hizmetlerde, danışana zarar vermeme ilkesi ile danışanın iyiliği için her türlü tedbir almak ilkesiyle yükümlüdür.

- Psikolojik danışmanlar, tüm danışanlarına eşit ve adil bir şekilde davranmalıdır. Bu çerçevede, herhangi bir kriz ve travmatik durumda, psikolojik danışmanlar psikolojik ilk yardım sundukları bireyle göre ayırmamalı, ayırmamak durumunda da göz yumamaz.

- Psikolojik danışmanlar, alanı ile ilgili tüm çalışmalarında yetkinlik sınırları içinde hareket etmeli ve gerekli görülen tüm durumlarda diğer uzmanlara yönlendirmeye yapmalıdır. Bu doğrultuda PİY uygulamalarında kriz ve travmadan etkilenen bireylerin ihtiyaçlarını doyurultusunda diğer uzmanlar ile işbirliği içinde hareket etmeli, bu uzmanların uygulamalarını önemsneli ve onlara saygı duymalıdır.
Her koşulda danışanlarının saygınlığını korumalıdır.


Psikolojik danışmanların kendi yaşadıkları travma ve kriz durumları ile başa çıkması için danışmanlık ve süpervizyon alması, önemli bir diğer etik sorumluluktur.

Psikolojik danışmanların farklı etnik ve kültürel yapıdan farklı danışanlarla çalışabilmesi için kültürel danışmanlık yeterliklerine sahip olması gerekmektedir (ACA, 2014).

1.9. Yardım Eden Olarak Yardım Etmeye Hazır Olmak: Öz Bakım

PİY uygulayıcı olarak öz bakımı odaklanmak, hem kendini ikinci travmadan korumada hem de daha etkili bir yardım sunmada en önemli faktörlerdendir. Bunun için bireysel olarak dengede kalmanın, ihtiyaçların farkında olmanın ve diğerleri ile bağlantılı kurmanın bazı yollarını bilmek yararlı olacaktır.


Öz bakım önerileri şunlardır:

- Kriz ortamlarında yardım hizmeti sunmak için en iyi nasıl hazırlanacağını düşünün.
- Kriz durumları ve farklı türde yardım rolleri ile sorumlulukları hakkında bilgi edinin.
- Başkalarına yardım etme rolünü üstlenirken stresse neden olabilecek sağlık durumunuzu, kişisel ve ailevi konularınızı değerlendirin.
Krizin yaşandığı durumda ve zamanda yardım etmeye hazır olup olmadığınızı hakkında dürüst olun (WHO, 2011).

Yardım eden olarak fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarınızı farkında olun.

İyi dinlenin, iyi beslenin ve yaşadığınızda ilişkin duygusunuzu ve düşüncecelerinizi paylaşın.

Stres altında iken desteğe ihtiyaç duyabileceğini unutmayın, sosyal destek alın.

Gücünüzü ve rollerinizi sınırlarına uygun olarak gerçekçi bir şekilde değerlendirin.
2. BÖLÜM
OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)
Günümüzde yaşanan ve trajik bir şekilde artan birçok türde (doğal afet, salgın, göç gibi) travmatik ve kriz durumu toplumun tüm üyelerini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Bu tür kritik olaylardan etkilenen öğrenciler, öğretmenler ile diğer personel ve ailelerin acil ve önemli ihtiyaçlarının güvenli bir şekilde karşılanması olayın etkisiyle başa çıkmada oldukça önemlidir. Bu tür olaylardan sonra sunulacak etkili okul ruh sağlığı çalışmaları ve psikososyal müdahaleler ile travmanın etkisini azaltmak ve eğitim-öğretim sürecinin sağlıklı şekilde yeniden başlaması mümkün olmaktadır.

Okullar; özellikle kriz ve travmatik durumlarda öğrencilere, okul çalışanlarına ve ailelere önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin sunulmasında çok önemli alanlardır (NCTSN, 2006). Okul temelli travma çalışmalarının merkezinde öğrencilere güven ve desteğe sahip olmak, travma sonrası ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarla etkili şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmak, travma sonrası ortaya çıkan duygusal ve akademik problemlerle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Rolfsnes ve Idsoe, 2011).

2.2. Travmaya Duyarlı Okullar


Travmaya Duyarlı Okulların Nitelikleri

- Okul yönetimi ve öğretmenler travmanın öğrencilere geliştği, uyumu ve öğrenme süreçleri üzerindeki negatif etkilerini bilirler.
- Okul, tüm öğrencilerin fiziksel, sosyal, duygusal ve akademik olarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- Okul, öğrencilere okula olan bağlılığını artırmak ve gelişen tüm becerilerini uygulamaları için birçok alanda fırsatlar sunar.
- Okulun tüm çalışanları öğrencilere için sorumluluklarını farkındadır.
- Okul yöneticisi ve öğretmenler, öğrencilere sürekli değişen gereksinimleri göz önünde bulundurarak esnek ve pozitif bir öğrenme ortamı oluşturmayı öne çıkar (Cole ve diğerler, 2013).

Okul çalışanları öğrencilerin, bir kritik anında veya travma sonrasında ortaya çıkan streslerini yönetebilme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurlar. Bu destek özellikle travmanın etkileriyle mücadele etmek için önemlidir (Openshaw, 2011).


Travmatik olayların ardından okullar, sınıf içi aktivitelerle, öğrencilerin kendilerine neler olduğunu anlamalarına, duygularını ifade etmelerine ve yardım arama davranışlarını teşvik etmeye yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra okul psikolojik danışmanları travmadan etkilenen çocukların belirli müdahale programlarını okullar aracılığıyla daha kolay sunabilir (Jaycox, Morse, Tanielian ve Stein, 2006). Dolayısıyla, travma sonrasında tüm öğrencilerin hem psikososyal desteğe erişilebilmesi hem de bu müdahaleleri sürdürebilmesi açısından çok önemlidir.

2.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Nedir?

Psikolojik ilk yardımı (PIY Okul); okul ortamında ya da okul dışında bir alanda ortaya çıkan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilerle, ailelerle, okul personeiline ve diğer kişi ve kurumlara yardımcı olmayı amaçlayan ve kanıta dayalı bir müdahale modelidir. Bu model, okulda ortaya çıkan travmatik durumlar ile kritik durumların sonrasında başlangıçta sorunlara azaltmak, öğrencilerle ve okul personelinde kısa ve uzun vadede daha etkili, işlevsel ve uyum sağlayıcı başa çıkmayı teşvik etmek için tasarlanmıştır (NCTSN, 2012a).
Okul psikolojik ilk yardımını, kritik olayların hemen ardından öğrencilerin ve personelin fiziksel, bilişsel, psikolojik, davranışsal ve ruhsal birçok alanda ortaya çıkan tepkilerini izlemeyi ve başka sıkıntılara yol açmadan, yaşanan kritik durumla etkileşime başa çıkabilmeeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda okullar, tipik olarak bir afet/acil durum sonrasında erişilebilir ilk hizmet kurumlarıdır. Gerek kriz sırasında ve gerekse sonrasında birincil psikososyal destek kaynağı olarak işlev görebilir. Ayrıca zamanda bu türlü olaylarda, pek çok yönden, öğretmenler ve diğer personel de çocuklar için en önemli müdahale ekipleridir. Acil durumlarla öğrenciler, liderlik ve rehberlik için öğretmenlerini ve okul yöneticilerini izlerken, veliler okul personelinin bu tür durumlarda yetkin olmasını ve uygun şekilde bu duruma müdahale etmesini bekler (Brymer ve diğerleri, 2012).

2.3.1. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardıımın Amacı Nedir?

Okul temelli psikolojik ilk yardımın amacı; okulda yaşanan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilerin, ailelerin, okul personelinin stresini azaltmak, mevcut ihtiyaçların karşılamalarına yardımcı olmak ve uyum sağlayıcı bir işlevselliği teşvik etmektir. Diğer taraftan bu süreçle amaçlanan, öğrencilerin ve okul personelinin travma-tik deneyimlerinin ve kayıplarının ayrıntılarını ortaya çıkarmak ve tedavi etmek değildir (Brymer ve diğerleri, 2012).

2.3.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardıım Ne Zaman Kullanılır?


2.3.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardıım Kimler İçindir?

PİY Okul bir afete veya başka bir acil duruma maruz kalan öğrenciler, okul personeli ve onların aileleri için tasarlanmıştır. İster okulda ister okul dışında genel olarak toplumu etkileyen bir acil durum/kriz-afet durumu durumu meydana gelsin, okullar; profesyonellerin çocuklara, ailelere, okul personeleine ve diğer kurumlara yardımcı olmasını için merkezi bir konumdadır (NCTSN, 2012a). PİY Okulun odak noktası, travma ve kriz durumuna maruz kalan çocuk ve ergenleri destekleme ve güçlendirmektir (doğal afetler, şiddet, savaş, terör saldırıları, istismar… vb.).

2.3.4. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardıımı Kim Uygular?

PİY Okul; bir psikolojik danışmanlık veya psikoterapi uygulaması, genişletilmiş bir tedavi veya bağımsız bir ruh sağlığı müdahalesi olmadığı için okulda çalışan bir perso-
nel, ruh sağlığı eğitimi almış olsun veya olmasın, PİY çerçevesinde iyleşme sürecine katkı sunabilir. Benzer şekilde, acil durum müdahalesinde görevi olan kurumların personelleri ve ruh sağlığı uzmanlarının eğitimi üyeleri de PİY sunabilir. Acil bir durumun gerçekleştiği sırada ve sonrasında, öğretmenler ve diğer personel; travmatik stresin belirtilerini tanma, öğrencilerin ve ailelerinin normal anlayışını yeniden kazanmalarına yardımcı olmada kritik bir rol oynamaktadır (NCTSN, 2012b).

2.4. Etkili Bir Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım İçin Okul Psikolojik Danışmanlarının Sahip Olması Gereken Profesyonel Beceriler

Etkili bir okul temelli psikolojik ilk yardım için okul psikolojik danışmanlarının sahip olması gereken profesyonel beceriler şunlardır:

- PİY Okul için kullanılan teknikler hakkında bilgi ve eğitim alma,
- Öğrenciler, öğretmenler ve olaydan etkilenen diğerlerinin acil ihtiyaçlarını de-ğerlendirebileme yetenği,
- Yaş ve kültüre uygun PİY müdahale stratejilerini sunma yetenği,
- Olaydan etkilenenlerin başvurabileceği mevcut kaynakların neler olduğu bilgisi,
- PİY Okul'u genel müdahale sistemine uygun olarak kullanabilme becerisi,
- Profesyonel mesleki rollerine uygun davranabilme becerisi,
- Kendi duygusal ve fiziksel tepkilerine dikkat etme ve öz bakımını uygulama be- cerisi (Brymer ve diğerleri, 2012).
2.5. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Uygulama Süreci (İY-Okul)

2.5.1. Hazırlık Aşaması

Etkili bir okul temelli psikolojik ilk yardım uygulaması hazırlık aşaması ile başlamalıdır. Bu çerçevede ilk olarak:

Okul hakkında bilgi edinin: Okulda bir olaya müdahale ederken okulun yapısını ve çevresindeki toplumsal dokuyu dikkate alın.

Yaşanan bu olayın ayrıt edici özelliklerini belirleyin: Her acil durum kendine özgü yapısı ile farklılık gösterir, yaşanan olayın türü ve kapsamı önemlidir. Hizmet sunmadan önce aşağıdaki kileri bilmelisiniz:

- Olayın ne olduğu ve nedeni: Kaza, insan kaynaklı bir olay, doğal afet, kasıtlı bir eylem (Örneğin terör eylemi, ateş etme, intihar.)
- Olayların yerleri /yerlerli? Kapalı veya açık bir alan mı? İzole veya kalabalık bir alan mı?
- Olayın zamanı ve süresi?
- Olayın büyükliği, etkisi ve maruz kalma seviyeleri?
- Yaralanacak veya ölen kişiler varsa sayısı?
- Olayın rahatsız edici özellikleri nelerdir? (Örneğin cinsel istismar, işkence, kimyasal madde maruz kalma.)
- Olay hakkında dolaşan söylentiler nelerdir?

Risk altında grupların farklı olun: Risk altında olan öğrenciler ve okul çalışanlarının bilinmesi önemlidir. Risk altında olanların özellikleri şunları içerir:

- Doğrudan travmaya maruz kalanlar,
- Yaralanlar,
- Sevdiği birinin ölümüne veya ciddi şekilde yaralanmasına tanık olanlar,
- Herhangi bir kurban/leri ile yakın kişisel bir ilişkisi olanlar,
- Geçmişte depresyon veya intihar düşünceleri veya girişimleri olanlar,
- Ruhsal açıdan sorunlar olanlar (Örneğin anksiyete, depresyon vb.)
- Risk alma davranışı geçmiş olanlar,
- Daha önce farklı travmatik deneyimleri olanlar,
Toplumsal veya aile içi şiddette maruz kalanlar,
Geçmiștte istismar ve/veya ihmal yaşayanlar,
Savaş veya diğer siyasi nedenlerle müteci olanlar,
Ekonomik olarak dezavantajlı grupta olanlar,
Tıbbi olarak savunmasız kişiler, kronik hastalığı olanlar vd. (Brymer ve diğerleri, 2006; 2012).

2.5.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımda 8 Temel Eylem Uygulama Süreci

Bu bölümde 8 temel eylem ilkesine göre okul temelli psikolojik ilk yardım (PİY Okul) sürecine yer verilmektedir (Brymer ve diğerleri, 2012; NCTSN, 2012a).

<table>
<thead>
<tr>
<th>PİY 8 Temel Eylem İlişisi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Bağlılık ve temas</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Güvenlik ve rahatlık</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Dengeleme/stabilizasyon (gerekirse)</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Bilgi toplama: Mevcut ihtiyaçları ve sorunları belirleme</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Pratik yardım</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Sosyal destek için bağlantı kurma</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Başa çıkma becerileri hakkında bilgi</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Ortak hizmetlere erişim ve bağlantı kurma</td>
</tr>
</tbody>
</table>
2.5.2.1. Temel Eylem

1: Bağlılık ve Temas

**Amaç:** Müdahaleci olmayan şekilde öğrencilerin ve personelin sorularına cevap vermek veya öğrencilerle şefkatli bir iletişim kurmaktır.

**Eylem Süreci:** Kriz veya travmatik olaydan etkilenen bir öğrenci ile ilk temasınız; onlara sakinlik, umut ve destek duygusu kazandırmak için önemli bir fırsattır.

1- **İletişim kurarken aşağıdaki aklınızda bulundurun:**

- Ortamdaki konuşmaları bölmeden, dolaşarak ve kendinizi tanıtarak iletişimi başlatın.
- Öğrencilerin hemen sakinleşmelerini beklemeyin. Bazı öğrencilerin veya yaşlı kişilerin kendilerini güvende hissetmesi daha fazla zaman alabilir.
- Bir öğrenci yardım teklifinizi reddederse, kararına saygı gösterin ve daha sonra eğer yardım isterse sizi nerede bulabileceğini belirtin. Öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşılayarak PİY’i başlatmak daha kolay olabilir. (Su ve yiyecek sunmak gibi)

2- **Kendinizi tanıtır ve acil ihtiyaçları sorun:**

İlk İletişimin Kurulması/Temas

|--------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Çocuk | Not: Çocuğun göz hizasında durun, gülümseyin ve çocuğu selamlaya- yin, adını kullanarak ve sakın bir şekilde konuşun.  

3- Kişisel sınırlar ve kültürel farklılıklara dikkat edin. Bu süreçte şu noktalara odaklanın:


- Dokunmadan önce izin isterin. Eğer gerekliyorsa “kişisel sınırlarına saygılı davranış, onu rahatsız etmeyecek ve başkaları tarafından yanlış anlaşılamayacak şekilde” temas kurun.
Kültüre Duyarlı Olun: Bireyin kültürü, ırkı, uyruğu veya inanç sistemi hakkında varsayımldata bulunmayın. Bir grubun tüm üyelerinin inanç ve davranışlarında benzerlik olmayacağını unutmayın.

4-Gizliliği koruyun:

Okulda yaşanan kriz durumlarda, mümkün olan en yüksek düzeyde gizliliğin sağlanması çok önemlidir. Özellikle kendilerine veya başkalarına zarar verme potansiyeli olan öğrenciler hakkındaki bilgileri, öğrencilerin gizli ve kişisel bilgilerini ilgili yasal mevzuata ve etik kurallara uygun olarak saklayın. Aynı zamanda olaydan etkilenen öğrencileri medyadan ve diğer izleyicilerden koruyun.

2.5.2.2. Temel Eylem 2: Güvenlik ve Rahatlık

Amaç: Güvenliği anlık olarak izlemek ve sürekli artırmak, fiziksel ve duygusal rahatlık sağlamak.

2.5.2.3. Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon

**Amaç:** Duygusal olarak bunalmış veya kafası karışmış öğrencileri ve okul personelini sakinleştirmek ve gerekirse yönlendirmek.

**Eylem Süreci:** Kriz durumlarında en çok endişe verici olan, tepkileri yoğun ve israrçı olan öğrenciler ve yetişkinlerdir. Çünkü bu tepkiler onların normal işlevselliklerini önemli ölçüde etkilediği için dengelemeye gerek duyabilirler. Dengeleme/stabilizasyon, bir olaydan hemen sonra kafası karışmış veya aşırı derecede tedirgin görünen bir kişiyi sakinleştirmeye yardımcı olmak için kullanılır. Çoğu durumda, öğrenciler ve personel, yaşanan travmatik olay nedeniyle uyuşmuş olabilir ve ilk başta olaya normal tepki veriyormuş gibi görünebilirler. Bu öğrencilerin çevresiyle veya çevresindeki kişilerle bağlantılarını (farklıda veya etkileşimli) dikkatlice izleyin. Aksi takdirde, derhal onları dengelemeeye çalışın ve yardım için bir sağlık ekipini veya ruh sağlığı uzmanını arayın.

Stres tepkileri hakkında temel bilgiler verin. Örneğin şöyle:

"Kriz sonrasında insanların sıklıkla karşılaştıkları şu stres tepkilerini yaşayabilirlerini belirtin:"


- Stres reaksiyonlarını değerlendirirken patoloji tanımlama eğiliminden kaçının; “semptomlar” veya “bozukluk” gibi terimler kullanmayın.

- İnsanların kriz durumlarından yalnızca olumsuz şekilde etkilenmedikleri unutmayın. Kriz sonrasıda insanların hayata, aileye ve arkadaşlarına daha fazla değer vermesi veya manevi inançların daha fazla güçlenmesi gibi olumlu bir dizi olası tepkinin olduğunu unutmayın.

- Stres reaksiyonları, bir aydan fazla bir süre kişinin uyum yeteneklerine müdahale etmeye devam ederse, mevcut işlevsellik düzeylerini geri kazanmalarına yardımcı olacak psikolojik hizmetlere veya öğrencide destek personeleine ulaşmaları gerektiğini belirtin. (Kişi uyumakta büyük zorluk çekiyorsa, kendine bakamıyorsa veya güvenlik endişeleri gösteriyorsa daha önce başvurmanız gerekebileceğini unutmayın).

(Brymer ve diğerleri. 2006)
Acil durumlar sonrası öğrencilerle fiziksel ve duygusal tepkiler hakkında konuşmak rahatlatıcıdır. Öğrenciler acil bir durumun ardından çok çeşitli tepkiler gösterebilirler. Bazı öğrenciler oldukça hızlı bir şekilde eski işlevsellik düzeyine dönerken diğerlerinin iyileşmesi daha fazla zaman alabilir. Ayrıca olaya maruz kalan aynı yaşta ve aynı yaşta çocuklar çok farklı tepkiler gösterebileceğini unutmamalı. Çocuklar ayrıca olaylar ve duygular arasındaki bağlantıları görme kapasiteleri açısından da farklılık gösterir. Birçok çocuk, travma ile ilgili deneyimlerin nasıl üzücü duygular ve fiziksel hislere yol açtığına dair temel bir açıklamadan faydalanacaktır. Aşağıda öğrencilerle bireysel veya gruplar olarak çalışmak için öneriler bulunmaktadır:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Örnek Öneriler</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>-Doğrudan duygularını tarif etmelerini istemek yerine, öğrencilerden size fiziksel hislerini anlatmalarını isteyin.</td>
</tr>
<tr>
<td>-Bedeninde/içinde neler hissediyorsun?</td>
</tr>
<tr>
<td>-Midende ağrı/kıpırtı/sıkışma/kelebekle rin uçuşması gibi bir şey hissediyor musun?</td>
</tr>
<tr>
<td>-Vücudunda gerginlik hissediyor musun?</td>
</tr>
<tr>
<td>-Kriz sonrasında öğrencilerin çok çeşitli tepkileri ortaya çıkar. Öğrenciler tepkilerini belirlemekte sorun yaşayorsa bir veya iki öneride bulunun ve sonra başka yollar bulmalarına izin verin. Açık uçlu sorular sormak yerine önerilerden birini seçin.</td>
</tr>
<tr>
<td>Bir insan bedeni taslağı çizin (veya öğrenci çıxmesini isteyin) ve bu onun fiziksel hisleri hakkında konuşmasını yardımcı olmak için kullanın.</td>
</tr>
<tr>
<td>[Mideyi göster] Vücudunun burasında nasıl bir his var?&quot;</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Brymer ve diğerleri. 2006)
Acil Durumla Baş Etmekte Güçlük Çeken ve Daha Fazla Destek İhtiyacı Olan Öğrencilerin Tepkileri

- Kendisi ve başkaları hakkında artan endişe veya korkular
- Alışılmadık derecede mzmzılık, sinirlilik, karamsarlık
- Davranış değişiklikleri (aktivite seviyesi, öfke, geri çekilme)
- Somatik değişiklikler (karın ağrısı, baş ağrısı)
- Olayı yeniden yaratmak (örneğin olayı oyunda tekrar tekrar canlandırmak)
- Ani seslere veya hareketlere aşırı tepki verme
- Ölüm ya da ölmekle ilgili düşünceler sahip olma
- Talimatları takip etme veya otoriteyi kabul etme zorluk yaşam
- Gün boyunca kâbus görme veya rahatsız edici anılar olma
- Okul performansında ve ödevler tamamlama kronik düşüş gösterme
- Aşırı uyarılma belirtileri (uyku sorunları, kolayca ürkme)
- Kaçınma davranışları gösterme (Ona olayı hatırlatan şeyleri deneyimlemeye dair)
- Duygusal olarak uyuşmuş görünme (Brymer ve diğerleri, 2006).

Olaydan etkilenenlerin yaşadıkları tepkileri anlamalarına yardımcı olun.

Ergenler ve okul çığındaki çocuklar için şunlar söylenebilir:

- Üzücü olaylardan sonra, tipki sahildeki dalgalar gibi gelen ve giden yoğun duygular hissedebilirsiniz. (Tam her şey tamam diyen düşündüğünüzde, kendinizi duygusal olarak kömüş gibi hisseden birini hisseder.

- Bu tür üzücü deneyimlerin, vücudta adrenalin adındaki bir hormonun dalgalanması nedeniyle, bir tür kendi kendini koruyucu “alarm” tepkilerini tetikliyoruz.


- Bazen iyileşmenin en iyi yolu, sizi sakınleştiren aktiviteler yapmak için birkaç dakikanızı ayırınız. (Yürüyüşe çıkın, yavaş nefes alın, müzik dinleyin.)

- Sizi seven ve destekleyen aile üyelerinizle arkadaşlarınızla akla getirin tutarak kendinizi sakınleştirebilirsiniz.

- Mesgul olmak veya başkalarına yardım etmek sizi olumsuz düşüncelerinizden ve duygularınızdan uzaklaştırabilir.
Okul öncesi ve küçük çocuklara için şunlar söylenebilir:


- Öğrenci eğer aşırı derecede tedirginse, hızlı hızlı konuşuyor, çevreyle teması yokmuş gibi görünüyor veya şiddetli bir şekilde ağlıyorsa, aşağıdakileri yapmak ona yardımcı olabilir:
  - Kendinizi öğrencinin göz hızında tutun, böylece sizi fark etsin.
  - Ondan sizi dinlemesini ve size bakmasını isteyin.
  - Kim olduğunun, nerede olduğunu ve neler olduğunu bilip bilmediğini öğrenin.
  - Ondan çevreyi tarif etmesini ve ikinizin de nerede olduğunu söylemesini isteyin.

Bu eylemler yardımcı olmazsa ona “topraklama tekniğini” anlatın:

"Topraklama Tekniği Uygulama Yönergesi"

Sevgili öğrenciler, korkutucu bir deneyimden sonra, çok üzgün veya sinirli olabilirsiniz ya da olanları düşünmeden edemeyebilirsiniz. Bu tür durumlarda kullanmanız için size “topraklama” tekniğini öğreterek kendinizi daha az bunalmış hissetmenize yardımcı olabiliriz. Topraklama, sahip olduğunuz tüm olumsuz düşünceler yerine, etraftınza gördüğünüz ve duyduğunuzdı şeylerde odaklanmanızı sağlayarak çalışır. Denemek ister misiniz?
Öğrenci eğer kabul ederse sakin, kısık bir sesle konuşun ve ona adımlar boyunca rehberlik edin:

- Bacaklarınız ve kollarınız serbest ve rahat bir pozisyonda oturun.
- Üç kez yavaşça nefes alıp verin.
- Etrafiniza bakın ve görebileceğiniz, can sıkıcı olmayan, basit beş nesneyi adlandırın.
- Üç kez yavaşça nefes alıp verin.
- Sonra, duyabileceğiniz beş rahatsız edici olmayan sesi söyleyin.
- Üç kez yavaşça nefes alıp verin.
- Sonra, hissedebileceğiniz can sıkıcı olmayan beş şeyi söyleyin.
- Üç kez yavaşça nefes alıp verin.

Eğer kişi, rahatsız edici nesneler veya sesler seçerse sözünü kesin ve rahatsız etmeyen öğeleri seçmesini önerin.
Daha küçük yaşta bir öğrenci ile benzer bir uygulamada daha kısa ve anlaşırlı ifadeler tercih edilmelidir. Çocuklara yönelik topraklama uygulamalarında dikkati dış uyaranlara yönlendirirken renklerden faydalanmak önerilmektedir. Çocuklar etraflarında gördüğü nesnelerin renklerine isim verebilir. Örneğin “Şimdi oturduğun yerden etrafa bak ve gördüğün beş farklı rengi söyle” gibi (Brymer ve diğerleri, 2006)).

Eğer bir grup öğrenci ile çalışırsanız bazı sakinleştirme aktiviteleri kullanabilirsiniz. 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 çalışma gibi rahatlamaya yardımcı etkinlikler olabilir. Eğer bir öğrenci hâlâ sakinleşmekte sorun yaşadığına dair bir PİY uygulayıcısı onunla özel olarak çalışmalı.

Gevşeme/Rahatlama Egzersizi

Gevşeme egzersizinde, önce doğru nefes almayı öğrenmek gerekir. İyi nefes alır, derin ve sessiz olandır. Çiğneleriniz sadece nefes almanın değil, duygusal olarak kendimizi anlatmanın da bir yoldur. Stresin yoğunluğu artırıcı kişi nefes alma sikliği artarken kalp atışında artış, çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi, bayılma, dikkatsizlik, endişe ve paniğe benzer belirtiler görülebilir. Bu belirtiler görüldüğünde yavaş ve derinden nefes almayı çalışmalıyız. “Şimdi nefes alırken içinizden 3’e kadar ve nefesinizi verirken 8’e kadar sayın. Daha sonra vücudunuzu gözden geçirek gergin olan kaslarınızı fark etmeye çalışın ve mümkün olduğu kadar gevşetiniz. Özellikle eller, çene, ense, dil, yüz ve alın kaslarınızın geveşte mi? Gevşetmedediriniz hissederseniz bu kaslarınızı, ayrı ayrı önce geriniz sonra da gevşek bırakınız.” Büyük kas grupları ikiye ayrılır ve şu sıraya göre çalışır:

**Birinci aşama:** Eller, kollar, yüz, boyun, omuz kasları.

**İkinci aşama:** Sirt, göğüs, karın, nefes alma, kalçalar, bacaklar ve ayaklarla ilgili kaslar.

2.5.2.4. Temel Eylem 4: Bilgi Toplama

Amaç: Travmatik olaydan etkilenen öğrenci ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçları ve endişelerini belirlemek, ek bilgi toplamak ve bu ihtiyaçları karşılamak için okul psikolojik ilk yardım müdahalelerini uyarlamak.


1. Şimdi nasılsınız? Acil ihtiyaçlarınız ve sorunlarınız neler?
2. Olay sırasında size ne oldu? Nasıl etkilendiınız?
3. Olay sizi, ailenizi ve sınıf arkadaşlarınızını nasıl etkiledi?
4. Gelecekle ilgili endişeleriniz var mı? Sizi rahatsız eden bir şey var mı?
5. Paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?

2.5.2.5. Temel Eylem 5: Pratik Yardım

Amaç: Öğrencilere ve personele acil ihtiyaçları ve sorunları için pratik yardım sunmak.

Eylem Süreci: Kriz sonrasında, herhangi bir temas ve iletişim sırasında, etkilenen öğrencilere ve çalışanların acil ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak için elinizden geleni yapın, öncelikleri belirleyin ve karşılaşıkları sorunları ele almak için ilk adımları seçin. Çünkü stres koşullarında altında bireylerin ulaşılabilir hedefler belirlemeleri ve bunlara ulaşmalarını kaybedilen kontrol hissini yeniden kazanmalarını yardımcı olur. Aynı zamanda, kendine yardım edileceği inanmak, “geçmişte bazı zor durumları aştım ve bunu da atlatabilirim” diye düşünmek, ihtiyaç duydukları kaynaklara sahip olacaklarına dair bilgi; öğrencileri, personeli ve ai-
leleri güçlendirirken bu grupların umut gelişirmelerine de yardımcı olabilir. Bu nedenle PİY uygulayıcı olarak olaydan etkilenenlere gerçekçi ve pratik yardım sağlayın.


Acil durumlardan sonra, ortaya çıkan ihtiyaçlar için öğrenciler ve aileleri sık sık sorar. Bu nedenle okulda, olay sonrasında çalışacak personeli mevcut hizmetler hakkında bilgilendirin ve etkilenenlerin şu anda mevcut olan hizmetlere ulaşmasını sağlayın. Aynı zamanda bu basamak, okul üyelerinin birbirini nasıl destekleyecekleri konusunda da bilgi sunuyor olmalıdır. Okulda bir araya getirilecek çeşitli etkinlikler düzenlenebilir veya öğrenciler ve personel farklı etkinliklere katılmaya teşvik edilebilir. Örneğin yardımı ve bağış kampanyaları düzenlenebilir veya bir felaket anında evlerini kaybetmiş öğrencilere yardım etmeleri için etkinlikleri içerktedir.

2.5.2.6. Temel Eylem 6: Sosyal Destek İçin Bağlantı Kurma

**Amaç:** Aile, arkadaşlar, öğretmenler ve okul ile diğer sosyal kurumlarda dâhil olmak üzere tüm destek kaynakları ile kısa veya sürekli temasların birikmasına yardımcı olmak üzere tüm destek kaynakları ile kısa veya sürekli temasların birikmasına yardımcı olmak.

**Eylem Süreci:** Kriz durumlardan etkilenen öğrencilerin aileleri ve diğer sevdiklerine ulaşmaları, duygusal iyilik hâlinin ve iyileşmenin önemli bir bileşenidir. Bu yüzden öğrencilerin birincil desteği olan ailelerinin yanı sıra diğer kaynaklara ulaşmalarını destekleyin. Bunun için şunlar yapılmalıdır:

- Aileleri bir arada tutun, çocukların ebeveynleri ve sevdiklerinin yanında olmalarını sağlayın.
- Krizden etkilenenlerin arkadaşları ve akrabalarıyla bağlantı kurmakta ve böylece onlardan destek almalarına yardımcı edin. Örneğin sevdiklerini arayın ve onlara yardımcı olun.
- Eğer bir kişi dua ve ibadet etmek ya da din görevlilerinden destek almak istersese oralara nasıl ulaşacağını ve onlarla nasıl bağlantı kuracağını araştırın.
Kriz sonrasında özellikle duygusal yakınlık kadar fiziksel yakınlığın da kurulmasını önemli olduğu unutulmamalıdır. Nitekim stresli ve korkutucu bir olayın ardından bazı insanlar deneyimleri hakkında konuşmamayı tercih edebilir. Ancak insanlarla birlikte olmanın, kişinin konuşmadan da yakın hissetmesine yardımcı edeceğini bilmelerini sağlayın. (Örneğin yanında oturmak, birlikte yürümek, takılmak, oyun oynamak...)

**Fiziksel yakınlığı destekleyin. Örneğin şu açıklamaları yapılabilirsiniz:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Çocuk</th>
<th>Ergen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>“Boyle üzücü şeyler olduğunda, istemiyorsan konuşmak zorunda de-</td>
<td>“Bu olaydan sonra, bu konuda konuşmak istemeyebilirsiniz, ancak yine</td>
</tr>
<tr>
<td>ğilsin. Yakın olduğunuz insanlarla konuşmadan, onların yakınında ve</td>
<td>de yakın hissettiğiniz insanların yanında ve onlarla birlikte bulunabilir-</td>
</tr>
<tr>
<td>vantı̇gün birine ulaşmıştırnden emin olmalısın”.</td>
<td>Ne hakkında ve ne zaman konuşacağına sız karar verebilirsiniz. Yaza-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>nan her şey hakkında konuşmak zorunda değilsin, sadece diğer kişis-</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>lere paylaşmak istediğiniz şeyler hakkında konuşabilirsiniz.”</td>
</tr>
</tbody>
</table>

2.5.2.7. Temel Eylem 7: Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgi

**Amaç:** Stres tepkilerini ve stresi azaltmak, daha işlevsel bir uyumu teşvik etmek için başa çıkma hakkında bilgi sağlamak.

**Eylem Süreci:** Acil durumlar, öğrenciler için oldukça kafa karıştırıcı, bunaltıcı olabilir ve bunlarla başa çıkma konusunda öğrenciler yetersizlik hissedebilir. Bu nedenle öğrenciler, personele ve ailelere ihtiyaç duydukları bilgileri vermek, stres tepkilerini yönetmelerine ve sorunlarla daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak stres tepkilerinin ortadan kalkacağına dair bir güvence verilmemelidir. Bu, iyileşme süresiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler oluşturabilir.


Krizden etkilenen öğrencilerin kriz ile başa çıkmasını kolaylaştırmak için bilgiler arasında şunlar yer alır:
Yaşanan olay hakkında şu anda bilinenler ne?

Öğrencilere yardımcı olmak için şu anda neler yapılmıyor?

Yardım hizmetleri nedir, nerede ve ne zaman kullanılabilir?

Kriz durumlarından sonra ne tür tepkiler ortaya çıkar ve bunlar nasıl yönetilebilir?

Öz bakım, aile bakım ve uyumlu başa çıkma hususlarında yardımcı olmak için neler yapılabilir?


Başa Çıkma Etkinliği: Olumlu ve Olumsuz Başa Çıkma

Öğrencilerin olumlu ve olumsuz başa çıkma biçimlerini belirlemelerine yardımcı olmak amacıyla, öğrencilerin hâlihazırda başa çıkmak için kullandıkları yöntemleri bir yere not edin. Ardından onlarla uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri hakkında konuşun. Öğrencilerin kâğıt parçalarını her kategori için birer tane olmak üzere iki küme ayırmalarını ve ardından uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerini artırabilecekleri yolları tartışmalarını sağlayın. *Küçük çocuklara her başa çıkma stratejisinin iki parça kâğıda yazılıdıği bir eşleştirilebilir hafıza oyunu oynayın. Her kâğıdın yazılı kısmını alta kalacak şekilde ters kapatıp boş tarafi üzerinde bakacak şekilde yerleştirin ve çocuklarını eşleşen çiftleri bulmasını sağlayın. Bir çocuk bir çift bulduğunda, çocuğun kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için bunun iyi mi yoksa kötü bir strateji mi olduğunu tartışın (Brymer ve diğerleri, 2006).

2.5.2.8. Temel Eylem 8: Ortak Hizmetlere Erişim Ve Bağlantı Kurma

Amaç: Öğrencilerin şu anda ihtiyaç duydukları veya gelecekte ihtiyaç duyacakları mevcut hizmetlere ulaşımını sağlamaktır.

Öğrencilerin acil yönlendirilmesini gerektiren bazı durumlar:

- Akut bir tıbbi veya ruh sağlığı sorunu,
- Önceden var olan tıbbi, duygusal veya davranışsal bir sorunun kötüleşmesi,
- Kendine veya başkalarına zarar verme tehdidi olması,
- Alkol veya uyuşturucu kullanımıyla ilgili endişeler,
- Aile içi şiddet, çocuk veya yaşlı istismarını içeren vakalar (Bu tür durumlar için bildirim yükümlülüğünü tanımlayan yasal işlemlerin bilinmesi ve uygulanması önemlidir.)
- Kriz durumuya başa çıkamadı devam eden zorluklar (Olaydan dört hafta veya daha fazla süre devam eden zorluklar dikkate alınmalıdır.)
- Çocuklar veya ergenler hakkında önemli gelişimsel sorunlar,
- Spesifik alanlarda tavsiye ihtiyacı varsa yönlendirme yapılması...

2.6. Bir Grup Müdahalesi Olarak PİY Okul Uygulaması

PIY Okul; sınıflarda, küçük bir öğrenci grubunda veya okul personeli toplantıları gibi çeşitli küçük grup ortamlarında sunulabilir. Grup uygulamalarında bir başka yardımıcı ile iki kişi olarak çalışmak en iyisidir. Gruplarla PIY toplantısı yaparken dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:
Grubun toplantı odağını grubun ortak ihtiyaç ve endişelerine göre düzenleyin.
Grup tartışmasını problem çözme ve acil sorunlarla başa çıkma stratejilerini uygulamaya odaklayın.
Bir seferde yalnızca bir kişinin konuşmasına izin verin.
Soruları dürüstce yanıtlayın, ancak vereceğiniz bilgileri öğrencilerin ve personelin başa çabdalebilecekleri ve tolore edebilecekleri kadarı ile sınırlayın.
Endişeler hakkındaki tartışmaların şikayetlere dönüşmesine izin vermeyin.
Grup toplantısı, acil durumla ilgili korkunc veya rahatsız edici ayrıntıların açıklanmasına dönse tartışmayı grubu yeniden yönlendirin. Eğer üzücü bir paylaşım yapılırsa kişiye o anda bu bilginin herkese yardımcı olmayaçağını, ancak daha sonra özel olarak konuşabileceğini söyleyin.
Bireylerin endişeli veya sıkıntı hale geldiklerini hissederseniz grup paylaşımına ara verin ve bir gevşeme egzersizi uygulayın. Örneğin herkesten sessiz olmasını ve birkaç kez derin ve yavaş nefes almasını isteyin, grup tamamen sakinleştikten sonra yeniden paylaşmasına odaklanın.
Bir kişinin daha fazla desteğe ihtiyacı varsa, grup paylaşımından sonra onuna birebir konuşmayı teklif edin.
Diğer taraftan, aynı sınıfta olmalarına ve birbirlerini tanımlarına rağmen öğrenciler olaya ilgili çok farklı deneyimler yaşayabilir ve olaydan farklı düzeyde etkilenebilir. Bu yüzden PİY sınıfünü, öğrencilerin sınıf arkadaşlarının deneyimlerine ilgili açıklamalarından rahatsız olmayacak şekilde yapılandırın.

2.6.1. PİY Sınıf Grubunu Yapılandırma


2.6.2. Küçük Gruplar için PİY Okul Yönergesi

Farklı deneyimlere sahip öğrenci grupları için PİY Okul uygulanabilir. Zorlayıcı bir olay sonrasında; bilgi vermek, güvenlik sorunlarını ele almak, psiköeğitim sağlamak, başa çıkmayı desteklemek, grup üyelerinin birbirlerini desteklemesini teşvik etmek, okul ve diğer çalışanlar tarafından sunulan hizmetleri gözden geçirmek için küçük gruplarla PİY Okulu kullanabilirsiniz.

Grubu oluşturma ve oluşturduğunuz yaşları birbirine yakın ve benzer olgunluk düzeyine sahip öğrencilere bir araya getirin. Mümkün olduğunca okul öncesi ve anaokulundaki çocuklarla kendi sınıflarında ve kendi öğretmenlerin katılımı ile görüşün. Küçük çocukların daha fazla fiziksel rahatlık aradıklarını, sık yemek yeme ve tuvalet molalarına ihtiyaç duyduklarını, yapılacak görevlerde daha fazla destek, daha basit ve somut terimlerle sunulan bilgilere ihtiyaç duydukları unutmayın.

**Grubu şu şekilde tanıtabilir ve yapılandırabilirsiniz:**

“Bu grubun üyeleri okulda yaşanan bu son olay sırasında çok farklı deneyimler yaşadı. Bu yüzden ve zamanımızın sınırlı olması nedeniyle her birinize, ne olduğunu hakkında ayrıntılı olarak konuşmayacağız. Bunun yerine, size en çok yardımcı olacak şeyler yapacağız. Neler olduğunu hakkında sizi bilgilendirecek, sahip olduğunuz duygularla başa çıkmanın pratik yollarını öğretecek ve bu zor zamanda size yardımcı olacak destek hizmetlerinden bahsedeceğiz.”

### 2.7. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımda Etik Kurallar

#### 2.7.1. Etik Açıdan Uygun Olan Tutum ve Davranıslar

- **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 yardımcı reddetseler bile isteklerinde her an yardımcı ultra-sabileceğiniz bir kişi olma.**
- **Gizliliğe saygı gösterin ve kişinin hikâyesini uygun şekilde gizli tutun.**
- **Kişinin kültürel farklılıkları (dil, dillik, cinsiyet, etnik köken, sosyoekonomik düzey) dahilinde saygı gösterin ve bunlara uygun davranın.**
### 2.7.2. Etik Açıdan Uygun Olmayan Tutum ve Davranışlar

- Bir yardım eden olarak bu yardım ilişkisinden çıkarmak.
- Yanlış sözler söylemek veya yanlış bilgi vermek.
- Yardım becerilerini abartmak.
- İnsanları yardım etmeye zorlamak, müdahaleci veya saldırıcı olmak.
- İnsanlara hikayelerini anlatmaları için baskı yapmak.
- Kısığın hikâyesini izni olmadan başkalarıyla paylaşmak.
- Kişiyi eylemleri veya duyguları için yargılaman (WHO, 2011).
3. BÖLÜM
DEPREMDE OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ (PIY OKUL)
3.1. Giriş

Doğal afetler ve deprem, genel olarak geniş bölgeleri ve insan topluluklarını etkileme gücüyle aniden ve öngörülemez korkutucu olaylardır. Depremler yıkılan okullar, evler, köprüler, barajlar, otoyollar ve hatta gökdelenler ile başta fiziksel yaralanma ve ölülerin gerçekleştiği çoklu kayıpları içerir. Depremle ilgili sarsıcı deneyimler ve ciddi kayıplar kalıcı travma sonrası stres tepkilerine ve yasa neden olabilir.

Çocuk ve ergenlerin ihtiyaçları büyük bir felaketin ardından iki ana nedenden dolayı gözden kaçabilir. Birincisi, çevrelerindeki yetişkinlerde travmadan etkilenmiş ve kendi iyileşme süreçleriyle boğulmuş olabilir; ikincisi, bazı çocuklar sessizce acı çekerek sevdiğileri 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 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.


3.2. Doğal Felaketlerin Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkisi

Çocuklarda, tipik yetişkinler gibi travmatik durumlarla farklı şekillerde baş ederler ve travmatik stresre karşı onlarda "standart" bir tepki yoktur. Bununla birlikte çocuklar duygularını her zaman doğrudan tanımlayamayabilir ve ifade edemeyebilir, stresse karşı yetişkinlerle aynı şekillerde tepki gösterebilir. Çocukların huzursuz ya da sıkıntıları oldukları düşündüren davranışlarına dikkat etmek, özellikle böyle zamanlarda çok daha önemlidir. Sıklıkla gözlenebilecek davranışlardan bazıları şunlardır:

- Konuşmalarda, oyunlarında, çizimlerinde, düşlerinde meydana gelen belirgin değişiklikler
- Gerileme davranışları
- Kâbuslar
- Sürekli doğal afetler hakkında konuşmak
3.3. Depremde 8 Eylem Basamağına Dayalı Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik ilk yardımın en temel hedefi, depremde zarar gören öğrenci ve okul personelinin güvenliğini sağlamak için acil yardım ve destek hizmetlerine ulaşmayı sağlamak ve bunları izlemektir. Bu nedenle okulda yaşanan tüm kriz durumlarında; Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi toplanarak daha önceden belirlenen güvenlik, müdahale, çevre ile irtibat, medya paylaşımı sorumluları görevine başlamalıdır. Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından kriz durumu sona erenne kadar her gün sonunda paylaşım ve değerlendirme toplantıları planlanmalı; planlanan okul genelindeki faaliyetler takip edilerek öğretmenlerin, personelin, ekibin yeterli kaynak ve desteğe sahip olması sağlanmalıdır.

3.3.1. Temel Eylem 1: Bağlılık ve Temas

3.3.1.1. Amaç

Amaç: Depremden etkilenen öğrencilerle şefkatli bir şekilde iletişim kurmak ve öğrencilerin ve okul çalışanlarının sorularına cevap vermek. Böylece öğrencilere sakinlik, umut ve destek duygusu kazandırmak.

3.3.1.2. Eylem Süreci

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 ortamin, açıkça güvenli olduğundan emin olun.
3.3.1.3. Depremden Etkilenen Öğrencilerle İletişim

**Dikkat Edilmesi Gerekenler**

- Ortamdaki konuşmaları bölmeden, dolaşarak ve kendinizi tanıtarak iletişimi başlatın.
- Eğer bir öğrenci yardım teklifinizi reddederse karara saygı gösterin ve onu zorlamayın.
- Bazı öğrencilerin (yas tutan öğrenciler gibi) kendini güvende hissetmesi daha fazla zaman alabilir.
- Öğrencilerin acil ve temel ihtiyaçlarını karşılamak onlara iyi gelebilir. Örneğin su ve yiyecek dağıtma.
- Eğer bir çocukla iletişim kuruyorsanız çocuğun göz hizasında durun, ona hafif güldümsenğin ve çocuğu selamlayın, onunla adını kullanarak ve sakin bir şekilde konuşun.
- Öğrencilerin kişisel sınırlarına saygı olun, onlarla uygun bir fiziksel mesafeden, rahatsız etmeyen bir göz teması ile iletişimi kurun.
- Öğrencinin kültürel farklılıklarına duyarlı olun.

**İletişim ve Katılımı Başlatırken Şunlara Odaklanın**

- Yaşanan deprem ile ilgili duygu salıncı hassas bilgileri paylaşmanız gerektüğinde, bu bilgilendirmeyi mümkün olduğu kadar okulduki büyük grupların kullandığı ortamlarda (spor salonu/konferans salonu gibi) yapmayın.
- Deprem sonrası oluşturulan toplanma alanlarında özellikle savunmasız kişiler için özel ayrılmış alanların bulunduğu emin olun.
Depremden etkilenen özel gereksinimleri olan öğrencileri belirleyin ve ek destek sağlamak için tanıdık bir yetişkin veya personelin ilgilenmesini sağlayın.

Küçük öğrenci gruplarının ve personelin sınıf ortamında toplandığı durumlarda, olayın ayrıntılarını tartışmak uygun değildir. Depremden etkilenen bile öğrencilerin her birinin deneyimleri farklı olacaktır. Bu farklı deneyimleri nedeniyle bazı öğrenciler olayın tüm ayrıntılarını paylaşabilir ve daha sınırlı deneyime sahip olan öğrencilerin kaygılarını artırabilir.

Eğer depremde yaralanan veya varsa ölenlerin arkadaşları gibi benzer deneyimleri olan küçük öğrenci gruplarının daha ayrıntılı paylaşımları için özel bir yer oluşturulmalıdır.

Deprem sonrasında yüksek gizlilik düzeyine uyulması çok önemlidir. Öğrencilerin mahremiyetlerini ve kişisel haklarını korumak için onları medya dan veya diğer meraklı izleyicilerden korumak gerekmektedir.

İletişimi Başlatın

|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
3.3.2. Temel Eylem 2: Güvenlik ve Rahatlık

3.3.2.1. Amaç

Amaç: Deprem sonrasında öğrencilerin güvenliğini artırmak, fiziksel ve duygusal olarak rahatlamalarını sağlamak.

3.3.2.2. Eylem Süreci

3.3.2.3 Eylem Süreci Depremin Hemen Sonrasında/Akut Dönemde Yapılması Gerekenler

- Depremin okulla ve okulun bulunduğu bölge de gerçekleşmesi durumunda, okul ve okula bulunan tüm öğrencilerin ve personelin fiziki güvenliği sağlanmalıdır.
- Deprem ders saatinde gerçekleşiyse öğrencilerin ve personelin güvenli şekilde binayı boşaltılması sağlanmalıdır.
- Olayın sonrasında oluşan hasarlar ve istenmeyen görüntüler (yaralılar ya da ölen kişiler) varsa öğrencilerin olay yerini görmesine engel olunmalıdır.
- İhtiyaça göre polis, itfaiye ekibi ve/veya ambulans gibi yardım birimleri çağrılmalıdır.
- Yaşanan deprem hakkında ilgili üst kurumların mevcut durum ve yapılacaklarla ilgili bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.
- Yaşanan deprem hakkında öğretmenlere, okul personeline ve velilere; kısa, net ve doğru bir bilgilendirme yapılmalıdır.
- Eğer güvenli ise bilgi kirliliğine yol açmamak için en kısa sürede, tüm okul personelinin katılması, olayla ilgili bir bilgilendirme toplantısı yapılmalıdır.
- Deprem sonrası durum değerlendirme, gerekirse güvenlik açısından öğrencilerin, velilerin gözetiminde okuldan ayrılmaları sağlanmalıdır.
- Görevlerini sürdürmeyecek durumdaki öğretmen ve personel belirlenmeli, bu personelin gerekli yardımı alması sağlanmalıdır.
- Okulda rutin işleyişe mümkün olan en kısa zamanda tekrar dönülmesi için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.
### Yapılaçak Açıklamalara Örnekler

**Öğrenci-Bireysel**


**Öğrenci-Grup**


**Ebeveyn/Bakıcı**


### 3.3.2.4 Deprem Sonrasında Yapılan Müdahale Hizmetleri Hakkında Bilgi Verilmesi

**Bilgiler şunları içermelidir:**

- Bundan sonra ne olacak? Okul hizmetleri ne zaman ve nerede yeniden başlayacak? (Eğer okul zarar gördü veya yıkıldı ise)
- Eğer biliyorsa ve güvenliyse sınıf arkadaşlarınızın, öğretmenlerinin ve diğer arkadaşlarınızın durumu nedir? (Burada sadece kesin ve güncel bilgiler kullanılmalı.)
- Olaydan etkilenen öğrenciler ve öğretmenlere yardımcı olmak için neler yapılıyor?
- Yaşanan deprem hakkında şu anda bilinenler neler? (Öğrencinin gelişim düzeyine uygun yeterlilikte ve güncellebilirliği içermeli.)
Kendilerine ve ailelerine sunulan destek hizmetleri neler? Bu hizmetlere nasıl ulaşabilecekler?

Önümüzdeki saatler veya günler içinde durum hakkında güncel bilgi alınmanın en iyi yolu ne?

Medya ve sosyal ağların güvenceliği ile ilgili sorunlara dikkat edilmelidir. Öğrencilerin fiziksel güvenliklerini sağlamaya çalışırken onları korkutacak manzaralar, sesler veya kokular dahil olmak üzere, potansiyel travmatik olaylara ve hatırlatıcı olmayan tekrar maruz kalmasını önleyin. Burada özellikle medya ve sosyal ağların oluşturacaği güvenlik sorunlarını onlarla konuşun. Medyada yer alan bu haberleri aşırı şekilde izlemenin onları sadece üzmekle kalmayıp aynı zamanda belli bir şekilde travmatize edebileceğini de belirtin. Önlerinde buralardaki bazı içeriklerin doğru olmayabileceğini, güvenilir ve güncel bilgileri nereden alabileceklerini açıklayın.

**Söyleyebileceğiniz bazı içerik örnekleri:**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Öğretmen/ Diğer Personel</th>
<th>Kendinizi ve öğrencilerinizi mümkün olduğunca korkutucu veya rahatsız edici görüntü ve seslerden korumak iyi olacaktır. Televizyonda yayınlanan sahneler veya resimler çocukların için çok rahatsız edici olabilir. Medyada yer alan tüm haberleri izlememeniz size ve çocuklara daha iyi gelecektir.</th>
</tr>
</thead>
</table>


**3.3.3. Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon**

**3.3.3.1. Amaç**

**Amaç:** Depremden sonra duygusal olarak bunalmış veya kafası karışmış öğrencileri sakinleştirmek ve ihtiyaçları olanları yönlendirmek.

**3.3.3.2. Eylem Süreci**

Depremden sonra, tepkileri yoğun ve israrlı olan öğrenciler ve yetişkinlerin bu tepkileri, onların normal işlevselliklerini önemli ölçüde etkilediği için dengeleme gerektire-

<table>
<thead>
<tr>
<th>Okul Öncesi</th>
<th>İlkokul</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Yeni korkular gelişmesi (karanlık, canavarlar, tuvalet yalnız gitme)</td>
<td>Yetişkinlere ası tutunma/yapışma</td>
</tr>
<tr>
<td>Ayrılık kaygısı, yetişkinlere artan bağımlılık</td>
<td>Daha fazla sılanma/mızmızlık</td>
</tr>
<tr>
<td>Gerileme davranışları (tuvalet eğitimi becerilerinin kaybı, bebek konuşması)</td>
<td>Yaşından daha çocuklu davranışlar</td>
</tr>
<tr>
<td>Saldırısal (isırma, vurma)</td>
<td>Oyun alanında artan kazalar gibi riskli davranış belirtileri</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ortaokul</th>
<th>Lise</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Otoriteyle ilgili zorluklar (meydan okuma)</td>
<td>Dürtüsellik, riskli davranışlarda artış</td>
</tr>
<tr>
<td>Tekrarlayıcı intikam fantezileri gibi sorunlu düşünceler</td>
<td>Uyuşturucu veya alkol kullanımı/kötüye kullanımı</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ölümle ilgili tekrarlayan düşünceler veya yorumlar (hastalıkli konular hakkında yazı, sanat veya İnternet aramaları)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

3.3.3.3. Deprem Sonrasında Stres Altındaki Öğrencilere Destek Olmak

**Gençler ve Okul Çağındaki Çocuklar**

- Öğrencinin mahremiyetine saygı gösterin ve müdahale etmeden önce ona birkaç dakika verin. Nasıl olduğunu ve yapabileceği herhangi bir şey olup olmadığını görmek için birkaç dakika onunla konuşmanızı söyleyin.

- Konuşmanız bilişsel veya duygusal aşırı yüklenmeye neden olabilir, onunla doğrudan konuşmaya başlamadan önce bir süre sakin olun, öğrenci konuşmaya hazır olana kadar sessiz kalın ve yanında bulunun.

- Sakinleştmesi için biraz zaman tanıyın.

- Ona destek olun, belirli ve yönetilebilir duygular, düşünceler ve hedeflere odaklanmasına yardımcı olun.

- Yaşananlar hakkındaki yanlış bilgileri veya anlamaları açıklığa kavuşturun.

- Öğrencinin ne yaşadığını anlamaya çalışın, böylece acil endişesini veya zorluğunu ele alabilirsiniz.
Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklar

Sakin, sessiz ve güven verici olun. Alçak sesle ve güven dolu bir şekilde konuşurken çocuğun göz hizasında durun.

İyi görünmüyorsa omuzuna elinizi koyarak fiziksel temas yoluya rahatlatin ve sakinleştirin. Bazı çocuklar kendilerine dokunulmasından hoşlanmaya bilir. Eğer emin değilseniz, en iyi yol, dokunup dokunamayacağınızı onlara sormaktır.

En sevdiği hikâye, hobi, spor veya şarkı hakkında sorular sorarak çocuğun yaşadığı stres durumundan uzaklaştırın.

Beklentileriniz konusunda yaşına uygun bilgi verin ve soruları her zaman dürüst, gelişimsel olarak uygun bir şekilde yanıtlayın.

Çocukları çok fazla bilgiyle bunalmayın. Stres altındayken, bir çocuk, yalnızca belirli oranda bilgiyi işleyebilir ve kendini bunalmış hissettiğinde bunnyük olasılıkla konuyu değiştirebilmek veya farklı bir aktiviteye geçer.

Çocuğun verdiği ipuçlarını izleyin ve ona saygılı olun.

Çocukların ebeveynleri veya onları tanıyan personel ile mümkün olan en kısa sürede yeniden bağ kurmasını sağlayın.

3.3.4. Temel Eylem 4: Bilgi Toplama/İhtiyaçlar ve Sorunları Belirleme

3.3.4.1. Amaç

Amaç: Depremden etkilenen öğrencilere ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını karşılamak için Okul Psikolojik İlk Yardım müdahalelerini uyarlamak.

3.3.4.2. Eylem Süreci

Deprem sonrasında ayrıntılı bilgi toplamak için zamanınız sınırlı olacak ve bireylerin ihtiyaçlarına ve önceliklerine göre hareket etmeniz gerekecektir. Bu nedenle, PİY Okul müdahalelerini uyarlama konusunda esnek olmalısınız. Depremden etkilenen öğrencilere ve okul çalışanlarının ihtiyaçlarını ve öncelikle sorunlarını belirleyin.

**Depremden etkilenen öğrencilerin ihtiyaçlarını ve acil sorunlarını belirlemek için şu bilgilere ihtiyaç duyabilirsiniz:**

1. Şimdi nasılsın? Acil ihtiyaçlarınız ve sorunlarınız neler?
2. Deprem sırasında size bir şey oldu mu? Sen nasıl etkilendin?
3. Depremde ailenize ve sınıf arkadaşlarınızda bir şey oldu mu?
4. Bundan sonrası ile ilgili endişeleriniz var mı? Sizi rahatsız eden bir şey var mı?
5. Paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?

Deprem sonrası sık karşılaşılan ve “tehlike sinyali olarak değerlendirilen belirtile-re/davranış değişikliklerine” dikkat edin. Tehlike sinyali olarak değerlendirilen belirtiler veya davranış değişiklikleri gösteren öğrencileri izleyin, dinleyin ve onları uygun şekilde uzmanlara yönlendirin. Sikinti belirtileri/davranışları yaşa ve geliştirme düzeyine göre değişmekle birlikte genellikle şunları içerebilir:

- Duygu kontrolünün zayıf olması
- Öfke ve huysuzluk
Hayal kırıklığı ve endişe
- Sosyal olarak geri çekilme
- Akademik performansta veya öğrenme sürecine katılımında değişiklik
- Konsantrasyon, hafıza, algı ve organizasyonla ilgili sorunlar
- Baş ağrısı ve mide gibi fiziksel semptomlar
- Artan risk alma, öngörülemeyen veya dürtüsel davranışlar
- Depremin hatırlaticılara yoğun tepki verme


3.3.4.3. Deprem Sonrasında PİY Okul Müdahale Seçeneklerinizi Oluşturmak için
Kullanabilecek Bilgi Toplama Rehberi


<table>
<thead>
<tr>
<th>Endişe Alanları</th>
<th>Sorulacak Sorular</th>
<th>PİY Müdahale Stratejileri</th>
</tr>
</thead>
</table>
| Yaşanan Deprem Deneyiminin Doğası ve Şiddeti | ➔ Depremde sen neredeydin?  
➔ Yaralandın mı?  
➔ Yakinında birinin yaralandığını gördün mü?  
➔ Ne hissetin?                                                  | ➔ Kriz sonrası tepkiler ve başa çıkma hakkında bilgi verin,  
➔ Yaralılar için tıbbi bakım ayarlayın,  
➔ Güvenlik ve sakınlik hissi sağlayın,  
➔ Tekrar görüşme teklif edin.                          |
| Sevilen Birinin Ölümü                        | ➔ Bir yakınınız olayın sonunda yaralandı mı veya öldü mü?  
➔ Kim yaralandı veya öldü?                              | ➔ Duygusal rahatlık, akut yas yardımcı ve pratik yardım sağlayın,  
➔ Sosyal desteklerle bağlantı kurun,  
➔ Daha küçük çocuklar için, tanındaki bir yetişkinin gelmesini sağlayın,  
➔ Tekrar görüşme teklif edin.                          |
<p>| Fiziksel Hastalık, Ruh Sağlığı Sorunları ve İlaç İhtiyacı | ➤ Dikkat edilmesi gereken herhangi bir tıbbi veya zihinsel sağlık sorununuz var mı?  ➤ Herhangi bir ilaca ihtiyacınız var mı?  ➤ Doktorunuz veya ebeveynlerinize iletişime geçebilir misiniz? | ➤ Tibbi ve/veya psikolojik bakım ve ilaç almak için yardımcı olun. |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>Aşırı Suçluluk ve/veya Utaş Duyguları</th>
<th>Olay ile ilgili senin hatan olduğunu mu düşünüyorsun?</th>
<th>Duygusal rahatlık sağlayın. Bu tür üzücü duygularla başa çıkmak hakkında bilgi verin</th>
</tr>
</thead>
</table>
3.3.5. Temel Eylem 5: Pratik Yardıım Sunma

3.3.5.1. Amaç

Amaç: Depremden etkilenen öğrencilerin acil ihtiyaçları için pratik yardım sunmak.

3.3.5.2. Eylem Süreci

PIY Okulun merkezinde bireylere yardımcı olmak yer alır. Deprem sonrası öğrencilere ve ailelerine ihtiyaç duydukları acil desteği sağlamak onları güçlendirirken umut verir ve kaybettilerini geri kazanmalarında yardımcı olur. Öğrenciler, ihtiyaçlarını ve endişelerini netleştirmeye, bunları ele almak için bir plan geliştirmeye ve plana göre hareket etmeye ihtiyaç duyularlar. İsteklerini belirleme, alternatifler üzerinden düşünecek, en iyi seçeneği bulma ve takip etme yetenekleri yavaş yavaş gelişir.

Pratik yardım sunarken şu dört adımda izleyin:


Yaşanan depremin ardından, depremin şiddetini ve kapsama bağlı olarak birçok öğrencinin acil karşılanması gereken farklı ihtiyaçları olacaktır. Örneğin barınma, yiye-
cek, hijyen, tıbbı destek, giyim malzemelerinin yanısıra, okul malzemeleri, okul kıyahet-
leri gibi ihtiyaçlarını belirlemeeye yardımcı olun. Bazen bu yardımlar çok uzakta olmaya-
bilir ve okulun diğer üyeleri tarafından bu ihtiyaçları karşılamak isteyen öğrenciler ve
aileler olabilir. Böylece okulda birlikte iyileşmeyi destekleyecek bir ortam oluşmasına
katkı sağlayabilir.

3.3.6. Temel Eylem 6: Sosyal Destek için Bağlantı Kurma

3.3.6.1. Amaç

Amaç: Depremden sonra öğrencilerin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri ve diğer
toplumsal kaynaklarda dâhil olmak üzere sosyal desteğe ulaşmasını sağlamak.

3.3.6.2. Eylem Süreci

Tüm travmatik durumlar ve doğal felaketlerde olduğu gibi, deprem sonrasında tüm
bireylerin sosyal destek ihtiyacı artarken, yeterli düzeyde sosyal destek iyişte
önemlî bir bileşenidir. Öğrencilerin olayan sonra en kısa zamanda aileleri ve sevdikleri
ile baş kurmayı yaşadıkları travmanın etkisini azaltacaktır. Bu nedenle öncelikle öğrenciler;
birincil ilişki içinde oldukları kişilerle (ebeveynler, diğer aile üyeleri, yakın arkadaş-
lar, öğretmenler, eşler, komşular vb.) hemen iletişime geçmek isteyecektir. Öğrencilerin
ve okul personelinin bu kişilerle ulaşması için pratik adımlar atın. (yüz yüze, telefonla,
e-postayla, İnternet veri tabanları/sosyal medya siteleri aracılığıyla)

Deprem gibi korkutucu bir olayın ardından bazı öğrencilerin, deneyimleri hakkında
konuşmak istememesi doğaldır. Onlara, insanlarla zaman geçirmenin konuşmadan da
yakınlık sağlayabileceği söyleyin. (Örneğin oturmak, yürümek, takılmak, oyun oyna-
mak.)

Öğrencilere şu tür mesajlar verilebilirsiniz:

| Çocuk          | Böyle üzücü şeyler olduğunda, istemiyorsan konuşmak zorunda de-
|               | ğilisin. Yakın olduğunuz kişilerle konuşmadan birlikte olmak iyi gele-
|               | blir. Ancak bir şey ihtiyaç olursa gęvendiğini bitirine söyleyemeniz
|               | size iyi gelecektir. |

| Ergen          | Yaşadığı bu tür bir olaydan sonra, bu konuda konuşmak istemeyebi-
|               | lirsiniz, ancak yine de yakın hissettiğini insanlarla birlikte olun. Bir
|               | süre sonra, yaşadıkların hakkında konuşmak iyi gelebilir. Ne hakkında
|               | ve ne zaman konuşacağına kendin karar verebilirsin. Yaşanan her şey
|               | hakkında konuşmak zorunda değişilsin, sadece diğer kişiyle paylaşma-
|               | yı seçtiğin şeyler hakkında konuşabiliirsin. |
3.3.7. Temel Eylem 7: Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgilendirme

3.3.7.1. Amaç

**Amaç:** Öğrencilerin deprem sonrasında yaşadıkları stresi ve tepkilerini azaltmak ve başa çıkma hakkında ihtiyaç duydukları bilgileri sağlamak.

3.3.7.2. Eylem Süreci


Öğrencilerle yaşadıkları fiziksel ve duygusal tepkiler hakkında konuşun. Öğrenciler depremin ardından çok çeşitli tepkiler gösterebilirler. Bazı öğrenciler oldukça hızlı bir şekilde eski uyum düzeyine dönerken diğerlerinin normalleşmesi daha fazla zaman alabilir. Aynı olaya maruz kalan aynı yaştaki çocukların çok farklı tepkiler gösterebileceği unutulmamalıdır.

Gevşeme/rahatlama egzersizlerini öğretin. Deprem sonrasında öğrencilerin artan
uyarılma düzeylerini ve fiziksel gerginliğini azaltmada oldukça etkili olan nefes egzersizleri aynı zamanda, düzenli olarak uygulanırsa uyumayı ve yemek yemeyi düzenlemeken uymu daha artırmaktadır. Basit nefes egzersizlerini, özellikle de öğrencilerin sakın olduğunda ve dikkatini verebildiğinde hızlıca öğretebilirsiniz.

Aşağıda, çocukların travmatik durumlar sonrası ortaya çıkan tepkiler hakkında konuşmalarına yardımcı olmak için bazı stratejiler yer almaktadır.

**Öğrencilere duyguları hakkında konuşmak için yardım etmede şu ifadeleri kullanabilirsiniz:**


- Şu anda kendinde bu tür hislerden herhangi biri var mı, yoksa benim bahsettiğimi duygular mı var?

- Bana bu duyguları vücudunun neresinde ve nasıl hissettiğini söyler misin?

- Bazen bu tuhaf veya rahatsız edici duygular, çocuklar kendilerine yaşadıkları kötü olayı hatırlatan şeyler gördüğünde, duygudunda veya kovaladığında da ortaya çıkar. (şiddetli rüzgarlar, cam kırılması veya duman kokusu gibi)

- Çocukların vücudlarında bu duyguların olması onlar için korkutucu olabilir, özellikle de neden olduklarını ya da ne yapacaklarını biliyorlarsa. Ama isterse bu duygularla daha iyi başa çıkmana yardımcı olacak bazı yolları sana söyleyebilirim, bunu ister misin?
Öğrencilere öfke kontrolünde yardımcı olun. Deprem sonrası ortaya çıkacak yoğun öfke duygusunun kontrol edilmesi için öğrencilerin desteğe ihtiyacı olabilir. Öfke kontrolü için şunlar önerilebilir:

- Depremden kurtulan bireylerde öfke ve hayal kırıklığının yaygın olarak görüldüğünü açıklayın.
- Öfkenin hayatlarını nasıl etkilediğini konuşun.
- Öfke deneyimini normalleştirin ve öfkenin kişiler arası çatışmayı nasıl artıracak ve potansiyel olarak şiddete yol açabileceğini konuşun.
- Öfkenin onlara nasıl zarar verebileceğini söyleyin öfkeden kurtulmanın veya öfkeyi olumlu faaliyetlere yönlendirmenin yardımı olabileceği anlatın.
- Öfke yönetimi becerileri önerin:
  - Mola verin veya kendinizi sakinleştirin.
  - Neden öfkelendiğiniz bir arkadaşıyla konuşun.
  - Egzersiz yapın.
  - Derin nefes alin verin gibi.
- Duygularınızı ve neler yapabileceğinizi anlatmak için bir günlük tutun.
- Bulunduğunuz yeri değişitirin.
- Kendinize, kızgın olmanın istediğiniz şeyi elde etmenize yardımcı olmayı ihmal etmeyin.
- Kitap okumak, dua etmek, müzik dinlemek gibi olumlu aktivitelerle dikkatinizi dağıtın.
- Durumunuza farklı bir açıdan bakmayı deneyin.
- Çocukları ve ergenleri, çizim yapmak, günlük yazmak, oyun oynamak, şarkı bestelemek gibi duygularını ifade eden etkinliklerle destekleyin.
- Çocuklara ve ergenlere kendilerini kızdıran bir duruma ilişkin problemi çözme becerileri hakkında temel bilgi verin.

Öğrencilerin kullandıkları olumlu ve olumsuz başa çıkma biçimlerini tartışmak vardi- rılır. Çünkü bunları tartışmak; öğrencilerin farklı başa çıkma seçeneklerini değer lendirmesine, kişisel başa çıkma güçlerini belirlemeye ve kabul etmeye yarar. Böylece uyumsuz başa çıkmanın olumsuz sonuçlarını ve uyumsuz başa çıkmanın krizin etkisini azalttığını görmeleri sağlar.

Öğrencilerde ortaya çıkabilecek uyarı işaretlerini izleyin. Öğrenciler yaşadıkları depremin etkileriyle baş etmekte güçlük çekerken, belirlemeye ve kabul etmeye yarar. Böylece uyumsuz başa çıkma olumsuz sonuçlarını ve uyumsuz başa çıkma krizin etkisini azalttığını görmeleri sağlar.

Uyumlu Başa Çıkma Yöntemleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Uyumlu Başa Çıkma Yöntemleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Destek için başka bir kişiyle konuşmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Bilgi almak</td>
</tr>
<tr>
<td>Yeterince dinlenme, beslenme, egzersiz yapmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Olumlu dikkat dağıtıcı faaliyetlerde bulunmak (spor, hobiler, okuma)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mümkün olduğu kadar normal bir yaşam düzeyini sürdürmeye çalışmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Kendine üzülmenin bir süre doğal olduğunu bilmek</td>
</tr>
<tr>
<td>Hoş aktiviteler planlamak</td>
</tr>
<tr>
<td>Sağlıklı yemekler yemek</td>
</tr>
<tr>
<td>Ara vermek</td>
</tr>
<tr>
<td>Başkalarıyla zaman geçirmek</td>
</tr>
<tr>
<td>Bir destek grubuna katılmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Gevşemeye yönelikleri kullanma</td>
</tr>
<tr>
<td>Sakinleştirici kendi kendine konuşmayı kullanmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölçülü egzersiz yapmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Psikolojik Danışmanlık desteği almak</td>
</tr>
<tr>
<td>Günlük tutmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Yapabileceğiniz pratik bir şeye odaklanmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Geçmişte başarıları olan bağımsız dikkat dağıtıcı faaliyetlerini kullanın</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri

<table>
<thead>
<tr>
<th>Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Başa çıkma için alkol veya uyuşturucu kullanmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Her zamanki faaliyetlerden çekilmek</td>
</tr>
<tr>
<td>Aileden veya arkadaşlardan uzaklaşmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Çalışmaya çok fazla zaman ayırın</td>
</tr>
<tr>
<td>Aşırı sinirli olun</td>
</tr>
<tr>
<td>Kendini veya arkadaşlarını aşırı ve sürekli olarak suçlamak</td>
</tr>
<tr>
<td>Aşırı yemek veya yetersiz yemek</td>
</tr>
<tr>
<td>Çok fazla TV izlemek veya bilgisayar oyunu/online oyun oynamak</td>
</tr>
<tr>
<td>Riskli veya tehlikeli şeyler yapmak</td>
</tr>
<tr>
<td>Kendine bakamamak (uyumamak, sağlıklı beslenmek, aşırı egzersiz yapmak ya da hiç yapmamak vb.)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ailelerin hem kendileri hem de çocukları için depremin etkileriyle başa çıkma süreçlerini destekleyin.
3.3.8. Temel Eylem 8: İş Birliğine Dayalı Hizmetlerle Bağlantı

3.3.8.1. Amaç

Amaç: Öğrencileri ve dijkerlerini deprem sonrasında ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamak ve gelecekte ihtiyaç duyacakları mevcut hizmetlere ulaştırmak.

3.3.8.2. Eylem Süreci

Deprem sonrasında, öğrencilerin ve ailelerinin gerekli hizmetlere doğrudan ulaşmasını sağlamak. İlk olarak öğrencinin veya ailesinin hangi hizmetlere gerekşiniimi olduğunu belirleyen ve bu hizmetlere nasıl ulaşacağını konuşun. Gizlilik ve ebeveynin ona- mını alma gibi etik kurallara uyun.
Depremde yaralanılan ve acil bir tıbbi müdahaleye ihtiyaç duyan veya ruhsal sorunu olan öğrenciler,

Öğrencinin önceden var olan tıbbi, duygusal veya davranışsal bir sorunun deprem sonrasında kötüleşmesi,

Kendine veya başkalarına zarar verme tehdidi olan öğrenciler,

Alkol veya uyuşturucu kullanımıyla ilgili endişelere neden olan öğrenciler,

Aile içi şiddet, çocuk veya yaşlı istismarını içeren vakalar, (Bildirim yükümlülüğünü tanımlayan yasalar bilinmelidir.)

Yaşanan travmatik durumla başa çıkmayan ve devam eden zorlukları olanlar,

Deprem sonrasında önemli gelişimsel sorunları olan çocuklar veya ergenler.


Deprem sonrası okulda ve toplumda var olan hizmetleri ve bu hizmetlere erişim için gerekli adımların belirlenmesi gerekliyor. Bu hizmetler için, kişinin ihtiyaçına uygun, güvenilir kaynaklardan bilgiye ulaşmak önemlidir. Ebeveynlerin sorularına yanıt verebilmeleri için psiköegitim düzenleyin ve bilgilendirici materyalleri hazır bulundurun.

3.4. Ebeveynler Deprem Ve Diğer Kriz Durumlarında Çocuklarının İyileşmesine Nasıl Yardımcı Olabilir?

Travmatik bir olaydan sonra çocukların rahatlığı, desteği ve güvende olduklarını bilmeye ihtiyacı vardır.

Çocuklarınızla daha fazla zaman geçirin onlara sevgi gösterin ve onlarla fiziksel teması artırın.

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 oluşturun, yemek zamanları, yatma saatleri veya mümkünse okula dönme gibi rutinlerine dönün.

Afetler hakkında yanlış fikirleri veya gerçek dışı duyumları olması durumunda çocuklarınızın neleri bildikleri öğrenin ve yanlış anlamaları varsa düzeltin.

Tepkilerinizi çocuğunuzun yaşına ve olgunluk düzeyine, algı ve duygu durumuna göre ayarlayın.

Küçük çocuklarına güvende olduklarını sık sık vurgulayın.

Çocuklarınızın endişelerini dinleyin ve onlarla yakından ilgilenin. Çocukların kendi hisslerini ve duygularını onlarla konuşmak onlara iyi gelecektir.

Çocuklarınızın medyaya ve felaket hikâyelerine ne kadar maruz kaldığını izleyin ve onları bu tehlikelerden koruyun.


Devam eden bir deprem süreci varsa (artçı depremler gibi) çocuklarının güvende kalmalarını sağlayacak önlemler hakkında onları bilgilendirin.
3.5. Örnek Senaryo ve Diyaloglar

3.5.1. Örnek Senaryo ve Diyalog 1: Deprem


Okul psikolojik danışmanı, ilk olarak kendisinin ve odasında bulunan diğer öğretmen arkadaşlarının iyi olup olmadığını ve güvenli bir şekilde binadan dışarı çıkmasına odaklanmalıdır. Binanın dışına çıktuktan ve güvende olduklarından emin olduktan sonra okul bahçesinde yardıma ihtiyacı olanlara yönelebilir. Bu sırada deprem sırasında yıkılan atölyeden kaçarken düşen ve yaralanan öğrencileri görür ve onların yanına gelir.

Bu süreçte izlenebilecek bir yaklaşım olarak 8 Eylem basamağı şu şekilde kullanılabilir:

- Çok hızlı bir şekilde yaralı öğrencilerin bulunduğu alanı gözlemleyerek ortamın güvenli olup olmadığını ve depremin hala devam etmediğini kontrol eder. Güvenli ise, öğrencilerle sakın ve nazik bir şekilde yaklaşarak, yerde oturan öğrenciyi (eğer ismini bilmiyorsa) sorar:

  **Danışman:** Merhaba Ali, iyi misin? (İletişim)

  **Ali:** Evet Öğretmenim, iyiym.

  **Danışman:** Yaralı misin? Sana yardım etmemi ister misin? (Güvenlik ve rahatlık)

  **Ali:** Evet, ama çok önemli bir şey değil, biraz ayağım kanıyor sadece, ama deprem olduğunda Elif (sinif arkadaşşı) ve ben atölyenin yanında oturuyorduk, atölye yıkılırken bu tarafına katık, şimdi onu göremiyorum ve çok korkuyorum öğretmenim, yaralanmış olabilir Elif. (Ağlamaya başlar.)

  **Danışman:** Tamam Ali, öncelikle senden sakın olmaya çalışmış ve herhangi bir ihityacınız varsa bana söyleyemeni isteriz. Bir şey ister misin? (su vb.) (Dengeleme-Pрактиk yardım)

Danışman: Tamam, senin için neler yapabileceğimizi belirleyip Elif’e bakacağım, merak etme. Öncelikle ayağın için ilk yardım gerekliyor, onu halledelim, ama önce seni daha sakin bir yere alalım. (Bilgi toplama, Pratik yardım)

Ali: Tamam öğretmenim.

Danışman: Ben Elif’in durumunu öğrenince sana bilgi veririm. Senin için yapabileceğim başka bir şey var mı?

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

Danışman: Tamam, ayağının tedavisi bitince aileni arayip iyi olduğunu söyleriz. (Sosyal destek ile bağlantı kurma)

Ali: Tamam öğretmenim.

Öğrenciye tıbbi yardım için oluşturulan alana kadar eşlik edilir. Sonra ailesi ile iletişim kurulur.

Diyalogda danışmanlar için önemli noktalar: Danışman PİY başlatmadan önce, güvenliği sağlamaya odaklandı, gözlem yaptı, neler yapabileceğini gözden geçirdi, güvenli olduğunu karar verdikten sonra PİY için harekete geçti. Yaralı öğrencilerin sahibi ve nazik bir şekilde yaklaştıran tanığı öğrenciyi ismi ile hitap etti, onu zorlamadan iletişimi başlattı. Öğrencinin güvenlik ve rahatlığını sağladı, acil ihtiyaçlarını belirlemeye çalıştı. Yaşadığı stres tepelerini kabul etti ve sakinleşmesine yardımcı oldu, pratik yardım sundu, sosyal destek ağları ile bağlantılı kurmasına yardım etti.

3.5.2. Örnek Senaryo ve Diyalog 2: Deprem ve Geçici Koruma Altındaki Öğrenci

Yukarıda yaşanan depremde okulun öğrencileri arasında bulunan ve ülkesinden ailesi ile göç etmiş 15 yaşındaki kız bir öğrenci, atölye yıkılırken ortaya saçılan bazı yıktığı parçaları gözüne kaçmış ve çok canı acıdığı için ağlıyor, yanındaki arkadaşları onu rahatlatmaya çalışıyor. Danışman bu olayı fark ediyor ve uzaktan çevrenin güvenli olup olmadığını da izleyerek çocukların yanına yaklaşıyor. Çocuklar yıkılan atölyeye çok yakınlar ve danışman atölyede bazı kimyasal maddelerin de kullanıldığına biliyor.

Danışman: (Nazik ve şefkatli bir tutumla öğrencilere yaklaşarak sorar.) Merhaba çocuklar, Türkçe konuşabiliyor musunuz?

Kız öğrenci: Biraz konuşuyoruz?


Kız öğrenci: Gözüne bir şeyler kaçmış, çok ağlıyor?

Danışman: İsmi nedir? Türkçe konuşabiliyor mu?

Kız öğrenci: Hayır, konuşamıyor?


Öğrenciler yardım alanına götürüldükten sonra yaralı öğrencinin ilk yardım alması ve bu süreçte yalnız kalmaması sağlanır, başka bir ihtiyaci olup olmadığı hakkında kendisinden (arkadaşlarının yardımcıla) ve arkadaşlarından bilgi alınır. (Bilgi toplama-Pratik yardım sunma) Danışman, tüm öğrencilerin iyi olduğundan emin olduktan sonra yanınızdan ayrılr.

Ailesi ile iletişim kurulur, acil müdahalenin ardından öğrencinin tıbbi yardım için sağlık kurumuna sevki sağlanır. (Sosyal destek ağları ile bağ kurma-İş Birliği ile Dayalı Hizmetlerle Bağlantı)


4. BÖLÜM
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ (PIY OKUL)
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ (PIY OKUL)

4.1. Kayıp ve Yas


- Size yakın birinin ölümü
- Ekonomik güvendik kaybı
- Aile veya arkadaşlık ilişkisinin kaybı (örneğin boşanma)
- Ev veya çevrenin kaybı (örneğin okul değiştirme)
- Kronik hastalık veya yaralanma
- Güvenlik ve emnient duyguların kaybı
- Umut ve hayallerin kaybı
- Evcil hayvanların ölümü


4.2. Çocuk ve Ergenlerde Kayıp ve Yas


1. Evrensellik .. Her canlı nihayetinde ölür.
2. Geri dönülmezlik .. Fiziksel olanın ölümü
3. İşlevsizlik .. Nefes alma, yürüme, hayal etme ve hissetme gibi vücut fonksiyonlarının yok olması
4. Soyut ve gerçekçi nedensellik .. Bir canlinin ölümüne neden olan şey nedir?
5. Devam edemeyen yaşamın atfedilmesi veya kabul edilmesinin anlamı .. Fiziksel bedenin ölümünden sonra ne olur?

10 yaşına kadar çocukların “geri dönülmezlik, evrensellik, işlevsizlik, kişisel ölüm-lülük ve nedensellik” bileşenlerine aşina oldukları tespit edilmiştir (Kenyon, 2001). Bu soyut kavramları anlayabilmesi çocuğun bilişsel gelişimi, sözel yetenekleri ve deneyim farklılıklarından etkilenir.

4.3. Gelişimsel Dönem Özelliklerine Göre Yas Semptomları

1-Erken Çocukluk Dönemi: Pek çok araştırmacı (Nagy, 1948; Piaget, 1963; Carey, 1985; Slaughter (2005) okul öncesi dönemindeki çocukların ölümle ilgili yanılt kanılara

2-Orta Çocukluk Dönemi: Bu dönemdeki çocuklar evrenselliği ve nihaiyi anlama başlar. 9-11 yaş aralığındaki çocukların güçlü duygulardan kaçınmak için bölmeleme ve dikkat dağıtmayı kullanabilir. Bazen güçlü duyu patlamaları ardından utanç ve kaçıma yayılabilirler; tipik olarak kendi ve başkalarının güçlü duygularının ifade edilmesinden ve tanınamadan kaçınırlar (Christ, 2000). Cerniglia ve diğerleri (2011) ergenlik öncesinde ebeveynlerinden birini kaybetmenin çocuğun psikolojik işlevlerinde sert bir etki yapabileceğini, bunun şiddeti ergenlik öncesi fiziksel değişikliklerden ve kişilerarasi/psikolojik değişimlerden kaynaklanabileceğini ifade ederler (ilkokuldan ortaokula geçme, akademi yarışına girme vb.).

şıldığı üzere), birçok ergen ölümcül olabileceğini bildikleri risk alma davranışına girerler. Son olarak, ergenler kederle ilgili karışık mesajlar alabilir. Bir yandan ölen kişinin anısını canlı tuttaları gerektiğiğini düşünebilir ve bunun tersine yakın bir sevdiklerinin ölmünü kabul edebilirler (Ellis-Gray, 2012).

### 4.4. Gelişimsel Aşamalara Göre Çocuk ve Ergenlerin Ölume Tepkileri

Tablo 1.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bebeklik</th>
<th>2 yaşa kadar</th>
<th>2-5 yaş arası</th>
<th>5-8 yaş arası</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Muhtemel Yaş Tepkisi</td>
<td>Yararlı Yetişkin Davranışı</td>
<td>Muhtemel Yaş Tepkisi</td>
<td>Yararlı Yetişkin Davranışı</td>
</tr>
<tr>
<td>Genel sıkıntı ve kafa karışıklığı</td>
<td>Tutarlık ve besleme</td>
<td>Kafa karışıklığı</td>
<td>Basit, tekrarlanan ifadeler</td>
</tr>
<tr>
<td>Güvensizlik ve geri çekilme</td>
<td>Güvenlik ve teminat</td>
<td>Tekrarlanan sorular</td>
<td>Gerçek söylenecek ve ‘Bilmiyorum.’ demek</td>
</tr>
<tr>
<td>Protesto etme ve direnme</td>
<td>Güvenlik için sınırlar</td>
<td>Ajitasyon ve kabuslar</td>
<td>Kabul</td>
</tr>
<tr>
<td>Uykusuzluk ve ajitasyon</td>
<td>Fiziksel rahatlık sağlama</td>
<td>Gerileme davranışları (parmak emme)</td>
<td>Fiziksel rahatlama</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölümün nihailiğine umursamazlık</td>
<td>Düzelte yapmadan dinleme</td>
<td>Güvensizlik, korku, kaygı</td>
<td>Duygu ve olayları kabul etme</td>
</tr>
<tr>
<td>Rol yapmak</td>
<td>Yasi ifade etmek için güvenli yollar sunmak</td>
<td>Olaydan travmatize olma</td>
<td>Çocuğa kitaplar, oyuncaklar vermek,</td>
</tr>
<tr>
<td>Gerileyen davranışlar (bebekliğe dönüş))</td>
<td>Bakım</td>
<td>Etkilenmemiş görünme: oyunlar</td>
<td>Dinlemek, düzeltmemek</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Ölümde ilgili kavramı yalanızları</td>
<td>Agresiflik</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Ölümden geri dönülebileceğine inanma</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Agresiflik</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ölümün nihailiğini kabul etmek</td>
<td>Kabul etme ve güvende verme</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------------------</td>
<td>----------------------------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kafa kaşıklığı</td>
<td>Sevginin koşulsuz gösterilmesi</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ölüm ritüellerine karşı ilgi</td>
<td>Güven, açıklamalar, planlar</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ölüm gerçekleşmemiş gibi davranmak</td>
<td>Katılmak için seçenekler sunmak</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fiziksel faaliyetlerde artış</td>
<td>Çocuk oyunlarla da yas tutar.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Duyguların sözle ifade edilmesi</td>
<td>Güvenli sınırları sürdürmek</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Agresiflik</td>
<td>Dinlemek ve kabul etmek</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Yası ifade etmek için güvenli yollar sunmak</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 8-10 yaş arası                  |
**Muhtemel Yaş Tepkisi**          | **Yararlı Yetişkin Davranışı** |
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Etkilenmemiş gibi cephe almak</td>
<td>Çocuk oyunlarla da yas tutar.</td>
</tr>
<tr>
<td>Şok, inkâr, kaygı</td>
<td>Dinle, kabul et, güvende ver.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölen kişiye karşı öfke ve hayal kırıklığı hissetmek</td>
<td>Tanı, yansıt, kabul et.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölümün biyolojisine karşı merak</td>
<td>Çocukla birliktelik yap.</td>
</tr>
<tr>
<td>Akranlara uyum gösterme</td>
<td>Öğün asla.</td>
</tr>
<tr>
<td>Tartışmacı ve kavgacı bir tutum</td>
<td>Dinle, güç mücadelelerinden kaçın.</td>
</tr>
<tr>
<td>Agresyon, daha aktif olma</td>
<td>Yası ifade etmek için güvenli yollar sun.</td>
</tr>
<tr>
<td>Rahatsızlık, kaygı, güvensizlik</td>
<td>Güvenli tazele.</td>
</tr>
<tr>
<td>Düyguşal boşalmalar</td>
<td>Kabul et, destekle, dinle.</td>
</tr>
<tr>
<td>Regresif davranışlar</td>
<td>Kabul et ve güvende verme.</td>
</tr>
<tr>
<td>Uyku bozuklukları</td>
<td>Uzun sürense yardım al.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| 13 yaşından yetişkinliğe       |
**Muhtemel Yaş Tepkisi**          | **Yararlı Yetişkin Davranışı** |
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Akranlara uyum gösterme</td>
<td>Öz güven aşılama</td>
</tr>
<tr>
<td>İletişime yanıt vermeme</td>
<td>Yası paylaşma, özel hayata saygı</td>
</tr>
<tr>
<td>Yetişkinlerle çelişki, agresiflik</td>
<td>Dinle, güç mücadeellerinden kaçın.</td>
</tr>
<tr>
<td>Hayatin anlamını sorgulama</td>
<td>Katılımcı, destek arayıcı</td>
</tr>
<tr>
<td>Gelecekle ilgili güvensizlik</td>
<td>Kısa dönemli hedefler</td>
</tr>
<tr>
<td>İnanç sistemini sorgulama</td>
<td>Tartışmadan dinle.</td>
</tr>
<tr>
<td>Ölen kişiye eleştirmeye veya idealize etme</td>
<td>Kabul et.</td>
</tr>
<tr>
<td>Uyku bozuklukları</td>
<td>Uzun sürense yardım al.</td>
</tr>
<tr>
<td>Regresyon davranışları (olgun olmuyan/ cocuksu)</td>
<td>Kabul et ve güvence ver.</td>
</tr>
<tr>
<td>Akademik güçlükler</td>
<td>Beklentiyi yeniden tanılama.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Barret ve Nichols, 2007)
4.5. Okul Temelli Yas Destekleri

Uyumsuz baş etme
İntihar düşüncesi
Uyuşturucu veya alkol kullanımını
Uzun süren mutsuzluk, umutsuzluk, ilgilerin kaybolması
Akademik performansta, dikkat ve odakta düşüş (Goodman, 2015; Health ve Cole, 2012).

4.7. Karmaşık Yasa Neden Olan Bir Olgu: İntiharla Yüzleşmek


travmatik yas yaşamalarına neden olur. Bir ölüm şok edici ve rahatsız edici olduğun- 
da, bir çocuğun çaresizce kaçınmak isteyebileceğini korkutucu düşünceler, görüntüler 
duygular ve etkileri oluşturur. İntihar durumunda çocukların ebeveynlerine karşı kabul edilemez 
buldukları, inkâr etmek istediğini duyguları olabilir. Bu yüzden kaybettiğin, kendile- ine ihanet ettiği düşündükleri veya reddettikleri kişi hakkında konuşmayarak veya 
düşünmeyerek onları engellemeye çabalıyorlar (Koplewicz, 2016).

Yaşıtı bir arkadaşını öldüğünde genç, ölüm gerçekliği ile ve kendi ölümlülüği ile 
yüzleşir (Shurman, 2009). Bir arkadaşın ölüümü genç yetişkinlerde tehlikeli psikolojik 
etkiler oluşturur (Davidson ve Gould, 1988). Bir arkadaşın kaybetmek ENCIDE patolojik 
yasa neden olur. Patolojik yas aile bireylerinde olduğu kadar intihar eden genç 
yakin arkadaşlarıyla görülür ve bu da gençlerde yaşam boyu sürekli evrensel psikolojik 
durumlar oluşmasına sebep olabilir (Shafii, Carrigan ve Whittighill, 1985). Yapılan bazı 
araştırmalarla göre bir arkadaşının intihar etmesi hem erkeklerin hem de kızların intihar 
düşünçesi ve şişme olaylarının arttırıldığına işaret etmiştir (Bearman ve Moody, 2004). Prie
gerson ve arkadaşları (1999) birinin intiharıyla tanıklık eden gençlerin sendrom düzeyinde trav-
matik yas yaşadıklarını ve bu gençlerin intihar düşüncesi geliş玭me ihtimallerinin di-
geşicileri olanlarla büyük bir rol model teşkil etmesi riskinin yanında 
daha farklı psikolojik problemler yaşama riski de bulunmaktadır. Ho ve arkadaşları (2000) intihar eden lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalış-
ymada, intihar eden gençlerle daha yakın ilişkileri olan gençlerin içselleştirme proble-
mleri yaşadığını ortaya koymuştur. Brent ve arkadaşları da (1996) arkadaşı intihar eden 
gencilerin major depresyon gelişimiyle meyilli olduğunu ifade etmişlerdir. İntihar vaka-
sının bir okul topluluğunda meydana gelmesi diğer öğrencilerin intihar düşüncelerini 
tetikleyerek çoklu problemlere yol açabilir (Brent ve diğerleri, 1989). Ölünün arkadaş-
larının daha önceden var olan, intihar düşüncesine karşı hassasiyetleri arkadaşların,
önümüyle tetiklenebilir. Bu yüzden intihar ölen kişinin arkadaşlarına büyük bir 
hassasiyet ve özen gösterimleri ve intihari önleme stratejilerini geliştirilmelidir (Hazzell ve 
diğerleri, 1993).

İntihara dayalı kayıp sonrasında çocuklarda ambivalans düşünceler gelişebilir. Bir 
taraftan kayba ilişkin suçluluk duygusu gelişikten diğer taraftan intihar edene ilişkin 
ofke duyulabilir. Bu sürecde intihar eden kişinin gündeme gelmesi sürecek kısınçlık 
duygusunun da karişmasına neden olur. Böylelikle intihar çocuk için romantik bir ze-

minde değerlendirilir ve intihar eden kişi bir kahraman olarak algılanabilir. İntihar yolu-
lya kayıp olupyanın durumlarında PİY hizmeti veren kişiler, intihar eylemini model 
olsunmasının için teki ve tutumlarına dikkat etmelidir. İlginin ölünün üzerine çe-
kilmesi, çocuğun kısınçlık duygularını sağaltabilir ve dikkat, ilgi çekme çocuk için in-
tihari cazip hâle getirebilir. Böyle bir durumun oluşmasını için geride kalın çocukun 
duygularını ifade etmesine olanak tanımıyorsa, kayıplı ilgili konusurken de kaybın kendisi 
yeterlendirerek, ziyade sonucları ve açığa çıkardığı duygular üzerine konuşulması ya-
rarlı olabilir.
Jacobs (1999) ölümle travmatize olmanın yasa özgü belirtilerini şu şekilde sıralamıştır:
1. Merhumun hatırlatılmasından kaçınmak için sık sık şaba sarf etmek (Örneğin düşünceler, duygular, aktiviteler, insanlar, yerler.)
2. Gelecekle ilgili amaçsızlık veya yararsızlık duyguları
3. Öznel uyuşukluk hissi, ayrılma veya duygusal duyarlılığın yokluğu
4. Şaşkınlık, sersemlik veya şok hissi
5. Ölümü kabul etmede güçlük (Örneğin inançsızlık.)
6. Hayatin boş veya anlamaz olduğunu hissetmek
7. Merhum olmadan doyurucu bir hayat hayat etme zorluğu
8. Kendin in bir parçasının öldüğünü hissetmek
9. Parçalanmış dünya görüşü (Örneğin güvenlik, güven veya kontrol duygusunun kaybolması.)
10. Ölen kişinin semptomlarının veya zararlı davranışlarının bununla ilgili olduğu varsayınak
11. Ölümle ilgili aşırı sinirlilik, acı veya öfke

Travmanın neden olduğu acı ve ıstırap, trajik olaylara katılanlara yardım etmek için doğal bir dürtü uyandırır (Vernberg, 2008). Özellikle bakım verenleri kaybetmiş çocuk ve ergenler ile çalışırken özel bir hassasiyet göstermek, çocuk ve ergenin güvenliğini sağlamak, kimin gözetiminde olacağını belirlemek ve istismardan korunmak büyük önem arz etmektedir (WHO, 2013). Yapılan araştırmalar özellikle travma odaklı ve ampirik olarak doğrulanmış tedavi protokollerı geliştirmeye yönelik son eğilim göz önüne alındığında, travmaya maruz kalan ergenlernin uzmanlaşmış akıl sağlığı hizmetlerine erişim sağlamayı işaret etmektedir.

4.8. Yas Tutan Çocuk ve Ergenlerde Kullanılacak Pratik Yardım Araçları


Gelişimsel dönem göz önünde bulundurulduğunda ergenlik dönemindeki çocuklarla görüşme yapmak daha uygunken, daha küçük yaşlarda çocuklar için puanlama ölçüceklerini kullanabilir. Bu araçlardan toplanan veriler ölume verilen uyumsuz tepkiler için bir başlangıç noktası oluşturur ve bu bilgiler daha sonra davranışlarda değişim olup ol-

4.9. Yas Tutan Öğrencilere Uygulanan Danışmanlık Becerileri

Dinleme: Danışman dikkatli bir şekilde danışanın sözlernini, tonlasmasını, sessizliğini, vücut dilini, yüz ifadelerini, hareketlerini, modelleme becerilerini dINler. Dinleme becerileri güven oluşturur ve yas tutan öğrenci, yalnız olmadığını hisseder. Aktif ve yansıtıcı dinleme yöntemlerini kullanmak çok önemlidir. Aktif dinleme daha çok dinlediklerini özeteleme, yeniden oluştururma gibi öğeleri içerir. (Bütün bunlar seinin içinde bir öfke oluşturdu.) Yansıtıcı dinleme ise duyugları tekrarlamakla ilgilidir. (Baban olmadan, annenin nasıl idare edeceğinden endişeleniyor gibisin.)

Etkili Dinlemede Dikkat Edilecek Hususlar

1. Empati: Danışman öğrencinin duygularını anladığını ve bunlara saygı duyduğu gösterir.

2. Öğretme ve Geri Bildirim: Pratik bilgilerin öğretilmesi, danışma etkileşimi sırasında, danışman modellenmesi yoluya, danışmanlar için eğitim oturumlarında ve takip koçluğu yoluya gerçekleşir. Danışman bazen sorunu yeterince ele almayan davranış veya planlar hakkında yapıcı geri bildirim paylaşır.


a) Giriş/İletişim: Öğrenci danışma sürecinden ve amacından haberdar olur ve gönültü olarak süreçte yer alır.

b) Problemi belirleme: İhtiyaç analizi yapılarak gereken bilgiler toplanır.

Öğrencinin kayıpla ilgili yaşantısı nedir?

Kayıp öğrenci için ne anlama gelmektedir? Öğrencinin bununla ilgili endişeleri nelerdir?

Öğrenciye okulda, evde veya yaşadığı toplumda destek olabilecek kişi/kişilere var mıdır? Bunlar kimlerdir?
c) **Problem analizi:** Kederli öğrenci ve öğrencinin evi, okulu ve toplumsal çevresi hakkında toplanan bilgiler ve verilerle, belirlenen sorunun ayrıntıları araştırılır.

| Öğretmen yas tutan öğrenciyi etkili bir şekilde destekleyebilmek için gelişmiş bilgi, beceri veya güvenden faydalanabilir mi? |
| Öğrenci evde veya okulda desteğe açık mıdır? Topluluk veya inanç temelli kuruluşlara katılmak faydalı olacak mı? |
| Öğrencinin baş etme yöntemleri uyumlu mudur uyumsuz mudur? Problemi yumuşatan faktörler nasıl güçlüendirilebilir? Problemi büyüten faktörler nasıl yok edilebilir? |
| Öğrencinin okula katılımı, notları ve sosyal etkileşimleri problemden etkileniyor mu? Bunlar Müdahaleden önce temel veri olarak toplanabilir mi? |
| Uygulanan görüşme, ölçek ve anketler sorun analizini desteklemektedir mi? Bunlar aynı zamanda bireyler, gruplar veya okul genelinde gerekli olan müdahaleleri açıkça ifade etmekte midir? |

d) **Plan geliştirme:** Sorun netleştirildiğinde ve ihtiyaç alanları üzerinde anlaşıldığında, müdahale planı danışan ve danışman tarafından ortaklaşa geliştirilir. Beyin fırtınası, daha sonra değerlendirilebilecek, uyarlanabilecek veya bir plana dahil edilebilecek fikirleri özgürce üretmek için kullanılabilecek yararlı bir stratejidir. Uygulanabilir, ölçülebilir, kanıta dayalı müdahaleler tasarlanırken, müdahaleyi kimin sağlayacağı, ne olacağı, ne zaman ve ne sıklıkla olacağı kimiyle olacağı ve takip dahi olmak üzere bunu desteklemek için hangi kaynakların gerekli olduğu hususlarını net bir şekilde açıklayın.

e) **Planı uygulama:** Plan doğrudan öğrenciyle birlikte uygulamadan önce sorumlu olan danışman öğrenciyi desteklemeye devam eder. Müdahalenin bütünüğü kontrol edilir ve ilerleme izleme verileri sınıf öğretmenlerinden dolaylı, öğrencilere ise doğrudan yöntemler kullanılarak toplanabilir. Öğretmenlerde temel terapötik yaklaşımları (saygı duyma, koşulsuz kabul, yargılama vb.) kullanarak, bir psikolojik danışman gibi davranışar veriler toplanabilir.

f) **Planı değerlendirme:** Danışman ve öğrenci; müdahalenin bütünü, zaman içindeki ilerleme gösteren nitel veya nicel verileri ve plandaki gerekli değişim veya özel müdahaleleri inceler. Bilginin değerlendirilmesi, istenen amaçlara ulaşmak ve devam edip etmemeeye veya gerekli değişikliklere karar verir. (Roth, 2017)
5. BÖLÜM
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELİİ
PSİKOLOJİK İLK YARDIM
(PİY OKUL)
KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

5.1. Giriş


Yas Hakkında Temel Gerçekler


Teşhis veya tedavi gerektirmeyen PİY, bir tür psikolojik kriz Müdahalesidir. Bu nedenle, tipik olarak fiziksel ilk yardım öğretilerçek herbekse psikolojik ilk yardım öğretile-
bilir. Halk sağlığı çalışanları, din adamları, eğitimciler, kolluk kuvvetleri personeli, itfai-yeciler, acil tip teknisyenleri ve askeri personel PİY eğitimi almak için yüksek öncelikli hedef gruplar olarak belirlenmiştir. PİY, psikolojik bakım sürekliliğinin en erken noktası olarak düşünülebilir. Raphael (1986), çığr açan klinik incelemesinde, psikolojik ilk yardımın aşağıdakilerden oluştuğunu öne sürmüştür:

1. Rahatlık ve teselli.
2. Fiziksel koruma.
3. Fiziksel ihtiyaçların sağlanması.
4. Motive edici davranışlara kanalize etmek.
5. Kurbanları arkadaşlar ve aile ile yeniden bir araya getirmek.
7. Akut sosyal ve toplum destek ağlarının kullanılması.
8. Acil ihtiyanı olanlar için triyaj ve sevk.


PIY; çocuklara, ergenlere, yetişkinlere ve ailelere, felaket olaylarının neden olduğu ilk sıkıntıyı azaltmada ve kısa ve uzun vadeli uyarlanabilir işlevsellik teşvik etmede yararlı olmak için kanita dayalı modüler bir yaklaşımı temsil eder (Vernberg, 2008). PİY hem çocuklar hem de yetişkinler için aynı çekirdek eylemlere odaklanır; sadece bu eylemlerde kişinin bireysel farklılıkları, gelişim özellikleri ve düzeyi dikkate alılarak uygun değişiklikler yapılır (Ruzek ve diğerleri, 2007). Önemli olan PİY prensipleri, hedefleri ve tekniklerinin şu temel standartları karşılamasıdır (Vernberg, 2008):

1. Travma sonrası risk ve direnç konusundaki araştırma kanıtlanıla tutarlı olmalıdır.
2. Sahada uygulanabilir ve pratik olmalıdır.
3. Yaşam boyu gelişimsel seviyelerle uyum göstermelidir.
5.2. PİY 8 Temel Eylem İlkesine Göre Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

PIY uygulamasında kullanılan ilkelerden birisi de sekiz temel eylem etrafında şekillenir. Aşağıda bu temel eylemlerin amaçları ve kayıp sonucu yaşam içinde olan lise dönemindeki bir gence uygulanan PİY Okul için, bu eylemlerde dikkat edilmesi gereken temel noktalar açıklanmıştır.

8 Temel PİY Eylem ilkesi
1. Bağlılık ve temas
2. Güvenlik ve rahatlık
3. Dengeleme/stabilizasyon (gerekirse)
4. Bilgi toplama: Mevcut ihtiyaçları ve sorunları belirleme
5. Pratik yardım
6. Sosyal destek için bağlantı kurma
7. Başa çıkma becerileri hakkında bilgi
8. Ortak hizmetlere erişim ve bağlantı kurma

5.2.1. Bağlılık ve Temas

Amaç: Bu adımdaki amaç müdahaleci olmayan, şefkatli bir şekilde gencin temaslarına karşılık vermek veya iletişim kurmaktır.

Gençle kurulan ilk temas hayatı önem taşımaktadır. Bu temas okul, kafeterya, ev, gibi herhangi bir yerde gerçekleşebilir. Öncelikle bu ortamın güvenli olduğundan emin olmak gerekir.

Bu Adımda Yapılması Gerekenler (K1)
Merhaba. Bildiğin gibi benim ismin ... ve okulunuzdaki ..... öğretmeniyim. Bir bardak çay veya kahve içmek istiyorum. Bana eşlik eder misin? Bu arada biraz sohbet de edebiliriz...

Gencin size arasında veya pozitif bir şekilde yanıt vermesini beklemeyin. Bazı insanların size güvenmesi zaman alacaktır.

Gencin yaşını ve içinde bulunduğu gelişimsel dönemi da göz önünde bulundurarak bir bardak çay veya kahve ile yanına gitmek yardımcı olacaktır.


Gencin gelişim dönemini dikkate alarak bir çocukla değil, bir yetişkinle konuşur gibi konuşmak faydalı olacaktır.

Dikkat!


- Yas terapisi travma terapilerinden farklıdır. Yas tutan genç ile temas etmek önemlidir fakat göz önünde bulundurulması gerekten bazı kültürel faktörler vardır. Örneğin bir kadın ya da erkek öğretmenin kayıp yaşamın öğreciye dokunması, sarılması gibi durumlarda dikkatli olmalıdır. Bir diğer kritik nokta da göz temasıdır. Göz teması kurarken cinsiyet faktörünün yine göz önünde bulundurulması gerekir. Çok uzun süre göz teması kurmak genci rahatsız edebilir. Bu ayrıntı iyi yapmak gerekir. (K2)
Ben çok yakın bir arkadaşımı kaybettiğimde sevdiğim birine yakın olmak iyi gelmişti. Elimi omzuna koymamda bir sakınca var mı?

5.2.2. Güvenlik ve Rahatlık

Amaç: Bu adımın amacı hızlı ve sürekli güvendiği geliştirebilen bir ortamın hem fiziksel hem de duygusal anlamda rahatlamasını sağlamaktır.

Yas tutan genci güvencede ve rahat hissettirebilme adına eylemlerimizin bazı özelilikleri içermesi gerekir. Bu eylemler aktif (pasif bir şekilde beklememek), pratik (mevcut olan kaynakların kullanımı), gencin aşına olduğu (geçmiş deneyimlere atıf yapmak) ve yatıştırıcı (sakinleştirici ve gevsətıci nitelikte olmalıdır) nitelikte olmalıdır. Güncel, kesin ve eksiksiz bilgileri kullanın ve diğer bilgileri kullanmaktan kaçının.

Öncelikle gencin kendisine zarar verme eğilimi olup olmadığını bakın. (Aşırı öfke veya ajitasyon ifadesi bir ipucu olabilir.) Böyle bir risk durumunda medikal veya mental bir sağlık personeli veya bir güvenlik görevlisiyle iletişim kurmanız gerekebilir. Yas tutan genç şaşkın, donuk, tepkisiz olabilir, boşluk ve gerçek dışı duygular yaşayabilir. Bu dönemde hatırlamada güçlükler, bedensel belirtiler görülebilir.

Bu Adımda Yapılması Gerekenler:

- Gencin rahat bir şekilde yas tutabilmesi için güvenli bir ortam oluşturun.
- Dikkatli bir şekilde ve empati yaparak genci dinleyin.
- Gencin neye veya nelere ihtiyacı olduğunu söyleyin.
- Gelişimsel dönem özelliklerini göz önünde bulundurarak konuşun.
- Sakin ve sabırlı olun ve işleri aceleye getirmeyin.
- Teknik jargondan kaçınarak açık ve anlaşılır bir dil kullanın.
- Fiziksel ortamı daha da konforlu hale getirecek çözümler bulun. (Rahat menderler, sakinleştirici bir müzik gibi)
- Yas tutan gencin kaybettiği kişiyle iliskisini anlamlandırabileceği durumlar yaratılmak önemlidir. Birlikte yapmayı sevdipleri ve değerli bir faaliyeti devam ettirmekle ilgili duygusu ve düşüncelerini öğrenebilirsiniz. (K3)

K3

Beraber neler yapmayı severdiniz? Yürüyüş yapmak, piknik yapmak, sohbet etmek, oyun oynamak... Bence kesinlikle bunlara devam etmelisin. Onunla ilgili en güzel anların sica- cık ve capcanlı kalacaktır.
Herkes acısını kendine özgü bir şekilde yaşar ve herkesin yaşadığı yas deneyimi birbirinden farklıdır. Bunun sebebi her insanın eşsiz ve biricik olmasıdır. Yas tutan gencin de bunun bir standardı olmadığını bilmesi kendisini ötekileştirmesini engelleyectektir. (K4, K5)

**K4**


**K5**


Ölüm ve kayıpla ilgili konuşurken sınırlarınızı aşmayın. Eğer genç konuşmaktan rahatsız oluyorsa gence istediği süreyi verin, (K6)

**K6**

Bunları konuşmanın hiç kolay olmadığını biliyorum. Mademki şu an konuşmak istemiyoruz o halde sen ne zaman isterse o zaman konuşuruz. Ben seni dinlemek için her zaman burada olacağım.

Yas tutan gencin ebeveynlerini bilgilendirin. Onlara çocuklarını nasıl destek olmasını sağlamak çok önemlidir.

Gencin içinde yaşadığı kültürün yas ritüelleri, ölümle ilgili ifadeleri ve inanışlarını öğrenmeye çalışın. Eğer gencin dua etmeye ihtiyacı varsa ona gereken ortamı oluşturun. (K7, K8)

**K7- Yas Evreleri ile İlgili**

Yas ve keder içindesin ve bunu bazı evreler hâlinde geçireceksin. Tıpkı benim, onun veya diğer insanların hayatlarının belirli zamanlarında geçirdiği gibi.

K8- Yas Semptomları ile İlgili


Yasa verdiğimiz duygusal tepkilerimiz de çeşitlidir. Ölümü inkâr eder, üzülür, ağlar, özlemden kırılır. Sanki aklımızı kaçıracakmış gibi hissederiz. Kendimizi karamsar, yalnız ve çaresiz hissederiz. Ölen kişinin eşyalarından veya fotoğraflarından ayrılamamak, sürekli mezarının başında olmak istemek, insanlardan uzaklaşmak veya kayıbediğimiz acısından kaçınmak için sürekli hareket içinde olmak istemek de yas sempptomlardır.

Önemli olan hepsinin normal ve insana özgü olduğunu, geçici olduklarını bilmektir.

Dikkat!


5.2.3. Dengeleme (Stabilizasyon)

Amaç: Bu adımın amacı duygusal olarak sıkıntılı veya kafası karışmış bireyleri sıkınleştirmek ve yönlendirmektir.

Güçlü duygular, uyuşukluk ve kaygı, travmatik strese karşı verilmesi beklenen kısa...
süreli tepkilerdir fakat bu tepkiler mutlaka standart desteğin ötesinde ek müdahaleye ihtiyaç olduğu anlamına gelmez. Stabilizasyon, bir olaydan hemen sonra, kafası karışmış veya aşırı derecede tedirgin görünen bir kişiyi sakinleştirmek için kullanılır. Stabilizasyona ihtiyaç duyan gençler aşağıdaki özellikleri gösterebilir:

- **Şaşkın:** Gencin amaçsız, düzensiz davranışlarında bulunması.
- **İlgisiz:** Gencin uyuşmuş; olaydan şaşırtıcı derecede etkilenmemiş görünmesi.
- **Kafası karışmış:** Gencin etrafında neler olduğunu anlayamaması.
- **Panik:** Gencin aşırı derecede endişeli; yerinde duramıyor olması daha taşğı gibi açık olması.
- **Histerik:** Gencin kontrolsüzce ağlaması, soluk soluğa olması ve sürekli titremesi.
- **Zihin Meşguliyeti:** Gencin olaydan başka hiçbir şey düşünmeyi reddetmesi.
- **İnkâr hâlinde:** Gencin olayın gerçekleştiğini kabul etmeyi reddetmesi.

**Fiziksel şokta olması:**
- Gencin hareket etmemesi, donup kalması,
- Boş boş bakıyor olması, yön duygusunu kaybetmesi,
- Sözlü sorulara veya komutlara yanıt vermiyorum olması,
- Çılgıncı bir arama davranış sergilemesi,
- Endişeyle aciz hissetmesi,
- Riskli faaliyetlerde bulunması.

**Bu Adımda Yapılması Gerekenler**

- Eğer gencin bir ebeveyni/bakıcısı varsa bu yetişkinin dengeli görünüşünden emin olun. Bakıcıyı, çocuğun sakinleştirme rolünde güçlendirmeye odaklanın.
- Bakıcıya yardımcı olmaya hazır olduğunuzu verin.
- Gözlem, fiziksel varlık, sakinleştirici bir ses ve kaygı azaltma teknikleri (yavaş nefes alma) ergenluk dönemindeki gençleri stabilize etmenizi sağlayacaktır.
- Araya girmeden önce gence konuşması için zaman verin.
- Doğrudan kişiyle konuşmaya çalışmak yerine sakin ve sessiz kalın.
- Gencin o an sahip olduğu duygu, düşünceler ve hedeflerden odaklanın.
- Çevresinde var olanlarla ilgili bilgiler vererek dikkatini onlara çekmeye çalışın.
Eğer semptomlar kişinin işlevlerinde sıkıntı yaratıyorsa topraklama tekniği faydalı olabilir.

Gence kendisini daha iyi hissettirecek birisi olup olmadığını sorr ve onunla iletişim kurmasına yardımcı olun.

Hissettiği şiddetli kötü duyguların anlık, geçici olduğu; kötü olaylara karşı bunları hissetmenin tamamen anlaşılabilir ve çok normal olduğunu açıklayın. (K9)

Bazı eylemlerin bu duyguların üstesinden gelmesine yardımcı olabileceği söylenebilir. (Okuldaki spor ve sanat etkinliklerine katılmak, eğitsel kol çalışmalarını yapmak, okul korosuna katılmak vb.)

Bunun gibi üzücü bir olaydan sonra çok üzgün veya kızgın olabilirsin, hat- ta sürekli olanları düşünmekten kendini bir türlü alamıyor olabilirsin. Sana şimdi ‘topraklama’ isimli bir şey öğretebilirim. Tpraklama zihnindeki odaklı bir yerden alır ve başka bir yere yerleştirir. Şu an düşündüğün şeyin yerine çevrdeni gördüğün ve duyardığın şeylerle odaklanmanı sağlar. Bunu dene- mek ister misin?

“Topraklama Tekniği”

Topraklama tekniği düşünceleri ve hisleri yeniden dışarıdaki dünyaya yönlendirir.

- Kollarını ve bacaklarını bükmenden rahat bir pozisyonda otur.
- Derin ve normal nefes al.
- Etrafinzdaki nesnelerden seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimleri-ni söyle.
- Derin, normal nefesler al.
- İşittiğiniz seslerden seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimlerini söyle.
- Derin, normal nefesler al.
- Dokunduğun nesnelerden seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimleri-ni söyle.

5.2.4. Bilgi Toplama

Amaç: Bu adımın amacı acil ihtiyaçları ve endişeleri belirlemek, ek bilgi toplamak ve Psikolojik İlk Yardım müdahalelerini bu ihtiyaçları karşılayacak şekilde uyarlamaktır.
Bu Adımda Yapılması Gerekenler

Yas deneyimleyen genci en fazla rahatsız eden duyguları ve durumları ortaya çıkarmak ve bunları ortadan kaldırabilmek için ona sorular sormanız gerekir. Önemsiz olduğunu düşündükleri bir şey bile olsa o, ne isterse tartışmaya ve konuşmaya istekli olduğunu vurgulayın.

Gencin olaydan nasıl etkilendiğini öğrenmeniz gerekecektir.

- Haberi ilk nasıl öğrendin? Öğrendiğinde yanımda kimse var mıydı? Neredeydin?
- Kendini çaresiz/zayıf hissettin mi? Kendini hala öyle hissediyor musun?
- Şu an ne gibi problemlerin var?
- Olaydan beri devam eden problemler yaşayan musun?
- Daha önce sevdiğiniz bir kişiyile iletişimin koptu mu? Ondan ayrı düştün mü?


Kişiye, acil bir durumdan hemen sonra mahremiyetini tam olarak korumanın zor olduğunu ve bu durumun, deneyimlerine tam anlamıyla yardımcı olması için ona yeterli zaman vermeyebileceğini hatırlatın.

Sorulması gereken sorular:

*Bu olay seni, aileni veya arkadaşılarını nasıl etkiledi?

Bu soruyu sorarken gencin daha önce bahsettiği isimleri kullanın. Kaybettığı kişi bir arkadaşı ise diğer arkadaşlarının durumlarını ve kendilerini nasıl hissettiklerini sorun. Sorumluluklarını (ev ödevleri vs.) yerine getirip getiremediğini, uyuyup uyuyamadığını sorun.

*Geleceği düşünüştüğünde endişe hissediyor musun? Geleceğinle ilgili ne gibi kaygılardan var?

Bu soru akademik kaygıların, ilişkilerle ilgili endişelerin, ebeveyn davranışlarında değişime ve gelişimsel problemlerin açığa çıkmasına yol açacaktır.

*Paylaşmak istediğiniz başka bir şey var mı?
5.2.5. Pratik Yardım

Amaç: Bu adımın amacı bireyin ihtiyaç ve endişelerine yönelebilmek adına bireye pratik yardım sunmaktır.

Bu Adımda Yapılması Gerekenler

- En acil ihtiyaçları belirleyin.
- İhtiyacı uygun bir dille açıklayın. (K10, K11)

K10


K11

Şu an belki de hiçbir şey hissetmiyormuşsun gibi, hatta üzülmüş olmuşsun gibi geliyor ama bu normal ve geçici bir süreç. Böyle bir haberi aldığımızda bazen duygularımız donmuş gibi hissederiz. Bunun tamamen normal olduğunu bil ve kendini sakin suçlama. Şimdi en önemli olan şeye odaklanalım ve bununla ilgili bir plan yapalım.
Eylem planını oluştururken gencin ihtiyaçına, tercihlerine ve çözümlerine göre karar verin.

Planınızı anlaşılabilir ve güncel olduğundan emin olun. Karşınızdaki gencin yaşını, gelişimsevi ve içinde yaşadığı kültürün özelliklerini mutlaka göz önünde bulundurun. Özellikle ölüm ve yaş gibi konularda kültürel ritüeller son derece önemlidir. (K12, K13 etkinlikleri yapılmadan önce, aile bilgilendirilmeli veizin alınmalıdır.)

K12

K13
Annenin hastalığıyla baş etmenin ne kadar zor olduğunu ancak tahmin edebilirim. Anneni çok iyi tanıyan veya seven biriyle duygularını paylaşmaya ne dersin? Örneğin teyzen, dayın veya babanla hissettiklerini sakin bir ortamdada, hatta belki annenin sevdiği bir yerde, konuşmak eminim ki sana çok iyi gelecektir? Şimdi bunu gerçekleştirmek için gerekli düzenlemeleri yapmak ister misin?
5.2.6. Sosyal Desteklerle Bağlantı Kurmak

Amaç: Bu adımın amacı birincil derecede yakınların ile kısa veya sürekli iletişim kurmayı sağlamak için ilgili kişilere veya diğer destek kaynaklarına ulaşmaktır. (Aile, arkadaşlar, toplum hizmetleri vb.)

Bu Adımda Yapılması Gerekenler

Sosyal destek, duyugusal iyilik hâlinin ve acil durumlardan sonra iyileşmenin önemli bir bileşenidir. Sosyal destek; duyugusal destek, sosyal bağlantı, ihtiyaç duyulduğunu hissetme, kendine değer verme güvencesi, güvenilir destek, tavsiye ve bilgi, fiziksel yardım ve materyal yardımcı formlarında verilebilir.

Her okulda kriz durumlarında başvurulabilecek bir ekip kurulabilir. Okul psikolojik danışmanı/Rehber Öğretmen ve öğretmenlerden oluşan bu ekibin bir e-posta adresi, bir telefon numarası hatta sosyal medya hesapları olması, bu ekibin bir e-posta adresi, bir telefon numarası hatta sosyal medya hesapları olması, bu ekiğin öğrenciler tarafından hem ulaşılabilir olması hem de görünülüğünü artıracaktır. Sevdiği bir kişiyi kaybettiğinden sonra yasla mücadele eden lisede geçen bir gençin öğretmeni, arkadaşlarını ve ailesini bilgilendirme görevi, genç destek vermemesi için yapılması gerekenler ve ilgili kişilere yönlendirme görevi bu ekibe verilebilir.

Genci kendisine destek verecek insanlarla bir araya gelmeye teşvik edin. (Bir sınıf arkadaşını kaybettiyse diğer sınıf arkadaşlarıyla bir araya gelip acısını paylaşmak, yükünü hafifletecektir. Aynısı aile için de geçerlidir.)

Sosyal hizmetler, bağımlılık hizmetleri, çocuk bakımı, dinî hizmetler gibi iyileşmeyi hızlandıracak destek kaynaklarıyla iletişim kurun.

Geri çekilme sendromları yaşayanlar için:
- İntihar eğilimi varsa derhal yakınlarını bilgilendirin.
- Eğer genç destek almak istemiyorsa nedenini iyice anlammanız gerekiir. Muhtemel sebepler şunlar olabilir: Baskı altında olması, neye ihtiyaç duyduğunun şüphesi, utanması, başkalarına yük olma korkusu, destek hizmetinden şüphesi, diğer insanların tepkilerinden korkması vb.
- En çok yardımcı olacak destek türü belirlemeden sonra gençine yardımcı olun.
- Desteği alabilmek veya ilgili kişilere bağlanabilme için gence yardım edin. Doğru yer ve zaman çok önemlidir.
- Sosyal desteğin baş etmedeki önemini vurgulayın.
- Bazı kişilerin o anda ve o anki ortamda diğerleriyle bağlantılı kurmayı tercih etmeyeceğini unutmayın. Her zaman çevrelerinde, ortamlarında bağlantı kurabilmelerine odaklanın.

Destekleyici yanitlar:

Yansıtıcı: “Söylediğin şey kulağa şöyle geliyor...’veya ‘Söylediğinden nasıl... ol-duğunu anlayabiliriyorum”.

Açıklayıcı: “Şöyle dersem doğru anlamsız olur muyum...?’ veya ‘Yanlışsam söy-le ama sanki şunu demek istiyormuşsun gibi...”

Destekleyici: “Böyle hissetmende şaşırılmaz bir şey yok, çok normal.’ veya ‘Bu kadar zor bir zamandan geçtiğin için çok üzgünüm.” K14

Güçlendirici: “Daha önce yaşadığın zor bir dönemde oldu mu? Kendini iyi hissetmek için neler yapardın/yapmıştı?”

K14

Bu kadar üzücü bir şey olduğunda, bunu konuşmak istemiorsan hiç sorun değil. Yakın olduğun kişilerle hiçbir şey söylemeden beraber olmak da iyi bir şeydir. Fakat yine de bir şey istediğinde veya bir şey ihtiyaç duyduğunda güvendiğin birine mutlaka ulaşmalısın.

5.2.7. Baş Etmeyle İlgili Bilgiler

Amaç: Bu adımın amacı sıkıntıları azaltmak ve uyar-laanabilir işlevsellii teşvik etmek için stres reaksiyonla-rı ve başa çıkma hakkında bilgi sağlamaktır.

Bu Adımda Yapılması Gerekenler


Yaygın Stres Reaksiyonları:


**Fiziksel Uyarılma Reaksiyonları:** Bunlar, tehlike artık mevcut olmadığıda ortaya çıkan tehlikeye yönelik bedensel tepkilerdir. İnsanlar sürekli olarak tehlikeye “tetikte” olarak, kolyaçuda ürkek veya ürkek olarak, sinirlenerek veya öfke patlamaları yaşayarak, uyku bozukluğuna veya uykudaki zorluk çekmekte, konsantrasyonu veya dikkatini vermekte sorun yaşayan tepki verebilirler. Bu tepkilerle mücadelede edenler, okul veya işin işleyişinde, ev işlerinin veya ev ödevlerinin tamamlanması, anıların ve genel sağlıkla ilgili hususlarda sorunlara neden olabilir.

**Yas Reaksiyonları:** Olaydan sağ kurtulan, ancak sevdiği ve compañía etkilerinin kaybedenler veya evlerini, eşiyle olan hayvanlarını, okullarını veya topluluklarını kaybetme gibi kayıplar yaşayanlar arasında yaygın olan reaksiyonlardır. Kayıp, üzüntü ve öfke duygularına, ölümden dolayı suçlu olma ve pişmanlık duygularına, ölen kişinin remziye veya görme hayallerine yol açabilir.

**Travmatik Yas Reaksiyonları:** Çocuklar ve yetişkinler travmatik ölümüne maruz kaldıklarında meydana gelirler. Hayatta kalanlardan bazıları, ölümün nasıl olduğuna dâhil olmak da dahil olmak üzere, ölüm koşullarına odaklanmaya devam edebilir. Ölmü önleme bilenler, sevilen kişinin son anları nesli ve kim hatalıdır gibi düşünceler olur. Bu tepkiler yas tutmayı engelleyerek hayatta kalanların zamanla ölüme alışmalarını zorlaştırabilir.

**Depresyon:** Uzun süreli yas tepkileri ve olay sonrası olumsuzlukların birikmesiyle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Tepkiler arasında sürekli depresif veya huzursuz ruh halı, uykusuzluk, yaşam aktivitelerine olan ilgisinin veya zevkin büyük ölçüde azalması, yorgunluk veya enerji kaybı, depremsel veya şucluluk duyguları, umutsuzluk duyguları ve bazen intihara ilgili düşünce yer alır.

**Fiziksel Reaksiyonlar:** Altta yatan herhangi bir fiziksel yaralanma veya hastalık olmasa bile deneyimlenebilirler. Bu reaksiyonlar baş ağrısı, baş dönmesi, solunum traddırma, kas ağrısı, hızlı kalp atışı, periferal hastalıklar, hiperventilasyon gibi duygular ve fiziksel hisler öncə-kırak olabilir.

**İşaretler:**


Doğrudan duygularını açıklamalarını istemek yerine fiziksel hislerini öğrenmeye çalışın. ‘İçinde ne hissediyorsun?’, ‘Karnında kelebekler varmış gibi mi yoksa sanki midene bir taş oturmuş gibi mi hissediyorsun?’ gibi sorular sorulabilir. Ya da midesini göstererek ‘Burada neler oluyor?’ diye de sorular sorulabilir.

**Başa Çıkma Şemaları**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Olumlu Başa Çıkma Eylem Örnekleri</th>
<th>Olumsuz Başa Çıkma Eylem Örnekleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>➤ Biriyle konuşmak (arkadaş, öğretmen, destek grubu, danışman)</td>
<td>➤ Çok fazla TV izlemek veya bilgisayar oyunu oynamak</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Gereken bilgiyi edinmek</td>
<td>➤ Faaliyetlerden geri çekilmek</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Yeterli uykuyu ve besini almak, egzersiz yapmak</td>
<td>➤ Çok fazla çalışmak veya olayı hatırlamaktan kaçınmak için çok fazla faaliyete katılmak</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Normal bir iş çizelgesini sürdürmek</td>
<td>➤ Şiddetli bir öfke içine girmek</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Belirli bir zaman dilimi içinde yoğun olmanın normal olduğunu kendine söylemek; sahneleyici bir şekilde kendi kendine konuşmak</td>
<td>➤ Kendini veya diğerleri suçlamak</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Ara vermek, rahatlama yöntemleri kullanmak</td>
<td>➤ Çok fazla veya çok az yemek</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Günlük tutmak</td>
<td>➤ Alkol veya uyuşturucu kullanmak</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Durumu daha iyi yürütmek için o anda yapabileceğiniz pratik bir şeye odaklanmak</td>
<td>➤ Riskli veya tehlikeli şeyler yapmak</td>
</tr>
<tr>
<td>➤ Geçmişte işe yarayan baş etme yöntemlerini kullanmak</td>
<td>➤ Kendine dikkat etmemek</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Baş etmenin pozitif ve negatif türlerini tartışmanın amaçları:**

➤ Gençin farklı baş etme yöntemlerini öğrenmesi,
➤ Kişisel baş etme yöntemlerini belirlemeleri ve kabul etmeleri,
➤ Genç uyumsuz başa çıkma eylemlerinin olumsuz sonuçlarını incelemeleri ve onlardan uzak durmaları
➤ Genç bilinçli, amaç odaklı tercihler yapması.
➤ Baş etme tercihleri üzerindeki kişisel kontrol hissini güçlendirmeleri.

**Gençler için Gevşeme Egzersizi:** Nefes egzersizleri, uyanılma ve fiziksel gerginlik duygularını azaltmaya yardımcı olur ve düzenli olarak uygulanırsa uykuyu, yemeyi ve işleyişi iyileşebilir. Basit nefes egzersizlerini, özellikle de insanlar sakın olduğunda ve dikkatini verebiliğinde hızla öğretebilirsiniz.
1. Kolların ve bacakların açık bir şekilde rahat bir pozisyonda otur.
2. Ağzından veya burnundan ağır ağır nefes al ve çiğerlerini doldur.
4. Ağzından yavaşça nefes ver ve çiğerlerini boşalt.

**Soyut Düşüncelerle İlgili Faaliyetler:** Piaget’in gelişimsel aşamalarına göre bireyler 12 yaşından sonra soyut düşünce, düşünmeyi düşünme, duygularıyla ilgili farklılıklar gibi becerileri elde ederler. Bu dönemde ayrıca ölümden sonraki hayatla ilgili soyut sorgulamalar yapabilir ve ölümün evrenselliğini, tüm canların öleceği gerektiğini kavrarlar. Onların bu kazandığı becerilerle ilgili faaliyetler yapmalarını sağlamak hem özgüvenleri artıracak hem de yaş dolasıyla yeni yeni kazandıkları bu becerileri geliştirmelerini sağlayacaktır. (K15)

**K15- Kum Tepsisi Dünyaları**

Bazen gerçekten hissettiklerimizi sözcüklerle ifade edemiyoruz. Bir şeyler yaratmak hissettüğümüz acıyı ifade etmenin belki de en güzel yöntemlerinden biridir. Sana kum tepsisi dünyası diye bir faaliyetten söz etmek istiyorum. Bu tepsinin üzerinde kendi dünyanı yaratabilirsin. İstediğin figürleri kullan ve bize kendi dünyayı ya da içinde olmak istediğin dünyayı anlat. Ne dersin, deneyelim mi?

**Baş Etme Yolları:** Zaman vermek, bir arkadaşla konuşmak, egzersiz yapmak, yazmak, resim çizmek, kitap okumak, müzik dinlemek, dua etmek/meditasyon yapmak, başkasının bakış açısından bakmak, problem çözme baş etme yollarıdır.

**a) Öfke ve Hayal Kırıklığıyla Baş Etme Yolları:**


Şu an çok öfkelisin, aslında bunu yapmak istemediğini biliyorum. Öfke öyle bir duygu dur ki bazen bize hiç istemediğimiz, sonrasında pişman olabileceğimiz eylemler yaptırabilir. O yüzden şimdi sakinleşmeye çalışalım ki ne kendimizi ne de çevremizi incitelim. Derin bir nefes al ve sakinleşmeye çalış. Öfken dindiğinde ve konuşmak istediğinde ben burada olacağım, tıpkı seni seven ve iyiliğini isteyen diğer herkes gibi.


2. Uyarı niteliğindeki öfke belirtilerini tartışın: Yumruklarını sıkarak, dudağını ısıracak, bağırarak ve/veya nesneleri fırlatarak öfkenin erken uyarı işaretlerinin daha fazla farkına varabileceğimizi önerin.

3. Plan yapın: Öfke ile başa çıkarmanın birkaç yolu üzerinde beyin fırtınası yapın. Öğrencilerin ve personelin farklı zorlu durumlara uyacak yanıtları planlamasına yardımcı olun.


6. İzleyin ve değerlendirme: Mümkünse, planı kararlaştırılan sayıda deneyin; daha sonra ne kadar iyi çalıştığını veya çalısmadığını gözden geçirin. Gerekirse planı değiştirin.

b) Suçluluk/Utanç ve Diğer Zor Duygularla Baş Etme Yolları/Uyum Sağlama

Genç yaşadığı kayıptan dolayı kendisini veya başkasını suçlayabilir. Bu tür olumuzsuz inançları dinleyin ve duruma daha az üzücü şekilde bakmalarına yardımcı olun. Lise dönemindeki bir genç içinde bulunduğu yasın acısının zamanla azalacağını, bunun kaybettiği kişiyi unutmasa anlamına gelmediği açıklanmalıdır. (K17)

Sorulabilecek Sorular

⤷ Yaşadığın bu olaya/duruma seni daha iyi hissettirecek şekilde nasıl bakabilirsin?
⤷ Karşında senin hissettiklerini hisseden yakın bir arkadaşın olsa ona ne söylerdin? Aynı şeyleri kendine söyleyebilir misin?

Göz Önünde Bulundurulması Gereken Diğer Noktalar

⤷ Kendini kusursuz hissettire bile bunun onu doğru yapmadığını açıklayın. Duyarlıysa duruma bakmak için bazı alternatif yollar önerin.
⤷ Sıkıntıyi, haksız suçluluk duygusunu veya utancı artıran yanlış anlamaları, söylentileri ve çarpıtmaları netleştirmeye yardımcı olun.
⤷ Kişiye, korku ve endişesini doğrudan dile getirmemiş olsa bile, yaşanan olayın kişilere bağlı olmadığı, müdahalemiz dışında gerçekleşti, öngörülememe olduğu vurgulayın ya da kusursuz olmadığını hatırlatın.
⤷ Kişiin bir şekilde sorumlusu olması ve sonucu ortaya çıkan suçla uğraşması durumunda, sürekli danışmanlığa yönlendirin.

c) Risk Alma Davranışlarıyla Baş Etme Yolları

Yapılan araştırmalar ergenlik dönemindeki bazı gençlerin bir arkadaşlarını veya aile bireylerini intihar sonucu kaybettikten sonra intihar düşüncesi geliştirmeye veya farklı tehlikeli davranışlarında bulunmaya meyilli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu riskli davranışlar dikkatsiz araba kullanma, kendini zarar verme, güvenli olmayan davranışlar, ilaç ve uyuşturucu kullanımı olabilir.

Yaş içindeki gençlerin davranışları tutarsız ve önceden tahmin edilemeyecek nite-likte olabilir. Travmatik hatırlatıçılara (ölen kişinin fotoğrafı, parfüm kokusu, eşyaları vb.) aşırı tepki verebilirler. ‘Zaten öleceğiz’ mantığıyla ‘anı yaşa’ felsefesini benimseyebilir ve geleceklerini riskle atabilirler.

Yapılması Gerekenler:

- Gencin muhtemel riskli davranışlarına karşı tetikte olmak,
- Gencin ailesiyle riskli davranışta bir artış potansiyelini, bunun acil durum ve hâtırlatıcılarla nasıl ilişkili olduğunu ve sevilen kişinin intiharından sonra birkaç ay için daha dikkatli olma ihtiyacı tartışmak,
- Gençin toplumlarındaki diğer insanlara yardımcı projesi gibi somut bir sonucu olan anlamlı etkinliklere dahil etmek,
- Genç önce madde bağımlılığı tedavisi görmüş ise olayı takip eden aylarda ek destek aramaya teşvik etmek.

5.2.8. İlgili Hizmetlerle Bağlantı Kurma

Amaç: Bu adının amacı bireyi o sırada veya gelecekte ihtiyaç duyulan mevcut hizmetlerle ilişkilendirmektir.

Bu Adımda Yapılması Gerekenler

Yaşadığı bir kayıp dolayısıyla yaşı tutması durumunda gencin mevcut hangi ihtiyaçlarının veya endişelerinin ilgili hizmetlere yönlendirilmesi gerektiğini karar vermelisiniz. Gizlilik Yasalarına ve ebeveyn bildirim politikalarına uyuşmuş olduğundan emin olun. Bu hizmetlerle etkili bağlantı sağlamak için ne gerekliyorsa yapın. (aileyi bir hizmet kurumu temsilcisiyle görüşün, uygun yönlendirmeler sağlayabilecek bir topluluk temsilcisi ile bir toplantı ayarlayın veya tipik olarak öğrenciler için yönlendirmeler yapan okul temsilcisiyle konuşun) (Brymer ve diğerleri, 2012)

KAYNAKLAR


National Center for TSD. (2000). *Psychological First Aid (PFA)*. relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSD-National-Center-for-TSD/1230011/all/Preparing_to_Deliver_Psychological_First_Aid adresinden edinilmiştir.


Press.


EK 1: PiY Uygulayıcısı Öz Bakım Kontrol Listesi

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 ila üç haftadan daha uzun sürerse uzman yardımcı alın.
- Boş zaman aktivitelerini, stres yönetimini ve egzersizi artırın.
- Sağlığınızı ve beslenmenize ekstra dikkat edin.
- Sınırları koruyun, yetkiyi paylaşın, insanlara “hayır” deyin ve kendinize aşırı yüklenmekten kaçının.
- Kişiler arası yakın ilişkilerinizi yeniden canlandırmanız için ekstra dikkat gösterin.
- İyi uyku rutinlerinize geri dönün.
- Kendinizi düşünmek için zaman ayırın.
- Zevk aldığınız veya sizi güldüren şeyler bulun.
- Zaman zaman sorumlulukla birakın veya “uzman” olmamaya çalışın.
- Sizin için manevi veya felsefi anlamlı olan deneyimlerini artırmak.
- Kaygılarınızı paylaşmak, zor deneyimleri açıklamak ve sorunları çözmek için strateji oluşturmak için rutin olarak süpervizyon alın.
- Endişelerinizi ortadan kaldırmak için bir günlük tutun.
- Sinirli hissediyorsanız veya günlük rutinize uyum sağlama ve sorunları çözme stratejilerini öncelikle önleme planını oluşturun.
- Çocuk bakımı ve evcil hayvan bakımı planları dâhil olmak üzere aile/ev işleyişi için plan yapın.
- İş dünyası boyunca kısa gevşeme tekniklerini uygulayın.
- Üzücü duygu gelsin tepkileri paylaşılmak için bir arkadaş destek sistemi kullanın.
- Sınırlarınızı ve ihtiyaçlarınızı farkında olun.
- Aç, kızgın, yalnız veya yorgun olduğunuzu anladığınızda öncelik olarak uygun kişisel bakım önlemlerini alın.
- Pozitif aktivitelerinizi artırın.
- Dini inanc, felsefe, maneviyat gibi ritüellerinize zaman ayırın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin.
- Stresinizi nasıl ortadan kaldıracagınızı öğrenin.
- Yazma, çizme, boyama yapın.
- Kafein, sigara ve madde kullanımını sınırlayın. (Brymer ve diğerleri, 2006)
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığına ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.