

# OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen Uygulama Kitabı



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

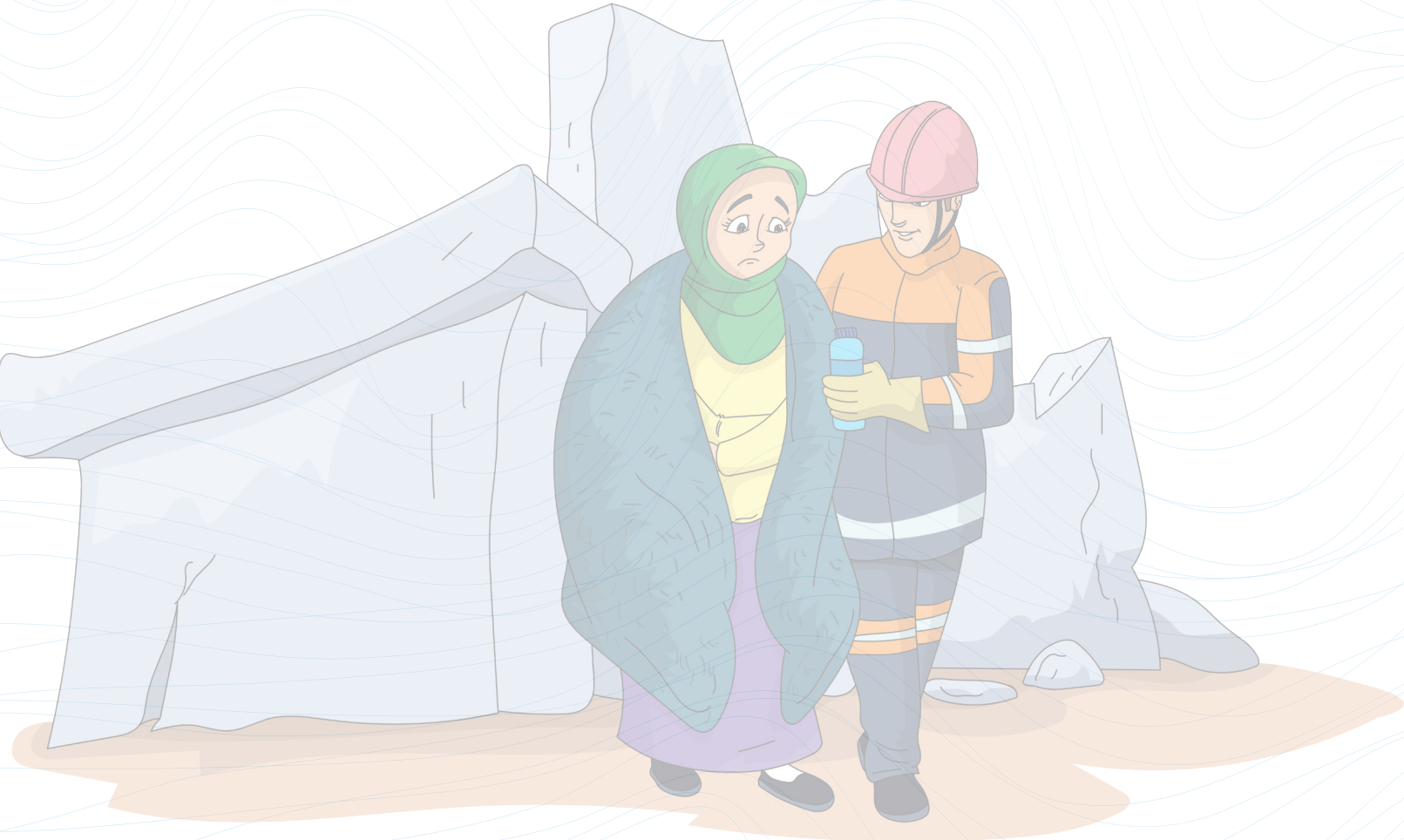
unicef



**OKUL TEMELLİ**

# **PSİKOLOJİK İLK YARDIM**

**Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen Uygulama Kitabı**



**OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN/REHBER ÖĞRETMEN  
UYGULAMA KİTABI**

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Mehmet Nezir GÜL

**Yayın Yönetmeni**  
Durmuş CAN

**Editör**  
Dr. Murat AĞAR

**Yazarlar**  
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ  
Prof. Dr. Fuat TANHAN  
Prof. Dr. Firdevs SAVI ÇAKAR  
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM  
Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR

**Tashih**  
Erdoğan MURATOĞLU

**Yayına Hazırlayanlar**  
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Emine ATLAY  
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.*

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

<b>PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY) .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. Giriş .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Travma, Kriz ve Etkileri .....</b>	<b>3</b>
1.2.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler .....	4
<b>1.3. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir? .....</b>	<b>5</b>
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
<b>1.4. Kriz Durumlarında Stres Altındaki Bireyler İçin İyileştirici Bir İletişim .....</b>	<b>10</b>
1.4.1. PİY’de Etkili İletişim İlkesi: “Daha Fazla Dinle, Daha Az Konuş” .....	10
1.4.2. PİY’de Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olan ve Olmayanlar .....	12
<b>1.5. Kriz ve Travmalarda Farklı Gelişim Düzeyleri ile Çalışma İlkeleri .....</b>	<b>12</b>
1.5.1. Çocuklarla Çalışma İlkeleri .....	12
1.5.2. Ergenlerle Çalışma İlkeleri .....	12
1.5.3. Özel Gereksinimi Olan ve Krizden Etkilenen Öğrencilerle Çalışma İlkeleri .....	13
<b>1.6. Psikolojik İlk Yardım Sürecinde Kullanılan Farklı Eylem İlkeleri .....</b>	<b>13</b>
1.6.1. PİY 5’li Müdahale İlkesi .....	14
1.6.2. PİY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID) .....	15
1.6.3. PİY 8 Temel Eylem İlkesi .....	16
1.6.4. PİY 3 Temel Eylem İlkesi .....	17
<b>1.7. Kriz ve Travma ile Çalışırken Kültürel Çeşitliliğe Duyarlı Olmak .....</b>	<b>18</b>
<b>1.8. Travma ve Kriz Durumlarında Etik .....</b>	<b>18</b>
<b>1.9. Yardım Eden Olarak Yardım Etmeye Hazır Olmak: Öz Bakım .....</b>	<b>19</b>

## 2. BÖLÜM

<b>OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)</b> .....	22
<b>2.1. Giriş</b> .....	22
<b>2.2. Travmaya Duyarlı Okullar</b> .....	22
<b>2.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Nedir?</b> .....	23
2.3.1. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Amaçları Nedir? .....	24
2.3.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır? .....	24
2.3.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir? .....	24
2.3.4. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı Kim Uygular? .....	24
<b>2.4. Etkili Bir Psikolojik İlk Yardım İçin Psikolojik Danışmanların Sahip Olması Gereken Profesyonel Beceriler</b> .....	25
<b>2.5. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı (PİY Okul) Uygulama Süreci</b> .....	26
2.5.1. Hazırlık Aşaması .....	26
2.5.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımda 8 Temel Eylem Uygulama Süreci .....	27
2.5.2.1. Temel Eylem 1: Bağlılık ve Temas .....	28
2.5.2.1.1. Amaç .....	28
2.5.2.1.2. Eylem Süreci .....	28
2.5.2.2. Temel Eylem 2: Güvenlik ve Rahatlık .....	30
2.5.2.2.1. Amaç .....	30
2.5.2.2.2. Eylem Süreci .....	30
2.5.2.3. Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon .....	31
2.5.2.3.1. Amaç .....	31
2.5.2.3.2. Eylem Süreci .....	31
2.5.2.4. Temel Eylem 4: Bilgi Toplama .....	37
2.5.2.4.1. Amaç .....	37
2.5.2.4.2. Eylem Süreci .....	37
2.5.2.5. Temel Eylem 5: Pratik Yardım .....	37
2.5.2.5.1. Amaç .....	37
2.5.2.5.2. Eylem Süreci .....	37
2.5.2.6. Temel Eylem 6: Sosyal Destek İçin Bağlantı Kurma .....	38
2.5.2.6.1. Amaç .....	38
2.5.2.6.2. Eylem Süreci .....	38
2.5.2.7. Temel Eylem 7: Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgi .....	39
2.5.2.7.1. Amaç .....	39
2.5.2.7.2. Eylem Süreci .....	39
2.5.2.8. Temel Eylem 8: Ortak Hizmetlere Erişim ve Bağlantı Kurma .....	40
2.5.2.8.1. Amaç .....	40
2.5.2.8.2. Eylem Süreci .....	40
<b>2.6. Bir Grup Müdahalesi Olarak PİY Okul Uygulaması</b> .....	41
2.6.1. PİY Sınıf Grubunu Yapılandırma .....	42
2.6.2. Küçük Gruplar için PİY Okul Yönergeleri .....	42
<b>2.7. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımda Etik Kurallar</b> .....	43
2.7.1. Etik Açısından Uygun Olan Tutum ve Davranışlar .....	43
2.7.2. Etik Açısından Uygun Olmayan Tutum ve Davranışlar .....	44

### 3. BÖLÜM

DEPREMDE OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ .....	46
<b>3.1. Giriş .....</b>	<b>46</b>
<b>3.2. Doğal Felaketlerin Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkisi .....</b>	<b>46</b>
<b>3.3. Depremde 8 Eylem Basamağına Dayalı Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım .....</b>	<b>47</b>
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 Deprem 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 Kullanabilecek 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 Bazı Durumlar .....	66
<b>3.4. Ebeveynler Deprem ve Diğer Kriz Durumlarında Çocukların İyileşmesine Nasıl Yardımcı Olabilir? .....</b>	<b>66</b>
<b>3.5. Örnek Senaryo ve Diyaloglar .....</b>	<b>68</b>
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 TEMELLİ 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 Ölümüne 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 TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL) .....

84	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:

EK 1: PİY Uygulayıcısı Öz Bakım Kontrol Listesi .....	109
---	-----



1. BÖLÜM  
PSİKOLOJİK  
İLK YARDIM  
(PİY)

# PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY)

## 1.1. Giriş

Psikolojik İlk Yardım müdahale alanı, iki kavramsal ve pratik temelin bütünleşmesinden oluşan bu alanın I. Dünya Savaşı'ndaki uygulamalara kadar uzandığı görülür (Everly ve Lating, 2017): Bunlardan ilki, psikolojik krize müdahaledir, diğeri ise fiziksel ilk yardımdır. Genel olarak PİY, kişinin zor zamanlarında ihtiyaç duyduğu desteği vermeye odaklanır ve bu açıdan da etkililiği oldukça yüksektir. Bu yönüyle PİY, stratejik/kritik bir zamanda odaklanmış küçük bir yardım olmasına karşın, daha az duygusal erişilebilirliğin olduğu bir dönemde verilmesinden dolayı, kapsamlı yardımlardan daha etkili olmaktadır. Zorlayıcı yaşam koşullarında sağlanan psikolojik desteğe odaklanan PİY, uyumsuzlukların ve nevroitik semptomların gelişmesini önlemeye ve insanların kendi gerginlikleri ve kişisel problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Travmatik bir olay sonrası maruz kalınan zorlayıcı yaşam koşullarının neden olduğu aşırı strese maruz kalmanın ardından yaşanan zihinsel problemler "en iyi ilaçsız destek" ile aşılabılır. Bu nedenle PİY'in, bireysel yaşam durumunu zorlayıcı kayıp, travma ve felaketin ardından uygulanması evrensel bir tavsiyeye dönüşmüş durumdadır (IASC, 2007).

Birçok PİY modeli, zorlayıcı bir yaşam durumu sonrasında kişinin, psikolojik dalgalanma kapasitesini artırmayı ve toplum dayanıklılığını teşvik etmeyi amaçlar. Genel olarak PİY, başa gelen zorlayıcı bir yaşam durumunda veya felaketin ardından üç önemli dinamiğin 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 ihtiyacın sunulabilecek sayıdan 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 edebilmektedir. Ancak bazı olaylar ise çocuklar açısından bir krize neden olarak travmatik bir deneyime dönüşebilmektedir. Bu tür durumlarda ise çocukların bu zorlayıcı yaşam olaylarının etkileri ile baş edebilmesi 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 yaşamsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin oluştuğu; kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği sarsıcı deneyimlerdir (APA, 2013). Travmatik olaylar; ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen, kontrol edilmesi oldukça güç, kalıcı sorunlara yol açan olayları içermesi nedeniyle tüm yaş grubundaki bireyler üzerinde etkilidir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu tür olaylar, bireyin dünyaya bakış açısını derinden sarsarak güvensizliğe neden olurken özellikle çocuklar ve ergenler açısından çok daha kalıcı ve şiddetli sonuçlara yol açabilir.

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

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



## 1.2.1. Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler

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

(Øllgaard, 2017)



### 1.3. Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

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










Psikolojik ilk yardım (PİY); doğal afetler, şiddet, kaza, terör saldırısı gibi bireysel ya da toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan bir kriz esnasında ya da hemen sonrasında sunulan ilk psikososyal müdahaledir (WHO, 2011). Psikolojik ilk yardım, travmaya maruz kalanlarda ortaya çıkan başlangıçtaki stresi azaltmak ve uzun vadeli uyumu ve başa çıkmayı artırmak için en uygun yöntemdir. Hem bireysel hem de toplumsal açıdan koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir etkiye sahiptir. PİY, bir tanılama ya da tedavi yöntemi değildir, sadece yaşanan psikolojik kriz durumuna müdahale etmeyi içerir. Bu süreç travmaya ilişkin bilgi almaya çalışmaktan çok, maruz kalanların deneyimleri hakkında istedikleri kadar konuşmalarına izin verilmesini içerir (Brymer ve diğerleri, 2006).

(WHO, 2011).

### 1.3.1. Psikolojik İlk Yardımın Amaçları

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 olabildiğince 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 Yardımın Temel Hedefleri

-  ▶ Travmaya maruz kalan bireylerle yönlendirici olmadan, şefkatli bir şekilde ve insancıl bir iletişim kurmak,
-  ▶ Sürekli olarak güvenliği izleme, gerektiğinde artırma,
-  ▶ Olaydan etkilenenlerin fiziksel ve duygusal rahatlığını sağlama,
-  ▶ Travmaya maruz kalanların acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermeye yardım etmek için pratik yardım sunma,
-  ▶ Travmaya maruz kalanların mümkün olan en kısa sürede aile üyeleri, arkadaşları, komşuları gibi sosyal destek mekanizmalarına ve diğer yardım kaynaklarına ulaşmalarına yardımcı olma,
-  ▶ Travmaya maruz kalanlara, olayın psikolojik etkisi ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olabilecek bilgiler sağlama,
-  ▶ Travmaya maruz kalanlarda, uyum sağlayıcı bir başa çıkmayı destekleme 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 gerektiğinde afet müdahale ekibine veya kurtarma



- birimlerine, ruh sağlığı hizmetlerine, kamu hizmetlerine erişimini sağlama,
- ✔ Trvmaya maruz kalan bireyleri sakinleştirme, onların sıkıntılarını azaltma ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlama,
  - ✔ Sunulan yardımdan daha fazlasına ihtiyacı olan kişiler için erken müdahale ve yönlendirmeye yardımcı olma,
  - ✔ Bireylerin krizin belirsiz ve şiddetli olduğu ilk dönemini daha az zararla geçirmelerine 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 kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Uygulama açısından stres altındaki bireylerin acil yardım ihtiyacını belirlemeye odaklanan PİY travma mağdurlarının en kısa zamanda, bulabildiği her yerde, yardım almasına imkn sunar.
- 2- PİY'in bireyler üzerinde olumlu etkileri vardır ve bu etki uzun vadede devam etmektedir. Eğer insanlar kriz ve travma durumlarında; kendini güvende, başkaları ile bağ kuran konumda, sakin ve umutlu hisseder; sosyal, fiziksel ve duygusal desteğe 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 çıkabilirler.
- 3- PİY, travmatik olaylar ve kriz durumları sonrasında yaşanan risklerin azaltılmasında ve bireylerin psikolojik sağlamlığının artırılmasında etkili olmaktadır.
- 4- PİY'in bir afet/travma/kriz sonrası sahadaki koşullarda uygulanabilirliğinin yüksek ve pratik olması, stres altındaki kişinin zgn gereksinimlerine göre biimlendirilebilmesi, yaşam boyu tüm gelişim evrelerine uyarlanabilmesi, kültürel farklılıklara duyarlı ve uygulamada esneklik sağlaması yaygın olarak kullanımını artırmaktadır.
- 5- PİY, aynı zamanda doğal afetler, terörizm ve diğer kitlesel travmalara maruz kalanların ihtiyaçlarına göre uyarlanabilen ve yardım sağlayan ruh sağlığı profesyonelleri için de bir rehberdir (Brymer ve diğerleri, 2006).

### Özetle PİY bireyin;



- Kendini güvende hissetmesine,
- Başkalarıyla bağ kurmasına,



- Sakinleşmesine,
- Umut geliştirmesine,
- Sosyal, fiziksel ve duygusal desteğe 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 dönemde travma ve krizlerle başa çıkabilmesinde oldukça işlevsel bir yardımdır.***

#### 1.3.4. PİY Kimler İçindir?

Psikolojik ilk yardım, travmatik bir olay veya bir kriz durumunun hemen sonrasında stres altındaki tüm yaş gruplarındaki bireyler için uygulanabilir. Psikolojik ilk yardımın, yetişkinlerde olduğu gibi, aynı uygulama basamaklarının çocuk ve ergenlerin gelişim evrelerine ve özelliklerine uygun biçimde uyarlanarak uygulanması önerilmektedir (Ruzek ve diğerleri, 2007). Ancak bir kriz durumu yaşayan herkesin PİY'e ihtiyacı olmayacağı unutulmamalıdır. Yardıma gereksinim duymayan bireylerin zorlanmaması, ancak destek isteyebilecekleri kanalların hazır ve erişilebilir olması PİY için esastır (WHO, 2011).

***Travma ve kriz durumlarında özel ilgiye ihtiyacı olan kişiler olabilir. PİY sunan birisi olarak aşağıdaki kişilere dikkat edilmelidir;***

- Çocuklar ve ergenler: Özellikle ailesi veya bakıcılarından ayrılmış olanlar,
- Sağlık sorunları olan veya engelli kişiler: Hareket edemeyen veya kronik hastalığı, özel gereksinimi 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?

PİY; 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, sığınaklar, kamplar, okullar ve gıda yardımların dağıtıldığı tesislerdir. İmkanlar uygun olduğunda ise PİY'i özel olarak konuşulabilecek bir yerde vermek için çaba gösterilmelidir. Cinsel şiddet gibi özellikli 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?

PİY krizden etkilenen kişilere olayın hemen ardından yardım etmeyi amaçlamaktadır. Travmatik bir olaydan sonra, yoğun stres altındaki kişilerle ilk temasa geçildiği anda psikolojik ilk yardım sağlanabilir. Bu yardım doğal afetlerde, genellikle afet sırasında ya da afetten hemen sonra uygulanır. Diğer taraftan, travma ve kriz sonrası insanların yardım ve destek ihtiyacı olaydan uzun bir süre sonra da devam edebilir. Bu yüzden PİY, olayın ne kadar sürdüğüne ve çeşidine göre bazen günlerce ya da haftalarca sunulabilmektedir (NCTSN, 2006).

PİY, olağanüstü durumlar karşısında yapılan büyük çaplı yardım çalışmalarının bir parçasıdır (IASC, 2007). Yüzlerce veya binlerce insanın etkilendiği olaylarda, arama-kurtarma çalışmaları, acil sağlık ekiplerinin müdahaleleri, barınma ve yemek dağıtımı, güvenlik, aile izleme ve çocuk koruma gibi farklı türden birçok müdahale bir arada gerçekleştirilmektedir. Hangi hizmetlerin ve desteklerin verildiğine dikkat edin, böylece bu bilgileri yardım verdiğiniz kişilerle paylaşabilir ve onlara yardıma nasıl erişeceklerini gösterebilirsiniz (WHO, 2011).

Zor durumdaki kişilere yardım etmede temel amaç; kişilerin kendilerine yardım etmelerine ve durumlarının kontrolünü yeniden kazanmalarına yardımcı olmaktır. Çoğu insan, özellikle temel ihtiyaçları karşılanırsa, zamanla iyileşir. Şiddetli 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 ulaşana kadar bu bireylerin güvenliğini sağlamak esastır (WHO, 2011).



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

- ▼ 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).

#### **1.4. Kriz Durumlarında Stres Altındaki Bireyler İçin İyileştirici Bir İletişim**

Kriz durumlarından etkilenen bireylerle kurulacak etkili bir iletişim onların sakinleşmesi ve strese başa çıkabilmeleri için önemlidir.

<b>Sakin Ol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Ses tonunuzu yumuşak ve sakin tutun.</li><li>▼ Kişi ile belli düzeyde göz teması kurun. (<i>Rahatsız etmeyen, ilgili</i>)</li><li>▼ Yardım sunduğunuz kişinin güvende olduğundan emin olun.</li><li>▼ Eğer kişi yaşanan durum için "gerçek dışı" hissediyorsa<ul style="list-style-type: none"><li>- Kendisi (<i>ayaklarınızı yerde hissedin, ellerinizle vücudunuza dokunun</i>)</li><li>- Çevresi (<i>etraflarındaki şeylere dikkat edin</i>)</li><li>- Nefesi (<i>nefese odaklanın ve yavaş nefes alın</i>) ile iletişim kurmasına yardımcı olun.</li></ul></li></ul>
<b>Şefkatli Dinle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Gözünüzle dinleyin - Kişiye tüm dikkatinizi verin.</li><li>▼ Kulağınızla dinleyin - Kişinin endişelerini dikkatlice duymaya çalışın.</li><li>▼ Kalpten dinleyin - Kişiye özenli ve saygılı olun.</li></ul>

(WHO, 2011)

##### **1.4.1. PiY'de Etkili İletişim İlkesi: "Daha Fazla Dinle, Daha Az Konuş"**

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



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.

<b>Uygun Olanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✔ Konuşmak ve dışarıdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için sessiz bir yer bulmaya çalışın.</li><li>✔ Kişinin yakınında olun; ancak yaşı, cinsiyeti ve kültürel durum gibi değişkenlere göre uygun bir mesafeyi de koruyun.</li><li>✔ Onları gerçek anlamda duyduğunuzu bilmelerini sağlayın, örneğin başınızı sallama ve "Himmm!" gibi tepkiler verin.</li><li>✔ Sabırlı ve sakin olun.</li><li>✔ Olay ile ilgili varsa elinizdeki gerçek bilgileri uygun şekilde paylaşın. Ne olduğu konusunda bildiğiniz ve bilmediğiniz şeyler için dürüst olun. Bu gibi durumlarda "Bilmiyorum ama bunu senin için öğrenmeye çalışacağım." şeklinde konuşun.</li><li>✔ Kişinin anlayabileceği bir şekilde bilgi verin.</li><li>✔ 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!" diyerek empati kurduğunuzu gösterin.</li><li>✔ Bireyin mahremiyetine saygı gösterin. Özellikle çok özel olayları açıkladığında, kişinin hikâyesini gizli tutun.</li><li>✔ Kişinin güçlü yönlerini kabul edin.</li><li>✔ Kendilerine nasıl yardımcı olduklarını anlamaya çalışın.</li></ul>
<b>Uygun Olmayanlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✔ Kişiye hikâyesini anlatması için baskı yapmak,</li><li>✔ Kişinin hikâyesini bölmek ve dinlerken acele etmek, bireye zaman tanımamak,</li><li>✔ Kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili yorum yapmak,</li><li>✔ Kişiye, uygun olup olmadığını araştırmadan/gözlemlemeden fiziksel temasta bulunmak,</li><li>✔ Bireylerin içinde buldukları duruma karşı olan hislerini, düşüncelerini ve sorumluluklarını yargılamak (... Böyle hissetmemelisin" veya "Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin.")</li><li>✔ Bilmediğiniz veya emin olmadığınız bir konu ile ilgili bilgi vermek,</li><li>✔ Çok teknik terimler kullanmak,</li><li>✔ Yardım edilen kişiye bir başkasının başından geçen olayı anlatmak,</li><li>✔ Gerçek dışı sözler veya boş güvenceler vermek,</li><li>✔ Kişilerin tüm sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmak.</li></ul>

Eğer uygunsa (cinsel şiddet mağduru veya kültürel duyarlılıklara aykırı değilse) "Elinizi tutmamın sakıncası var mı?" diye sorup izin alarak etkilenen kişinin eline veya omzuna hafifçe dokununuz.

## 1.4.2. PİY'de Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olan ve Olmayanlar

(WHO, 2011)

PİY uygulamasını sonlandırmak için kişinin ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarınızı en iyi şekilde değerlendirin. Ayrıldığınızı yardım ettiğiniz kişi/kişilere açıklayın ve mümkünse yardım edebilecek başka biriyle onları tanıştırın. Bireyleri gerekli hizmetlere ulaştırdığınızdan emin olun ve iyi bir şekilde vedalaşın, iyi dileklerinizi sunarak ayrılın.

## 1.5. Kriz ve Travmalarda Farklı Gelişim Düzeyleri ile Çalışma İlkeleri

### 1.5.1. Çocuklarla Çalışma İlkeleri

- ✔ Küçük çocuklar için çocuğun göz hizasına gelecek şekilde oturun veya çömelin, 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 duygusal tepkiler için basit adlandırmalar kullanın. Örneğin duygular kızgınsın, üzgünsün, korktun, endişelisin şeklinde dile getirilebilir.
- ✔ Çocukların davranışlarında ve dili kullanımlarında gelişimsel gerileme gösterebileceklerini unutmayın.
- ✔ Kullandığınız dili çocuğun gelişim düzeyine göre ayarlayın. Küçük çocuklar genellikle "travma, kriz ve ölüm" gibi kavramları anlamlandıramayabilir. Mümkün olduğunca doğrudan ve basit bir dil kullanın.
- ✔ Bu yaklaşımı, çocuklarına uygun ve yeterli duygusal desteği sağlamları için, çocuğun ebeveynleri ya da bakıcılarıyla da konuşun.

### 1.5.2. Ergenlerle Çalışma İlkeleri

- ✔ Ergenlerle "bir yetişkinle konuşuyor gibi" konuşun. Böylece onların duygularına, endişelerine ve sorularına saygı duyduğunuz mesajını verebilirsiniz.
- ✔ Ergenlerin özerklik ihtiyacına ve kendi sorunlarını çözme isteklerine güvenli olduğu sürece saygı gösterin.



- Ergenlerin yardım isteme ve yardım alma konusundaki duyarlılıklarına saygılı olun.
- Ergenlerin kriz durumlarında tepkilerini kontrol etmede zorlanabileceklerini unutmayın, verdikleri aşırı tepkileri kişiselleştirmeyin.
- Ergenlerin krizden toparlanmasında olumlu etkisi olması dolayısıyla akran desteği ve sosyal destek ağlarından yardım almayı önerin.

### 1.5.3. Özel Gereksinimi Olan ve Krizden Etkilenen Öğrencilerle Çalışma İlkeleri

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

- Doğrudan iletişimde sorun yoksa öğrenciye ismiyle hitap edin.

- İletişimde (işitme, hafıza, konuşma) bir bozukluk görünüyorsa basit ve yavaş konuşun.

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

- Nasıl yardım edeceğinizden emin olmadığınızda, "Sana yardımcı olmak için ne yapabilirim?" diye sorun ve size söylediklerine güvenin.

- Mümkün olduğunda öğrencinin kendi kendine yetmesini teşvik edin.

- Görme engeli olan bir öğrenciyse, öğrencinin yabancı bir ortamda rahat hareket etmesi amacıyla, ona isterse kolunuzdan tutabileceğini (buna asla zorlamayarak) söyleyebilirsiniz. Böylece öğrenciye somut yardım önermiş olursunuz.

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

### 1.6. Psikolojik İlk Yardım Sürecinde Kullanılan Farklı Eylem İlkeleri

Krizden etkilenen kişilere 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 ulaşmasına yardımcı olur (Brymer ve diğerleri, 2006). Aşağıda literatürde tanımlanan ve psikolojik ilk yardım sürecinde kullanılan farklı eylem ilkeleri hakkında kısaca bilgiler verilmektedir.

<b>PİY 5'li Müdahale İlkeleri</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Güvenlik</li> <li>2. Sakinleşme</li> <li>3. Benlik duygusu ve kolektif yeterlilik</li> <li>4. Bağ kurma</li> <li>5. Umut</li> </ol>
<b>PİY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. R-İlişki kurma ve derinlemesine dinleme</li> <li>2. A-Değerlendirme/Hikâyeyi dinleme</li> <li>3. P-Psikolojik triyaj/Önceliklendirme</li> <li>4. I-Müdahale</li> <li>5. D-İyileşme ya da yönlendirme</li> </ol>
<b>PİY 8 Temel Eylem İlkeleri</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. İletişim ve Katılım</li> <li>2. Güvenlik ve Rahatlık</li> <li>3. Dengeleme/Stabilizasyon</li> <li>4. Bilgi Toplama</li> <li>5. Pratik Yardım</li> <li>6. Sosyal Destek Ağları ile Bağlantı Kurmak</li> <li>7. Başa Çıkma Desteği Hakkında Bilgi</li> <li>8. Ortak Hizmetler ile Bağlantı Kurma</li> </ol>
<b>PİY 3 Temel Eylem İlkeleri</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bak</li> <li>2. Dinle</li> <li>3. Bağ Kur</li> </ol>

## PİY Temel Eylem İlkeleri

### 1.6.1. PİY 5'li Müdahale İlkeleri

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

1. Güvenlik duygusunu teşvik edin. Afetler ve kitlesel travmaların bireyler üzerindeki en belirgin etkilerinden biri güven duygusunun sarsılması ve güvensizliğin artmasıdır. Burada güvenlik duygusu bireyin hem fiziksel hem de duygusal olarak kendinin, sevdiklerinin ve değer verdiği şeylerin güvende olduğunu bilmeyi içermektedir.





2. Sakinleşmeyi teşvik edin. Afet ve kitlesel travmalar bireylerde; duygusallıkta belirgin artış, kaygı, tetikte olma ve panik gibi yüksek uyarılma düzeylerini gösteren belirtilere yol açar. Bu belirtiler aynı zamanda, kişinin günlük normal yaşam işlevlerini yerine getirmesini, karar verme ve başa çıkma becerilerini bozmakla kalmaz, travma sonrası stres ve anksiyete gibi ruhsal sorunlar için de potansiyel oluşturur. Bu nedenle, krizden etkilenen bireylerin sakinleştirilmesi oldukça işlevsel bir müdahaledir.



3. Öz yeterliği ve toplumsal yeterliliği teşvik edin. Travmaya maruz kalmanın ardından bireyler karşılaştıkları sorunlar ile baş etmek için yetkinlik duygularını kaybetme riski altındadır. Bu yaşanan travmatik olayla başlar, ancak hızlı bir şekilde yaşamın tüm alanlarında daha temel bir "yapamam" duygusuna yol açar. Bu merkezi duyguyu tersine çevirerek travma ile başa çıkılabileceğini hissetmek oldukça önemlidir. Aynı şekilde bireylerin içinde yaşadıkları toplumun bu tür olaylarla başa çıkabileceğine inanması, yeterli kaynağın olduğunu ve toplumun diğer üyelerinin kendisine yardımcı olacağına güvenme oldukça işlevsel bir rol oynamaktadır. Bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde öz yeterliğin desteklemesi önemlidir.



4. Bağ kurmayı teşvik edin. Travma sonrası stresle baş etmede sosyal destek merkezi öneme sahiptir ve bu hususta sevdiklerinizle sürekli bağlılığın rolü oldukça büyüktür. Sosyal bağlar aynı zamanda afetle mücadele için gerekli fırsatları artırır. (En yakın market nerede? Güvenilir su ve yiyecek nerde var?). Ayrıca çeşitli sosyal destek fırsatları; problem çözme, duygusal anlayış ve kabul, travmatik deneyimlerin paylaşılması, tepkilerin normalleşmesi, deneyimlerin ve başa çıkma konusundaki bilgilerin paylaşımı gibi.



5. Umudu teşvik edin. Kitlesel travmanın ardından umudu merkezde tutmanın önemi tartışılmaz. Çünkü travmaya rağmen iyimser kalanların geleceğe ilişkin makul bir beklenti oluşturabildiği gerçektir. Umut aşılama kritiktir. Çünkü kitlesel travmalar genellikle "paramparça olmuş bir dünya görüşü" yaratır ve umutsuzluk pompalar. Her şeyin kaybolma duygusu umudu zayıflatır ve tepkilere yol açar. Bu nedenle kişinin umudunu artırması ve her şeyin iyi olacağına inanması başa çıkma adımlarını atması için de önemli bir motivasyon kaynağı olabilir.

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 tasarlama sürecinde yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Bireye odaklanandan 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 kılavuzlardan biri de 5 temel aşamadan söz eden RAPID Modelidir ve adı aşamaların 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 hikâyesi dinlemeyi içerir. Bu süreçte; bireyin bilişsel kapasitesi, duygu ifadesi, sosyal uyum düzeyi, kişiler arası ilişki kaynakları 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 ihtiyacı olanları belirleyerek öncelikle onlara hızlı bir şekilde yardıma ulaştırmak.



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 iletişim kurun.



2. Güvenlik ve Rahatlık: 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 belirleme. Hayatta kalanların acil ihtiyaçlarını ve endişelerini dile getirmelerine ve uygun şekilde ek bilgi toplamalarına 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 İçin Bağlantı Kurma: Hayatta kalanları aile üyeleri, arkadaşlar, komşular ve topluluk yardım kaynakları dâhil olmak üzere sosyal destek ağlarına 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 netleştirerek müdahale çabalarında sürekliliği kolaylaştırın. Uygun olduğunda hayatta kalanı bir müdahale ekibinin üyesine veya yerel kurtarma sistemleriyle kamu hizmetlerine ve organizasyonlarına ulaştırın.

**Açıklama:** PİY'de 8 Temel Eylem İlkesi, 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 bakacağınız, alana güvenle nasıl gireceğiniz, etkilenen insanlara nasıl yaklaşacağınız, 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 tanıttin.
- Dikkatli ve aktif dinleyin.
- Başkalarının duygularını kabul edin.
- Tehlikede olan kişiyi sakinleştirin.
- İhtiyaçlarını ve endişelerini sorun.
- Zor durumdaki kişilere ihtiyaçlarına ve sorunlarına çözüm bulmaları için yardımcı olun.



## Bağ Kur

Yardım etmek için harekete geç.

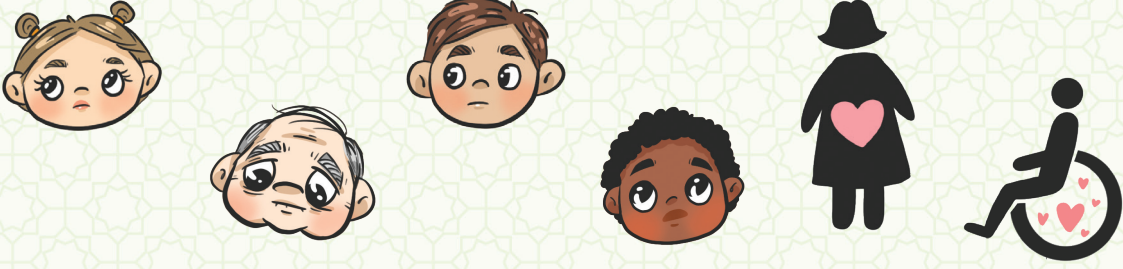
- Bilgi sağlayın.
- Kişinin yakınları ile bağlantı kurun.
- Sorunlara pratik çözümler bulun.
- Hizmetlere ve diğer yardımlara ulaşın.



(WHO, 2011).

## 1.7. Kriz ve Travma ile Çalışırken Kültürel Çeşitliliğe Duyarlı Olmak

PİY'de kültür, etnik köken, dinî inanç, dil, gelenek ve görenekler gibi tüm farklılıklara saygılı olunmalıdır. Burada farklı kültürel yapıların özellikle yardım sürecine yansıyan etkilerinin farkında olmak önemlidir. Bireylerin giyim tarzları, gelenekleri, dilleri, inanç ve dinî ritüelleri, cinsiyetleri, kültürel değerleri ve davranış biçimleri, fiziksel temas ve dokunma gibi konular PİY'de iletişim kurarken nelere dikkat edilmesi gerektiğini bilmeyi gerektirir (WHO, 2011). Ayrıca PİY uygulayıcısı olarak yardım hizmetlerini sunarken kendi kişisel değerleriniz ve önyargılarınızın, yardım ettiğiniz bireyleri nasıl etkileyebileceğinin farkında olunması oldukça önemlidir (Brymer ve diğerleri, 2012).



## 1.8. Travma ve Kriz Durumlarında Etik

PİY sunan bir uzmanın sorumlu olduğu yasal düzenlemelere ve etik kurallara uyması kriz durumlarında çok daha önemlidir. Bu çerçevede kriz ve travma sonrası sunulacak 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 gereken bir durum olursa, öğrencinin yaşı ve gelişimsel düzeyi göz önünde bulundurularak, gizlilik bozulmadan önce öğrenci ile konuşulması ve öğrencinin bildirim sürecine dâhil edilmesi önerilmektedir. Bu süreçte öğrenciye bilgilendirilmiş onam sunulması öğrencinin gizliliğinin sınırları hakkında bilgilendirilmesi uygun olacaktır.
- Psikolojik danışmanların sundukları psikolojik hizmetlerde, danışanların yararını gözetmesi ve onlara zarar vermekten kaçınması esastır. Bu çerçevede psikolojik danışmanlar sundukları tüm hizmetlerde, danışana zarar vermeme ilkesi ile danışanın iyiliği için her türlü tedbiri 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 bireylere yönelik ayrımcılık yapamaz ve insan haklarına aykırı davranamaz, ayrımcılık yapılmasına da göz yumamaz.
- Psikolojik danışmanlar, alanı ile ilgili tüm çalışmalarında yetkinlik sınırları içinde hareket etmeli ve gerekli görülen tüm durumlarda diğer uzmanlara yönlendirme yapmalıdır. Bu doğrultuda PİY uygulamalarında kriz ve travmadan etkilenen bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda diğer uzmanlar ile işbirliği içinde hareket etmeli, bu uzmanların uygulamalarını önemsemeli ve onlara saygı duymalıdır.

- Her koşulda danışanlarının saygınlığını korumalıdır.
- Psikolojik danışmanlar, danışanlarıyla sınır aşımında bulunamaz. Kriz ve travma gibi hassas durumlarda ise etkilenen bireylerin kendi sınırlarını korumakta zorlanabilecekleri unutulmamalıdır. Bu nedenle danışmanlar bu bireylerin her türlü istismar ve ihmalden korunması konusunda daha dikkatli olmalıdır. Aynı zamanda danışman danışanlara istismar ve ihmalde bulunamaz; onlarla sosyal, duygusal bir yakınlaşmaya giremez. Başkalarının da sınır aşımında bulunmasına göz yumamaz.
- Psikolojik danışman kendi kişisel güvenliği ve iyiliğini düşünmelidir. Ancak böylece danışanlarına etkili bir yardım sunabilir. Kriz ve travma sonrası müdahalelerde, özellikle ikincil travmaya karşı, kendi öz bakımına önem vermesi aynı zamanda yaşanacak bazı etik ihlalleri de önleyebilir.
- Psikolojik danışmanların kendi yaşadıkları travma ve kriz durumları ile başa çıkması için danışmanlık ve süpervizyon alması, önemli bir diğer etik sorumluktur.
- Psikolojik danışmanların farklı etnik ve kültürel yapıdan farklı danışanlarla çalışabilmesi için kültürlü danışmanlık yeterliklerine sahip olması gerekmektedir (ACA, 2014).

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

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

PİY sunan psikolojik danışmanlar veya yakınları krizden doğrudan etkilenmiş olabilir ya da doğrudan kriz durumuna dâhil olmasa bile yardım ederken gördükleri ve işittiklerinden etkilenebilir. Yardım hizmeti veren biri olarak kendi iyilik hâline dikkat etmek çok önemlidir. Eğer danışmanlar kendine dikkat ederse başkalarına da en iyi şekilde yardım sunabilir.

#### **Öz bakım önerileri şunlardır:**

- Kriz ortamlarında yardım hizmeti sunmak için en iyi nasıl hazırlanacağınızı düşünün.
- Kriz durumları ve farklı türde yardım rolleri ile sorumlulukları hakkında bilgi edinin.
- Başkalarına yardım etme rolünü üstlenirken strese neden olabilecek sağlık durumunuzu, kişisel ve ailevi konularınızı değerlendirin.



- Krizin yaşandığı durumda ve zamanda yardım etmeye hazır olup olmadığınız hakkında dürüst olun (WHO, 2011).
- Yardım eden olarak fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarınızın farkında olun.
- İyi dinlenin, iyi beslenin ve yaşadıklarınıza ilişkin duygu ve düşüncelerinizi 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)

## OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

### 2.1. Giriş

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 güvende olduklarını hissettirmek, akran desteği sağlamak, okul personeli ve aile ile bağ kurmalarına yardımcı olmak, travma sonrası ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlarla etkili şekilde başa çıkabilmek yer almaktadır (Rolfesnes ve Idsoe, 2011).

### 2.2. Travmaya Duyarlı Okullar

Travmaya duyarlı okullar; öğrencilerinin kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, destek ihtiyaçlarını belirler, travmanın etkileri ile başa çıkma kapasitesini güçlendirmesine yardımcı olur ve travmanın yinelenmesini önler. (Phifer ve Hull, 2016) Bu yaklaşım aynı zamanda, okul personelinin stres ve tükenmişlik düzeylerini azaltarak okulda pozitif bir öğrenme ortamı oluşturmayı hedefler (Rossen ve Hull, 2013).

#### Travmaya Duyarlı Okulların Nitelikleri

- Okul yönetimi ve öğretmenler travmanın öğrencilerin gelişimi, uyumu ve öğrenme süreçleri üzerindeki negatif etkilerini bilirler.
- Okul, tüm öğrencilerin fiziksel, sosyal, duygusal ve akademik olarak kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- Okul, öğrencilerin okula olan bağlılığını artırmak ve gelişen tüm becerilerini uygulamaları için birçok alanda fırsatlar sunar.
- Okulun tüm çalışanları öğrencileri için sorumluluklarının farkındadır.
- Okul yöneticisi ve öğretmenler, öğrencilerin sürekli değişen gereksinimlerini göz önünde bulundurarak esnek ve pozitif bir öğrenme ortamı oluşturmaya odaklanır (Cole ve diğ., 2013).
- Okul çalışanları öğrencilerin, bir kriz anında veya travma sonrasında ortaya çıkan streslerini yönetebilmelerine yardımcı olurlar. Bu destek özellikle travmanın etkileriyle mücadele etmek için önemlidir (Openshaw, 2011).

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



Travmaya duyarlı bir öğretmen, travmadan etkilenen öğrencilerin okul ortamındaki uyumsuz davranışlarının aslında **kayıp ve travmanın etkisiyle ortaya çıkan stres tepkileri ile ilişkili olduğunu ve bir süre devam edebileceğini öngörebilir** (Morton ve Berardi, 2018). Böylece öğretmenler çocukların davranışlarını sakin, saygılı ve güvenli şekilde yönlendirebilirler. Öğretmenler kriz anlarında, sakin kalmayı başarabilir ve bu duyguları daha iyi yönetebilirler. Bu durum, öğrencilerin öğretmenlerini model olarak rahatsız edici duyguları tolere etmelerine ve bu duyguları kontrol etmek için kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Craig, 2016).

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 çocuklar için belirli müdahale programlarını okullar aracılığı ile daha kolay sunabilir (Jaycox, Morse, Tanielian ve Stein, 2006). Dolayısıyla, travma sonrasında tüm öğrencilerin hem psikososyal desteğe erişilebilmesi hem de bu müdahaleleri sürdürülebilmesi açısından okullar, travma sonrası müdahalelerde kritik bir öneme sahiptir.

### 2.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Nedir?

Psikolojik ilk yardım (PİY Okul); okul ortamında ya da okul dışında bir alanda ortaya çıkan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilere, ailelere, okul personeline ve diğer kişi ve kurumlara yardımcı olmayı amaçlayan ve kanıta dayalı bir müdahale modelidir. Bu model, okulda ortaya çıkan travmatik durumlar ile kriz durumlarının sonrasında başlangıçtaki sorunları azaltmak, öğrencilerde ve okul personelinde kısa ve uzun vadede daha etkili, işlevsel ve uyum sağlayıcı başa çıkmayı teşvik etmek için tasarlanmıştır (NCTSN, 2012a).

Okul psikolojik ilk yardımı, 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 etkili şekilde başa çıkabilmeyi 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. Aynı zamanda bu tür olaylarda, pek çok yönden, öğretmenler ve diğer personel de çocuklar için en önemli müdahale ekipleridir. Acil durumlarda 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 Yardımın Amacı Nedir?**

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

### **2.3.2. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır?**

PİY Okul, afet durumları ya da travmatik bir olaydan hemen sonra en etkili müdahaledir. Bazı durumlarda PİY-Okul, öğrencilerin ve personelin güvenliği sağlandıktan sonra, olay devam ederken de başlatılabilir (NCTSN, 2012a).

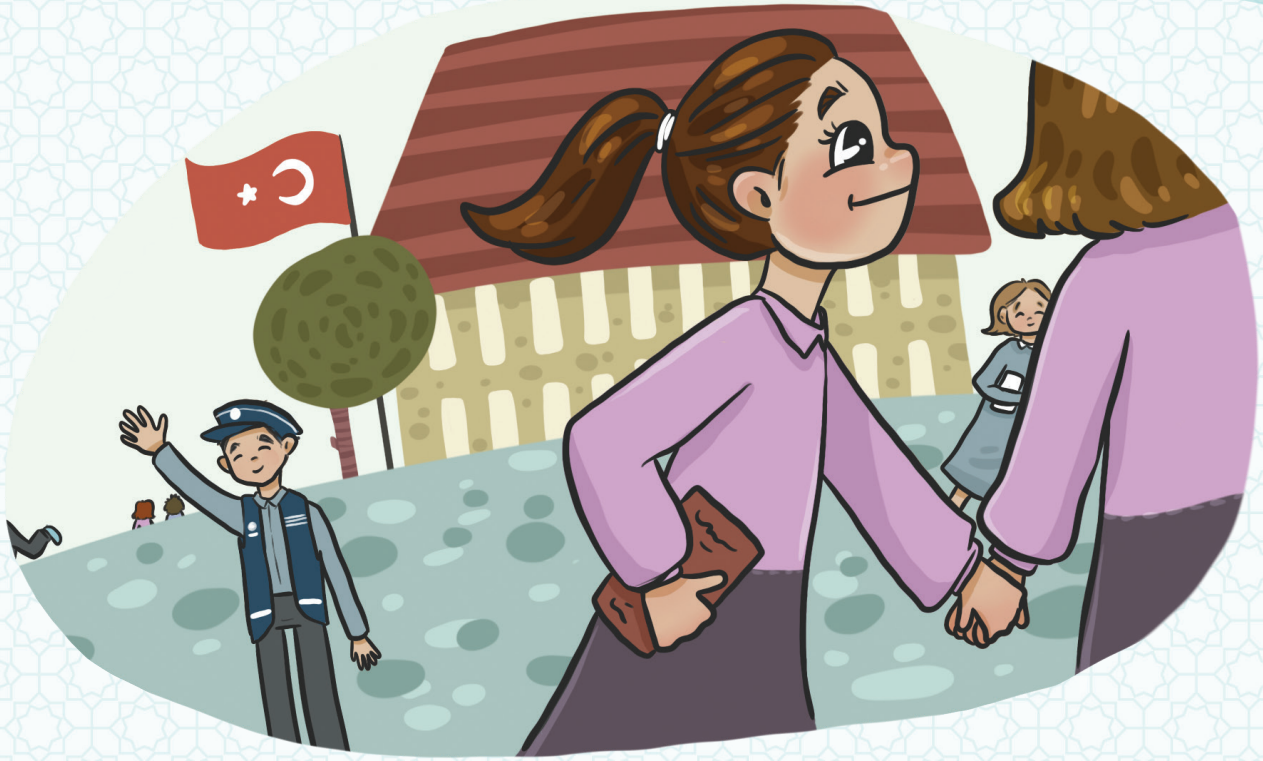
### **2.3.3. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir?**

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 meydana gelsin, okullar; profesyonellerin çocuklara, ailelere, okul personeline ve diğer kurumlara yardımcı olması için merkezi bir konumdadır (NCTSN, 2012a). PİY Okulun odak noktası, travma ve kriz durumuna maruz kalan çocuk ve ergenleri desteklemek ve güçlendirmektir (doğal afetler, şiddet, savaş, terör saldırıları, istismar... vb.).

### **2.3.4. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı 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 iyileşme sürecine katkı sunabilir. Benzer şekilde, acil durum müdahalelerinde görevi olan kurumların personelleri ve ruh sağlığı uzmanlarının eğitimi üyeleri de PİY sunabilir. Acil bir durumun gerçekteştiği sırada ve sonrasında, öğretmenler ve diğer personel; travmatik stresin belirtilerini tanıma, öğrencilerin ve ailelerinin normallik anlayışını yeniden kazanmalarına yardımcı olmada kritik bir rol oynamaktadır (NCTSN, 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 değerlendirebilme yeterliği,
- Yaş ve kültüre uygun PİY müdahale stratejilerini sunma yeterliği,
- 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 becerisi (Brymer ve diğerleri, 2012).

## 2.5. Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Uygulama Süreci (PİY-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 ayırt edici özelliklerini belirleyin:** Her acil durum kendine özgü yapısı ile farklılık gösterir, yaşanan olayın türü ve kapsamı önemlidir. Hizmet sunmadan önce aşağıdakileri bilmelisiniz:

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

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

- Doğrudan travmaya maruz kalanlar,
- Yaralananlar,
- Sevdiği birinin ölümüne veya ciddi şekilde yaralanmasına tanık olanlar,
- Herhangi bir kurban/lar ile yakın kişisel bir ilişkisi olanlar,
- Geçmişte depresyon veya intihar düşünceleri veya girişimleri olanlar,
- Ruhsal açıdan sorunları olanlar (Örneğin anksiyete, depresyon vb.)
- Risk alma davranışı geçmişte olanlar,
- Daha önce farklı travmatik deneyimleri olanlar,

- Toplumsal veya aile içi şiddete maruz kalanlar,
- Geçmişte istismar ve/veya ihmal yaşayanlar,
- Savaş veya diğer siyasi nedenlerle mülteci 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).

#### PİY 8 Temel Eylem İlkesi

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



### 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 aşağıdakileri aklınızda bulundurun:

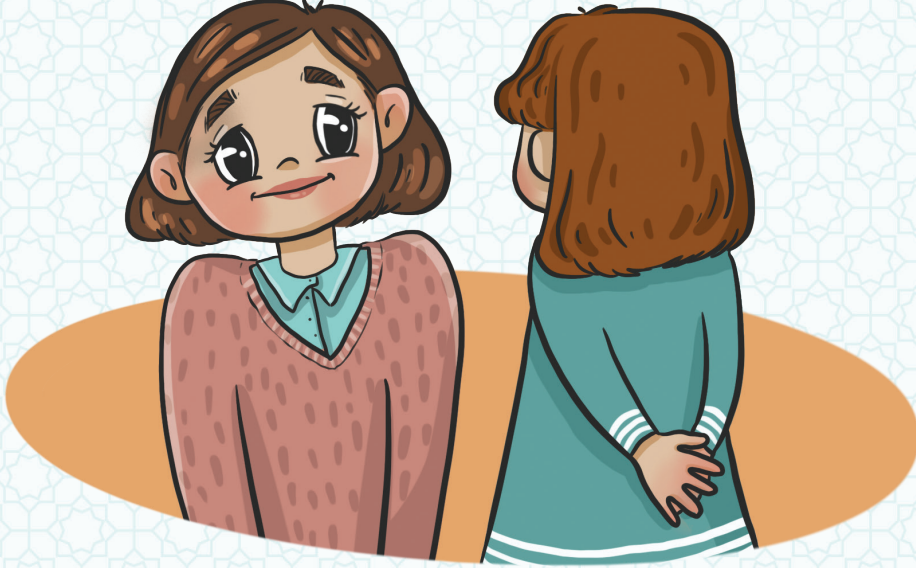
- Ortamdaki konuşmaları bölmeden, dolaşarak ve kendinizi tanıtarak iletişimi başlatın.
- Olaya, bütün bir okul veya sınıf tanık olmuş ya da olaydan etkilenmiş olsa da tüm öğrenciler aynı şekilde etkilenmeyebilir. Bu yüzden okuldaki tüm öğrenciler travmatize olmayacak ve PİY'e ihtiyaç duymayacaktır.
- Öğrencilerin hemen sakinleşmelerini beklemeyin. Bazı öğrencilerin veya yaşlı kişilerin 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 tanıtırın ve acil ihtiyaçları sorun:

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

## İlk İletişimin Kurulması/Temas

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



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

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

→ Dokunmadan önce izin isteyin. Eğer gerekiyorsa "kişisel sınırlarına saygılı davranın, onu rahatsız etmeyecek ve başkaları tarafından yanlış anlaşılacak şekilde" temas kurun.

→ Kültüre Duyarlı Olun: Bireyin kültürü, ırkı, uyruğu veya inanç sistemi hakkında varsayımlarda bulunmayın. Bir grubun tüm üyelerinin inanç ve davranışlarında benzerlik olmayacağını unutmayın.

#### **4-Gizliliği koruyun:**

Okulda yaşanan kriz durumlarında, 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.

**Eylem Süreci:** Acil bir durumun hemen sonrasında, olaydan etkilenen öğrenciler için güvenlik ve kontrol duygusunu geri kazanmak, fiziksel ve duygusal olarak rahatlamak sıkıntı ve endişenin azalmasına katkı sağlayabilir. Burada, okulun güvenliğini sağlamada birincil sorumluluğun okul idaresine ve okul personeline ait olduğunu unutmayın. Öğrencilere veya personele herhangi bir bilgi vermeden önce okul yetkilileri ile koordineli çalışmalısınız. Güvenlik ile ilgili sürekli doğru ve güncel bilgi alın ve sadece kesinleşmiş bilgileri paylaşın. Ayrıca öğrencilerde kendine veya başkalarına zarar verme tehdidi olması durumunda gerekli önlemleri alın, ek destek için tıbbi personel, ruh sağlığı personeli ve güvenlik ile iletişime geçin.

**Fiziksel rahatlığı sağlayın:** Fiziksel ortamı öğrenciler için daha rahat hâle getirmenin yollarını arayın. Bu alanın engeli olan öğrenciler için erişilebilir, dikkat dağıtıcı unsurların asgari düzeyde olduğu, yeterince sıcak/serin, temiz, iyi aydınlatılmış ve özel olarak konuşabileceğiniz bir yer olduğundan emin olun. Ayrıca küçük çocukları, tanıdıkları kişiler ya da okul çalışanının yanında tutun. Mümkün olduğunca, ellerinde tutabilecekleri ve kendilerini rahatlatmalarına yardımcı olacak oyuncaklar verin. Öğrencilerin kendilerini rahatlatmak için ihtiyaç duydukları şeyleri elde etmeleri, güvenliyse, onları bu yönde teşvik edin. Harekete geçmek, çaresizlik ve bağımlılık duygularını azaltmaya yardımcı olur.



### 2.5.2.3. Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon

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

**Eylem Süreci:** Kriz durumlarında en çok endişe verici olan, tepkileri yoğun ve ısrarcı olan öğrenciler ve yetişkinlerdir. Çünkü bu tepkiler onların normal işlevselliğini 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 çevreleriyle veya çevrelerindeki kişilerle bağlantılarını (farında veya etkileşimli) dikkatlice izleyin. Aksi takdirde, derhal onları dengelemeye çalışın ve yardım için bir sağlık ekibini veya ruh sağlığı uzmanını arayın.

Stres tepkileri hakkında temel bilgiler verin. Örneğin şöyle:

“Kriz sonrasında insanların sıklıkla karşılaştıkları şu stres tepkilerini yaşayabileceklerini belirtin:”

- ↳ Kendi tepkilerinden korkabileceklerini veya paniğe kapılabileceklerini ve tepkilerini olumsuz şekillerde görebileceklerini vurgulayın. Örneğin “Bende bir sorun var.” veya “ Ben zayıfım.” diye düşünebilirsiniz. Tepkilerinin anlaşılır ve beklenebilir olduğunu açıklayarak kendi tepkileri ile ilgili endişelerini azaltabilirsiniz.
- ↳ Stres reaksiyonlarını değerlendirirken patoloji tanımlama eğiliminden kaçının; “semptomlar” veya “bozukluk” gibi terimler kullanmayın.
- ↳ İnsanların kriz durumlarından yalnızca olumsuz şekilde etkilenmediklerini unutmayın. Kriz sonrasında insanların hayata, aileye ve arkadaşlara daha fazla değer vermesi veya manevi inançlarının 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 öğrenci destek personeline 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. **Aynı olaya maruz kalan aynı yaştaki çocukların çok farklı tepkiler gösterebileceğini unutmayın.** 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:**



### Örnek Öneriler

-Doğrudan duygularını tarif etmelerini istemek yerine, öğrencilerden size fiziksel hislerini anlatmalarını isteyin.	- <i>Bedeninde/içinde neler hissediyorsun?</i> - <i>Midende ağrı/kıvrıtı/sıkışma/kelebeklerin uçuşması gibi bir şey hissediyor musun?</i> - <i>Vücudunda gerginlik hissediyor musun?</i>
-Kriz sonrasında öğrencilerin çok çeşitli tepkileri ortaya çıkar. Öğrenciler tepkilerini belirlemede sorun yaşıyorlarsa bir veya iki öneride bulunun ve sonra başka yollar bulmalarına izin verin. Açık uçlu sorular sormak yerine önerilerden birini seçin.	- <i>Her biriniz olanlara farklı tepkiler verebilirsiniz. Doğru ya da yanlış yol yoktur. Bazı öğrenciler kendini üzgün, diğerleri midesinde düğümler hissedebilir. Diğer tepkiler nelerdir?</i>
Bir insan bedeni taslağı çizin (veya öğrenciden çizmesini isteyin) ve bunu öğrencinin fiziksel hisleri hakkında konuşmasına yardımcı olmak için kullanın.	<i>[Mideyi göster] Vücudunun burasında nasıl bir his var?"</i>

(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 mızızlık, sinirlilik, karamsarlık
- Davranış değişiklikleri (aktivite seviyesi, öfke, geri çekilme)
- Somatik şikâyetler (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 düşüncelere sahip olma
- Talimatları takip etme veya otoriteyi kabul etmede zorluk yaşama
- Gün boyunca kâbus görme veya rahatsız edici anıları olma
- Okul performansında ve ödevleri tamamlamada kronik düşüş gösterme
- Akranlarla veya başkalarıyla etkileşimde artan sorunlar
- Aşırı uyarılma belirtileri (uyku sorunları, kolayca ürkme)
- Kaçınma davranışları gösterme (Ona olayı hatırlatan şeyleri deneyimlemeye direnir)
- Duygusal olarak uyuşmuş görünme (Brymer ve diğerleri, 2006).

***Olaydan etkilenenlerin yaşadıkları tepkileri anlamalarına yardımcı olun.***

### **Ergenler ve okul çağındaki çocuklar için şunlar söylenebilir:**

- Üzücü olaylardan sonra, tıpkı sahildeki dalgalar gibi gelen ve giden yoğun duygular hissedebilirsiniz. (Tam her şey tamam diye düşündüğünüzde, kendinizi duygusal olarak çökmüş gibi hissedebilirsiniz.)
- Bu tür üzücü deneyimlerin, vücutta adrenalin adındaki bir hormonun dalgalanması nedeniyle, bir tür kendi kendini koruyucu "alarm" tepkilerini tetiklediğini fark edebilirsiniz.
- Bazen çok endişeli, üzgün ve kontrolünü kaybetmiş gibi hissedebilirsin, hatta "Deliriyor muyum?" diye merak edebilirsin. Bunlar gerçekte, çok üzücü ve ürkütücü bir olaya karşı beklenen ve normal tepkilerdir.
- Bazen iyileşmenin en iyi yolu, sizi sakinleştiren aktiviteler yapmak için birkaç dakikanızı ayırmaktır. (Yürüyüşe çıkın, yavaş nefes alın, müzik dinleyin.)
- Sizi seven ve destekleyen aile üyeleriniz ile arkadaşlarınızı aklınızda tutarak kendinizi sakinleştirebilirsiniz.
- Meşgul olmak veya başkalarına yardım etmek sizi olumsuz düşüncelerinizden ve duygularınızdan uzaklaştırabilir.

### Okul öncesi ve küçük çocuklar için şunlar söylenebilir:

- ✔ Kötü şeyler olduktan sonra, vücudunuz denizdeki dalgalar gibi gelip giden güçlü duygulara sahip olabilir. Bu yüzden, önce kendini iyi hissederken sonra yine kötü hissediyorsun. Kendini gerçekten kötü hissettiğinde, sakinleşmene yardımcı olmak için ailede kendini en yakın hissettiğin kişiyle (annen ve/veya babanla) konuşmak sana iyi gelebilir. Ayrıca burada, okulda konuşabileceğin öğretmenler veya başka yetişkinler de var.
- ✔ Böyle zamanlarda pek çok insanın yardıma ihtiyacı olduğunu biliyor muydunuz? Burada sarı veya kırmızı yelek/ceket giyen kadınları/adamları görüyor musun? Tüm bu insanlar ve daha birçoğu sizi ve diğer çocukları güvende tutmak ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için birlikte çalışıyor.
- ✔ Kendini biraz daha iyi hissetmene yardımcı olmanın püf noktalarından biri, bir şeyler yapmaktır. Sadece burada oturmak sıkıcı olabilir veya kendini daha da kötü hissettirebilir. Diğer çocuklarla oynamak ya da resim yapmak ister misin? Berna Öğretmeni tanıyor musunuz? Bazı çocuklara vücutlarını sakinleştirmelerine yardımcı olacak bir nefes alma oyunu öğretiyor. Vücudunuzu ve zihninizi sakinleştirmeye yardımcı olabilir ve bu da kendinizi daha iyi hissetmeye başlamanızı sağlayabilir. Seni Berna Öğretmen ile tanıştırmamı ister misin?

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

- Kendinizi öğrencinin göz hizasında tutun, böylece sizi fark etsin.
- Ondan sizi dinlemesini ve size bakmasını isteyin.
- Kim olduğunu, 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 olabilirim. Topraklama, sahip olduğunuz tüm olumsuz düşünceler yerine, etrafınızda gördüğünüz ve duyduğunuz şeylere 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.
- Etrafınıza 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 nesnelere veya seslere seçerse sözünü kesin ve rahatsız etmeyen öğeleri seçmesini önerin.



Daha küçük yaştaki bir öğrenci ile benzer bir uygulamada daha kısa ve anlaşılır ifadeler tercih edilmelidir. Çocuklara yönelik topraklama uygulamalarında dikkati dış uyaranlara yönlendirirken renklerden faydalanmak önerilmektedir. Çocuklar etraflarında gördüğü nesnelere renklerine isim verebilir. Örneğin "Şimdi oturduğun yerden etrafına bak ve gördüğün beş farklı rengi söyle" gibi (Brymer ve diğerleri, 2006)).

Eğer bir grup öğrenci ile çalışıyorsanız bazı sakinleştirme aktiviteleri kullanılabilirsiniz. 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 yaşıyorsa başka bir PİY uygulayıcısı onunla özel olarak çalışmalı.

### **Gevşeme/Rahatlama Egzersizi**

Gevşeme egzersizinde, önce doğru nefes almayı öğrenmek gerekir. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olandır. Ciğerlerimiz sadece nefes almanın değil, duygusal olarak kendimizi anlatmanın da bir yoludur. Stresin yoğunluğu arttıkça kişinin nefes alma sıklığı artarken kalp atışında artış, çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi, bayılma, dikkatsizlik, endişe ve paniğe benzer belirtiler görülebilir. Bu belirtiler görüldüğünde sakinleşmek için yavaş ve derinden nefes almaya çalışılmalı. "Şimdi nefes alırken içinizden 3'e kadar ve nefesinizi verirken 8'e kadar sayın. Daha sonra vücudunuzu gözden geçirerek gergin olan kaslarınızı fark etmeye çalışın ve mümkün olduğu kadar gevşetiniz. Özellikle eller, çene, ense, dil, yüz ve alın kaslarınızı gevşetmeye çalışın. Gevşetemediğinizi 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:** Sırt, göğüs, karın, nefes alma, kalçalar, bacaklar ve ayaklarla ilgili kaslar.

Bu kaslarınızı sırasıyla geriniz. Gerginliği 5 saniye kadar devam ettiriniz. Her kası iki kere gerebilirsiniz. İki germe arasından 10-15 saniye kadar bir süre geçmelidir. Bütün kaslarınızı bir sıra içinde önce geriniz, sonra gevşetiniz. Bu kas germe ve gevşetme hareketlerini yaparken gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ayrıca kendinizi deniz kıyısında bir kumsalda, güneş altında hayal ediniz. Sahile çarpan pırıl pırıl dalgaların seslerini düşününüz ve duymaya çalışınız ya da bir kırdaki olduğunuzu, rengârenk çiçekleri ve çeşitli kuşların seslerini, hayal ediniz. Veya hayalinizde uçsuz bucaksız bir denizi seyrediniz ya da göldeki balıkları izleyiniz. Bir yandan da kaslarınızı önce geriniz, sonra gevşetiniz (Baltaş ve Baltaş, 1988, aktaran Yıldırım, 1991)

#### 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.

**Eylem Süreci:** Çoğu acil kritik durumda, bilgi toplamak için sınırlı zamanınız olur, bu yüzden bireylerin ihtiyaçlarına ve önceliklerine göre hareket etmeniz gerekir. **Bu nedenle, PİY Okul müdahalelerini uyarlama konusunda esnek olmanız gerekmektedir.** PİY Okul müdahalelerini, bu ihtiyaç ve endişelere göre hızlı bir şekilde uyarlayabilmek için yeterli bilgiyi hızlı bir şekilde toplamak önemlidir. Bu süreçte, öncelikle olaydan etkilenen öğrenci ve okul çalışanlarının ihtiyaçlarını ve güncel sorunlarını belirlemek için bilgi toplayın. Bilgi toplarken şu soruları kullanabilirsiniz, ancak bu sorular bir kontrol listesi değildir. Bireylerin ihtiyacına göre sorular kullanılmalıdır.

1. Şimdi nasılsınız? Acil ihtiyaçlarınız ve sorunlarınız neler?
2. Olay sırasında size ne oldu? Nasıl etkilendiniz?
3. Olay sizi, ailenizi ve sınıf arkadaşlarınızı 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 öğrencilerin ve çalışanların acil ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak için elinizden geleni yapın, öncelikleri belirleyin ve karşılaştıkları sorunları ele almak için ilk adımları seçin. Çünkü stres koşulları altında bireylerin ulaşılabilir hedefler belirlemeleri ve bunlara ulaşmaları kaybedilen kontrol hissini yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Aynı zamanda, kendine yardım edileceğine 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 geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Bu nedenle PİY uygulayıcısı olarak olaydan etkilenenlere gerçekçi ve pratik yardım sağlayın.

Kriz sonrasında etkilenen öğrenciler, personel ve aile üyeleri ihtiyaçlarını ve endişelerini netleştirmeye, bir plan geliştirmeye ve bu plana göre hareket etmeye ihtiyaç duyar. Bu yüzden etkilenenlerin, ne istediklerini netleştirmek için alternatifler üzerinde düşünme yeteneklerini kullanmasını sağlayın, en iyi seçeneği belirleyin ve aşamalı olarak gelişmeleri takip edin. Örneğin okul çağındaki birçok öğrenci problemin çözümine aktif olarak katılır, ancak planlarını gerçekteştirmek için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyar. Uygun olduğuunda, çocuğun veya ergenin planlarını tamamlamasına yardım etmesini sağlamak için geliştirdiğiniz planları ebeveynlerle paylaşın veya planları yaparken onları da bu plana dâhil edin.

Acil durumlardan sonra, ortaya çıkan ihtiyaçlar için öğrenciler ve aileleri sık sık sorular sorar. Bu nedenle okulda, olay sonrasında çalışacak personeli mevcut hizmetler hakkında bilgilendirin ve etkilenenlerin şu anda mevcut olan hizmetlere ulaşmalarını sağlayın. Aynı zamanda bu basamak, okul üyelerinin birbirini nasıl destekleyecekleri konusunda da bilgi sahibi olması ve birbirlerinin iyileşme süreçlerini desteklemesi açısından da önemlidir. Okulda iyileşmeyi hızlandıracak çeşitli etkinlikler düzenlenebilir veya öğrenciler ve personel farklı etkinliklere katılmaya teşvik edilebilir. Örneğin yardım ve bağış kampanyaları düzenlemek veya bir felaket anında evlerini kaybetmiş öğrencilere yardım etmek gibi etkinlikleri içermektedir.

#### 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 kurulmasına yardımcı olmak.

**Eylem Süreci:** Kriz durumlarından 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 yapılmalı:

- Aileleri bir arada tutun, çocukların ebeveynleri ve sevdiklerinin yanında olmalarını sağlayın.
- Krizden etkilenenlerin arkadaşları ve akrabalarıyla bağlantı kurmalarına ve böylece onlardan destek almalarına yardım edin. Örneğin sevdiklerini aramaları için bir yol sağlayın.
- Eğer bir kişi dua ve ibadet etmek ya da din görevlilerinden destek almak isterse oralara nasıl ulaşacağını ve onlarla nasıl bağlantı kuracağını araştırın.
- Krizden etkilenen kişileri birbirlerine yardım etmelerini sağlamak için bir araya getirin (WHO, 2011).

Kriz sonrasında özellikle duygusal yakınlık kadar fiziksel yakınlığın da kurulmasının önemli olduğu unutulmamalıdır. Nitekim stresli ve korkutucu bir olayın ardından bazı insanlar deneyimleri hakkında konuşmamayı tercih edebilir. Ancak insanlarla birlikte olmanın, kişinin konuşmadan da yakınlık hissetmesine yardım edeceğini bilmelerini sağlayın. (Örneğin yanında oturmak, birlikte yürümek, takılmak, oyun oynamak...)

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

Çocuk	<i>"Böyle üzücü şeyler olduğunda, istemiyorsan konuşmak zorunda değilsin. Yakın olduğunuz insanlarla konuşmadan, onların yakınında ve onlarla birlikte olmak da iyi gelebilir. Ancak bir şeye ihtiyacın olursa güvendiğin birine ulaştığından emin olmalısın".</i>
Ergen	<i>"Bu olaydan sonra, bu konuda konuşmak istemeyebilirsiniz, ancak yine de yakın hissettiğiniz insanların yanında ve onlarla birlikte bulunabilirsiniz. Bir süre sonra, yaşadıkların hakkında konuşmak sana iyi gelebilir. Ne hakkında ve ne zaman konuşacağınıza siz karar verebilirsiniz. Yaşanan her şey hakkında konuşmak zorunda değilsin, sadece diğer kişilerle paylaşmak istediğin şeyler hakkında konuşabilirsiniz."</i>

### **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 öğrencilere, personele ve ailelerine ihtiyaç duydukları bilgileri vermek, stres tepkilerini yönetmelerine ve sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak stres tepkilerinin ortadan kalkacağına dair bir güvence verilmemelidir. Bu, iyileşme süresiyle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler oluşturabilir.

Acil durumla başa çıkmada ihtiyaç duydukları beceriler hakkında temel bilgiler verin. Olay sonrası tepkiler ve zorluklarla etkili başa çıkmayı tartışın. Uyumsuz başa çıkma eylemleri, yaşanan sorunların çözümünde etkisiz olduğu gibi yeni sorunların ortaya çıkmasına da neden olur. Diğer taraftan uyum sağlayıcı başa çıkmayı kullanmak kaygı ve diğer üzücü tepkileri azaltmaya, durumu iyileştirmeye ve kötü zamanları atlarmaya yardımcı olur. Bu yüzden uyum sağlayıcı başa çıkma yollarını onlarla konuşun veya bu becerileri öğrenmeleri için etkinlik yapın.

Krizden etkilenen öğrencilerin kriz ile başa çıkmasını kolaylaştıran bilgiler arasında şunlar yer alır:

- ▶ Yaşanan olay hakkında şu anda bilinenler ne?
- ▶ Öğrencilere yardımcı olmak için şu anda neler yapılıyor?
- ▶ Yardım hizmetleri nedir, nerede ve ne zaman kullanılabilir?
- ▶ Kriz durumlarından sonra ne tür tepkiler ortaya çıkar ve bunlar nasıl yönetilebilir?
- ▶ Öz bakım, aile bakımı ve uyumlu başa çıkma hususlarında yardımcı olmak için neler yapılabilir?

Öğrenme ve konsantrasyon zorluklarına yardım edin. Kriz durumlarının ardından, öğrenciler ve okul çalışanları okuldaki görevlerine, işe ve öğrenmeye odaklanma konusunda zorluklar yaşayabilir. Yaşananlardan sonra, hayatın nasıl farklı olduğu ve ileride olabilecekler dışında herhangi bir şey hakkında düşünmekte güçlük çekebilirler. Bu, okulda neyin gerekli olduğuna odaklanmalarını zorlaştırabilir ve sıkıntılarını artırabilir. Bu yüzden, öğrencilerin ve personelin okul ödevlerine ve öğretime tekrar geri dönmelerinin yollarını bulmalarına yardımcı olun.

#### ***Baş Çıkma Etkinliği: Olumlu ve Olumsuz Baş 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 kümeye ayırmalarını ve ardından uyum sağlayıcı başa çıkma stratejilerini artıracakları yolları tartışmalarını sağlayın. \*Küçük çocuklar için her başa çıkma stratejisinin iki parça kâğıda yazıldığı bir eşleştirmeli hafıza oyunu oynayın. Her kâğıdın yazılı kısmı altta kalacak şekilde ters kapatıp boş tarafını üste bakacak şekilde yerleştirin ve çocukların 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.

**Eylem Süreci:** Kriz durumlarında, psikolojik, fiziksel, sosyal ve tıbbi birçok alanda yardım ihtiyacı ortaya çıkarken, bu ihtiyaçlara yönelik pek çok yardım servisi oluşturulmaktadır. Krizden etkilenen öğrencilerin sunulan bu hizmetlere doğrudan ulaşmasını sağlayın. Diğer taraftan bazı durumlarda etkilenen öğrencilerin daha ciddi ve acil yardıma ihtiyacı olabilir. Bu tür durumlarda öğrencilerin hemen ilgili kurumlara yönlendirilmesi gerekmektedir.



### 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 durumuyla başa çıkmada 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

PİY Okul; sınıflarda, küçük bir öğrenci grubunda veya okul personeli toplantıları gibi çeşitli küçük grup ortamlarında sunulabilir. Grup uygulamalarında bir başka yardımcı ile iki kişi olarak çalışmak en iyisidir. Gruplarla PİY 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 dürüstçe yanıtlayın, ancak vereceğiniz bilgileri öğrencilerin ve personelin başa çıkabilecekleri ve tolere edebilecekleri kadarı ile sınırlayın.
- ✔ Endişeler hakkındaki tartışmaların şikâyetlere dönüşmesine izin vermeyin.
- ✔ Grup toplantısı, acil durumla ilgili korkunç veya rahatsız edici ayrıntıların açıklamalarına dönerse tartışmayı grubu yeniden yönlendirin. Eğer üzücü bir paylaşım yapılırsa kişiye o anda bu bilginin herkese yardımcı olmayacağını, ancak daha sonra özel olarak konuşabileceğinizi söyleyin.
- ✔ Bireylerin endişeli veya sıkıntılı hâle 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 paylaşımına odaklanın.
- ✔ Bir kişinin daha fazla desteğe ihtiyacı varsa, grup paylaşımından sonra onunla birebir konuşmayı teklif edin.
- ✔ Diğer taraftan, aynı sınıfta olmalarına ve birbirlerini tanımalarına rağmen öğrenciler olayla ilgili çok farklı deneyimler yaşayabilir ve olaydan farklı düzeylerde etkilenebilir. Bu yüzden PİY sınıf uygulamasını, öğrencilerin sınıf arkadaşlarının deneyimleriyle ilgili açıklamalarından rahatsız olmayacak şekilde yapılandırın.

### 2.6.1. PİY Sınıf Grubunu Yapılandırma

“Merhaba, hoş geldiniz. Hepiniz, bu olayı birlikte yaşamış olsanız da her birinizin farklı bir deneyimi oldu. Grup etkinliğimizde zamanımız sınırlı olduğu için her birinizin neler yaşadığını ayrıntılı olarak konuşmayacağız. Aslında burada, duygu ve düşüncelerinizi birbirinizle paylaşmaya ve bunlarla nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenmeye odaklanacağız. Bu sizin için oldukça yararlı olacaktır. Bu zor dönemde size yardım etmek için var olan kaynaklarımızın neler olduğu hakkında size gerekli bilgileri vereceğiz.”

### 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, psikoeğitim 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.

Küçük grup formatı, çeşitli deneyimlere sahip öğrencilerin bu kriz aşamasında ve ardından iyileşme döneminde birbirlerini desteklemelerine olanak tanır. Gruplar kendiliğinden oluşabilir veya siz oluşturabilirsiniz. Unutulmaması gereken nokta, bazı öğrenciler kriz durumu ile ilgili çok farklı deneyimler yaşamış olacaktır. (Ölüm tehdidi, yalnızca medya da krize maruz kalma, yakın bir arkadaşın ölümü vb.) Grup üyelerinin farklı deneyimleri olduğundan, grupta bireysel deneyimlerin ayrıntılı olarak tartışılmasına izin vermeyin. Bunun yerine, toplantının amacına odaklanın, farklı deneyimleri ve eylemleri anlamaya ve bunlara saygı duymaya teşvik edin. Eğer katılan bireyler yoğun olumsuz duygular yaşamaya başarlarsa sizi veya yardımcı lideri uyarmalarını söyleyin. Öğrenciye sakinleşebileceği özel bir alana kadar eşlik edecek bir yetişkin bulundurun.

Grubu oluştururken yaşları birbirine yakın ve benzer olgunluk düzeyine sahip öğrencileri bir araya getirin. Mümkün olduğunca okul öncesi ve anaokulundaki çocuklarla kendi sınıflarında ve kendi öğretmenlerinin 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 duyduklarını 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 olduğu hakkında ayrıntılı olarak konuşmayacağız. Bunun yerine, size en çok yardımcı olacak şeyleri yapacağız. Neler olduğu 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 Açısından Uygun Olan Tutum ve Davranışlar**

- ✔ Dürüst ve güvenilir olun.
- ✔ Bir kişinin kendi kararlarını verme hakkına saygı gösterin.
- ✔ Kendi ön yargılarınızın farkında olun ve bu ön yargılarınızı bir kenara bırakın.
- ✔ İnsanlara şu anda yardımı reddetseler bile isteklerinde her an yardıma ulaşabileceklerini açıkça belirtin.
- ✔ Gizliliğe saygı gösterin ve kişinin hikâyesini uygun şekilde gizli tutun.
- ✔ Kişinin kültürel farklılıklarına (din, dil, cinsiyet, etnik köken ve kültürel değerleri, sosyoekonomik düzeyi gibi) saygı gösterin ve bunlara uygun davranın.

### 2.7.2. Etik Açısından Uygun Olmayan Tutum ve Davranışlar

- Bir yardım eden olarak bu yardım ilişkisinden çıkar sağlamak.
- Yanlış sözler söylemek veya yanlış bilgi vermek.
- Yardım becerilerini abartmak.
- İnsanları yardım etmeye zorlamak, müdahaleci veya saldırgan olmak.
- İnsanlara hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmak.
- Kişinin hikâyesini izni olmadan başkalarıyla paylaşmak.
- Kişiyi eylemleri veya duyguları için yargılamak (WHO, 2011).

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

# DEPREMDE OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ (PİY 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 ölümlerin 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 sevdiklerini korumaya çalışabilir. (Silverman ve La Greca, 2002) Bir felaket alanında olayın hemen ardından gelen günlerde çocukların ve ergenlerin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların en hızlı ve 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.

Afet sonrası ruh sağlığı yardımı, doğası gereği genellikle psikolojik olmaktan çok "pratik"tir. Çoğu insan bir felaket sırasında ve sonrasında bir araya gelerek birbirine yardım etmeye çalışır ve bu yaşanan stresi azaltır. Afet stresi ve yas tepkileri, anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Afetten kurtulanların pek çok duygusal tepkisi, felaketin getirdiği yaşam sorunlarından kaynaklanmaktadır. Sosyal destek sistemleri iyileşme için çok önemlidir.

## 3.2. Doğal Felaketlerin Çocuklar Üzerindeki Travmatik Etkisi

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



➤ Konuşmalarında, oyunlarında, çizimlerinde, düşlerinde meydana gelen belirgin değişiklikler

➤ Gerileme davranışları

➤ Kâbuslar



➤ Sürekli doğal afetler hakkında konuşmak



Yalnız uyumaya ilişkin kaygı ve uyumakta zorluk



Sinirlilik veya öfke, öfke nöbetleri

Daha az/daha fazla yemek veya huysuz yemek



Karın ağrısı veya diğer ağrılar

Geri çekilme, yalnız kalma isteği



Bir ebeveyne sürekli yakın olmayı isteme

Okulda konsantre olamama

( Gökler Danışman ve Okay, 2017).

### 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 sağlayarak acil yardım ve destek hizmetlerine ulaşmasını 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 göreve başlamalıdır. Okul Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Ekibi tarafından kriz durumu sona erene 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 ortamın, 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.
- ✔ Depreme, bütün bir okul/sınıf tanık olmuş ya da etkilenmiş olsa da tüm öğrenciler aynı şekilde tepki vermeyecektir. Bu yüzden okuldaki tüm öğrenciler travmatize olmayacak ve PİY'e ihtiyaç duymayacaktır.
- ✔ Eğer bir öğrenci yardım teklifinizi reddederse kararına saygı gösterin ve onu zorlamayın.
- ✔ Bazı öğrencilerin (yas tutan öğrenciler gibi) kendini güvende hissetmesi daha fazla zaman alabilir.
- ✔ Öğrencilerin acil ve temel ihtiyaçlarını karşılamak onlara iyi gelebilir. Örneğin su ve yiyecek dağıtmak.
- ✔ Eğer bir çocukla iletişim kuruyorsanız çocuğun göz hizasında durun, ona hafif gülümseyin ve çocuğu selamlayın, onunla adını kullanarak ve sakın bir şekilde konuşun.
- ✔ Öğrencilerin kişisel sınırlarına saygılı olun, onlarla uygun bir fiziksel mesafeden, rahatsız etmeyen bir göz teması ile iletişim kurun.
- ✔ Dokunmadan önce izin isteyin. "Elindeki/ayağındaki yaraya bakabilir miyim? Sandalyeye oturmana yardımcı olmamı ister misin?" gibi sorularla hem yardım isteyip istemediğini hem de kendisine fiziksel olarak temas edip edemeyeceğinizi sorabilirsiniz. Eğer fiziksel temas gerekiyorsa "yalnızca başkaları tarafından yanlış anlaşılacak şekilde" dokunun.
- ✔ Öğrencinin kültürel farklılıklarına duyarlı olun.

#### ***İletişim ve Katılımı Başlatırken Şunlara Odaklanın***

- ✔ Yaşanan deprem ile ilgili duygusal açıdan hassas bilgileri paylaşmanız gerektiğinde, bu bilgilendirmeyi mümkün olduğu kadar okuldaki büyük grupların kullandığı ortamlarda (spor salonu/konferans salonu gibi) yapmayın.
- ✔ Deprem sonrası oluşturulan toplanma alanlarında özellikle savunmasız kişiler için özel ayrılmış alanların bulunduğundan emin olun.
- ✔ Olay hakkında, düzenli ve doğru güncel bilgiler vermek kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Bununla birlikte, kritik durum hâlâ devam ediyorsa (doğal afetler/deprem sonrası kurtarma çalışmaları gibi) güncel bilgiler henüz mevcut olmayabilir. Bu durumlarda, öğrencilerin ve ailelerin kaygıları ve korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı 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 etkilense 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 medyadan veya diğer meraklı izleyicilerden korumak gerekmektedir.

### **İletişimi Başlatın**

<b>Çocuk</b>	<i>"Merhaba. Benim ismim ..... Merve Öğretmen ile çalışıyorum. Sana ve sınıf arkadaşlarına yardım etmek için geldim. Senin için ne yapmamı istersin? Şu anda ihtiyacın olan bir şey var mı? Yaralandın mı? İçecek ya da başka bir şey ister misin? Üşüyor musun?"</i>
<b>Ergen</b>	<i>"Merhaba. Benim ismim ..... Ben okul psikososyal müdahale ekibinin bir üyesiyim. Nasıl olduğunu/zu ve neye ihtiyaç duyduğunu/zu öğrenmek için öğrencilerle konuşuyorum. Seninle birkaç dakika konuşmamın bir sakıncası var mı?"</i>
<b>Personel/ Aile Üyeleri</b>	<i>"Merhaba. Benim ismim ..... ve ben okul psikososyal müdahale ekibinin bir üyesiyim. Personel/aile üyeleriyle nasıl olduklarını ve onlara nasıl yardımcı olup olamayacağımı görmek için görüşüyorum. Seninle/sizinle birkaç dakika konuşmamın bir sakıncası var mı? İsmi/zi sorabilir miyim? .....Hanım/Bey, öncelikle şu anda ihtiyacınız olan bir şey var mı?"</i>

### 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 Deprem Hemen Sonrasında/Akut Dönemde Yapılması Gerekenler

- Deprem okulda ve okulun bulunduğu bölgede gerçekleşmesi durumunda, okulun ve okulda bulunan tüm öğrencilerin ve personelin fiziki güvenliği sağlanmalıdır.
- Deprem ders saatinde gerçekleştiyse öğrencilerin ve personelin güvenli şekilde binayı boşaltması sağlanmalıdır.
- Olayın sonrasında oluşan hasarlar ve istenmeyen görüntüler (yaralıları ya da ölen kişiler) varsa öğrencilerin olay yerini görmesine engel olunmalıdır.
- İhtiyaca 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 katılacağı, olayla ilgili bir bilgilendirme toplantısı yapılmalıdır.
- Deprem sonrası durum değerlendirmeli, gerekirse güvenlik açısından öğrencilerin, velilerin gözetiminde okuldan ayrılmaları sağlanmalıdır.
- Görevlerini sürdüremeyecek 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.

### Yapılacak Açıklamalara Örnekler

Öğrenci- Bireysel	<i>Merhaba, Ben ..... Senin de bildiğin gibi yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Sana bundan sonra neler olacağını açıklamak istiyorum. İlk olarak bu alanı en kısa sürede terk etmemiz gerekiyor. Ben ve diğer görevliler hepimiz, sizi ve okuldaki diğer arkadaşlarınızı güvende tutmak için elimizden geleni yapıyoruz. Hepimizin güvenliği için şimdilik burada kalmamız gerekiyor. Ailene haber verildi ve seni güvenli bir alan olan futbol sahasında bekliyorlar. Bana tamam olduğu söylendiğinde, sizinle yürüyeceğiz. Başka sorunuz var mı?</i>
Öğrenci- Grup	<i>Sevgili öğrenciler, hepinizin bildiği üzere yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Sizlere bundan sonra neler olacağını açıklamak istiyorum. İlk olarak bu alanı en kısa sürede terk etmememiz gerekiyor. Mahallemizde bulunan futbol sahasında bizim için bir toplanma alanı oluşturuldu. Bu alandaki görevlilerden olay hakkında son duruma ilişkin bilgi alabilirsiniz. Alanda sizin için yiyecek, su ve temizlik (tuvalet, banyo gibi) ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz yerler var. İzin verildiğinde, hep birlikte ailenizin sizi bekleyeceği futbol sahasına yürüyeceğiz. Şu anda güvendeziz. Herhangi bir sorunuz var mı?</i>
Ebeveyn/ Bakıcı	<i>Değerli ailelerimiz, hepinizin bildiği üzere yaşadığımız olay sonrasında okulumuz hasar gördü/yıkıldı. Bu yüzden bu alanı en kısa sürede terk etmemiz gerekiyor. Mahallemizde bulunan futbol sahasında bizim için bir toplanma alanı oluşturuldu. Bu alandaki görevlilerden olay hakkında son duruma ilişkin bilgi alabilirsiniz. Alanda sizin için yiyecek, su ve temizlik (tuvalet, banyo gibi) ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz yerler var. Öğrencilerimiz izin verildiğinde bu alana gidecekler. Toplanma alanının yerini bilmeyen var mı? Başka sorunuz var mı?</i>

### 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 biliniyorsa ve güvenliyse sınıf arkadaşlarının, öğretmenlerinin ve diğer tanıdıklarının 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 yeterlikte ve güncel bilgileri içermeli.)

- ▼ Kendilerine ve ailelerine sunulan destek hizmetleri neler? Bu hizmetlere nasıl ulaşabilecekler?
- ▼ Önümüzdeki saatler veya günler içinde durum hakkında güncel bilgi almanın en iyi yolu ne?

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

#### **Söyleyebileceğiniz bazı içerik örnekleri:**

<b>Öğretmen/ Diğer Personel</b>	<i>Kendinizi ve öğrencilerinizi mümkün olduğunca korkutucu veya rahatsız edici görüntü ve seslerden korumak iyi olacaktır. Televizyonda yayınlanan sahneler veya resimler çocuklar için çok rahatsız edici olabilir. Medyada yer alan tüm haberleri izlememeniz size ve çocuklara daha iyi gelecektir.</i>
<b>Ergen/ Çocuk</b>	<i>Yaşadıkların zor şeylerdi. Bu tür olaylardan sonra, çocuklar genellikle daha çok televizyon izlemek veya internete girmek isterler, ancak bunlar sizin için daha üzücü olabilir ve sana pek yardımcı olmayabilir. Bu yüzden bunlardan uzak durmak sana daha iyi gelecektir. Bu arada, seni/sizi rahatsız eden bir şey görürseniz bunları anne ve babanıza, öğretmeninize veya güvendiğiniz başka bir yetişkine anlatabilirsiniz.</i>

### **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 ihtiyacı olanları yönlendirmek.

#### **3.3.3.2. Eylem Süreci**

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

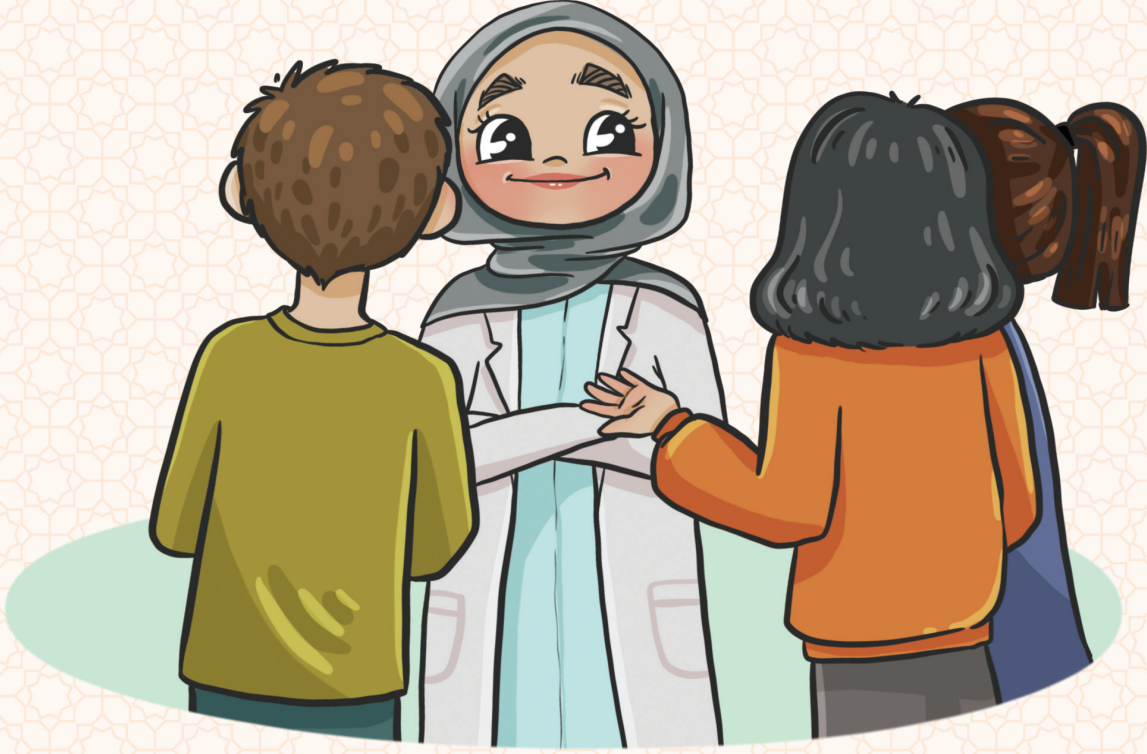
bilir. Bu öğrencilerin çevreleriyle veya çevrelerindeki kişilerle iletişimde olduklarına dair işaretleri dikkatlice izleyin. Gerekli durumda da derhal onları dengelemeye çalışın ve yardım için bir sağlık çalışanı veya ruh sağlığı uzmanı arayın.

<b>Okul Öncesi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Yeni korkular gelişmesi (karanlık, canavarlar, tuvalete yalnız gitme)</li><li>Ayrılık kaygısı, yetişkinlere artan bağımlılık</li><li>Gerileme davranışları (tuvalet eğitimi becerilerinin kaybı, bebek konuşması)</li><li>Saldırganlık (ısıрма, vurma)</li></ul>	<b>İlkokul</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Yetişkinlere aşırı tutunma/yapışma</li><li>Daha fazla sızlanma/mızızlık</li><li>Yaşından daha çocuksu davranışlar</li><li>Oyun alanında artan kazalar gibi riskli davranış belirtileri</li></ul>
<b>Ortaokul</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Otoriteyle ilgili zorluklar (meydan okuma)</li><li>Tekrarlayan intikam fantezileri gibi sorunlu düşünceler</li></ul>	<b>Lise</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dürtüsellik, riskli davranışlarda artış</li><li>Uyuşturucu veya alkol kullanımı/kötüye kullanımı</li><li>Ölümlerle ilgili tekrarlayan düşünceler veya yorumlar (hastalıklı konular hakkında yazı, sanat veya İnternet aramaları)</li></ul>

### 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 yapabileceğiniz herhangi bir şey olup olmadığını görmek için birkaç dakika onunla konuşmak istediğinizi 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.
- Sakinleşmesi 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 yoluyla rahatlatın ve sakinleştirin. Bazı çocuklar kendilerine dokunulmasından hoşlanmayabilir. Eğer emin değilseniz, en iyi yol, dokunup dokunamayacağınızı onlara sormaktır.
- ✔ En sevdiği hikâye, hobi, spor veya şarkı hakkında sorular sorarak çocuğu 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 bunaltmayın. Stres altındayken, bir çocuk, yalnızca belirli oranda bilgiyi işleyebilir ve kendini bunalmış hissettiğinde büyük olasılıkla konuyu değiştirir 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.

Deprem sonrası bireysel ve grup toplantılarında bazı sakinleştirme aktiviteleri kullanılabilir. Bir grup öğrenci ile çalışırken öğrencilerin gruptaki konuşmalara nasıl tepki verdiklerini izleyin. Öğrencilerin bunaldığını görürseniz rahatlatıcı bir grup etkinliği yürüterek onları sakinleştirin. Bu aktiviteler; grup oyunları, gevşeme teknikleri, topraklama tekniği, çizim/boyama yapma, yazma egzersizi, nefes alma egzersizi, kolaj yapma veya bir duvar resmi üzerinde birlikte çalışma olabilir. Eğer hâlâ sakinleşmekte sorun yaşayan öğrenciler varsa, siz veya başka bir PİY Okul uygulayıcısı onunla özel olarak çalışmalısınız. Topraklama tekniği kullanabilirsiniz (Bakınız, Topraklama Tekniği Uygulama Yönergesi, sayfa 30).

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

#### 3.3.4.1. Amaç

**Amaç:** Depremden etkilenen öğrenci 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 öğrenci 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 arkadaşlarınıza 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 belirtilere/davranış değişikliklerine" dikkat edin. Tehlike sinyali olarak değerlendiren belirtiler veya davranış değişiklikleri gösteren öğrencileri izleyin, dinleyin ve onları uygun şekilde uzmanlara yönlendirin. Sıkıntı belirtileri/davranışları yaşa ve gelişim 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, öngörülemez veya dürtüsel davranışlar
- ▼ Deprem hatırlatıcılarına yoğun tepki verme

Hizmetlere ihtiyaç duyan öğrencileri belirleyin. Bir öğrencide değişiklik görürseniz nasıl olduğunu ona doğrudan sorun. Pek çok öğrenci, kendisine doğrudan sorulana kadar zorluk yaşadığını kimseye söylemeyecektir. Ayrıca öğrenciye, yardıma ihtiyaç duyabilecek herhangi bir sınıf arkadaşı olup olmadığını sorun. Genellikle akranlarındaki değişikliklerin farkındadırlar.

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

\*Bu bilgi toplama rehberi bir KONTROL LİSTESİ DEĞİLDİR, sadece PİY Okulu uyarlamana rehberlik edecektir. Tablodaki tüm soruları sormanıza gerek yoktur. Duruma uygun olarak seçici olabilirsiniz.

Endişe Alanları	Sorulacak Sorular	PİY Müdahale Stratejileri
Yaşanan Deprem Deneyiminin Doğası ve Şiddeti	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Depremde sen neredeydin?</li> <li>↳ Yaralandın mı?</li> <li>↳ Yakınında birinin yaralandığını gördün mü?</li> <li>↳ Ne hissettin?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Kriz sonrası tepkiler ve başa çıkma hakkında bilgi verin,</li> <li>↳ Yaralılar için tıbbi bakım ayarlayın,</li> <li>↳ Güvenlik ve sakinlik hissi sağlayın,</li> <li>↳ Tekrar görüşme teklif edin.</li> </ul>
Sevilen Birinin Ölümü	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Bir yakınınız olayın sonunda yaralandı mı veya öldü mü?</li> <li>↳ Kim yaralandı veya öldü?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Duygusal rahatlık, akut yas yardımı ve pratik yardım sağlayın,</li> <li>↳ Sosyal desteklerle bağlantı kurun,</li> <li>↳ Daha küçük çocuklar için, tanıdık bir yetişkinin gelmesini sağlayın,</li> <li>↳ Tekrar görüşme teklif edin.</li> </ul>



Acil Güvenlik Kaygıları ve Devam Eden Tehdit Durumu	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Şu anda güvende misin?</li> <li>→ Kendiniz, aileniz ve arkadaşlarınızın güvenliği ile ilgili endişeleriniz var mı?</li> <li>→ Okulun güvenliği hakkında endişeniz var mı?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Güvenlik ve koruma hakkında bilgi edinmeye yardımcı olun.</li> <li>→ Olay ve mevcut hizmetler hakkında yetkililerden bilgi alın.</li> <li>→ Güvenlik endişelerini ilgili kuruma bildirin.</li> </ul>
Sevdiklerinin Güvenliğinden veya Ayrılık İle İlgili Endişeler	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Şu anda sana yakın biri için endişeleniyor musun?</li> <li>→ Yakınlarının nerede olduklarını biliyor musun?</li> <li>→ Ailenden veya arkadaşlarından kayıp olan biri var mı?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sevdiklerini bulmalarına ve yeniden buluşmalarına yardımcı olmak için insanları bilgi kaynaklarına ve kayıtlara ulaşmalarını sağlayın.</li> </ul>
Fiziksel Hastalık, Ruh Sağlığı Sorunları ve İlaç İhtiyacı	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dikkat edilmesi gereken herhangi bir tıbbi veya zihinsel sağlık sorunuz var mı?</li> <li>→ Herhangi bir ilaca ihtiyacınız var mı?</li> <li>→ Doktorunuz veya ebeveynlerinizle iletişime geçebilir misiniz?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tıbbi ve/veya psikolojik bakım ve ilaç almak için yardım sağlayın.</li> </ul>
Kayıplar (Ev, Okul, Mahalle, Mülk, Evcil Hayvanlar vb.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Okulunuz/eviniz ağır hasar görmüş veya yıkılmış mı?</li> <li>→ Sizin için önemli olan bir şeyi kaybettiniz mi?</li> <li>→ Evcil hayvanınız öldü veya kayboldu mu?</li> <li>→ İşyeriniz veya mahalleniz ağır hasar gördü mü?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Duygusal destek sağlayın.</li> <li>→ Kişiye mevcut kaynaklar ile bağ kurmasına yardımcı olmak için yardım edin.</li> <li>→ Olumlu başa çıkma ve sosyal destek hakkında bilgi verin.</li> </ul>



Aşırı Suçluluk ve/veya Utanç Duyguları	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Olay ile ilgili senin hatan olduğunu mu düşünüyorsun?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Duygusal rahatlık sağlayın.</li> <li>→ Bu tür üzücü duygularla başa çıkma hakkında bilgi verin</li> </ul>
Kendine veya Başkalarına Zarar Verme Hakkındaki Düşünceler	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bazen bunun gibi durumlar çok zor olabilir. Kendine zarar vermeyi düşünüyor musun?</li> <li>→ Başkasına zarar vermeyi düşünüyor musun?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Derhal tıbbi veya ruh sağlığı yardımı alın.</li> <li>→ Uygun personel gelene ve bireyin bakımını üstlenene kadar yanında kalın.</li> </ul>
Sosyal Desteğin Kullanılabilirliği	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Şu anda karşılaştığınız sorunlara yardımcı olabilecek aile üyeleri, arkadaşlar veya yardım kurumlarını biliyor musunuz?</li> <li>→ Yardıma ihtiyacınız olduğunda veya konuşmak istediğinizde aileniz veya arkadaşlarınızla konuşurken kendinizi rahat hissediyor musunuz?</li> <li>→ Yardım için gidebileceğin kimse var mı?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kişinin mevcut kaynaklar ve hizmetlere ulaşmasına yardımcı olun.</li> <li>→ Başa çıkma ve sosyal destek hakkında bilgi verin.</li> <li>→ Bir izleme toplantısı teklif edin.</li> </ul>
Önceki Alkol veya Uyuşturucu Kullanımı	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Olay hakkında düşünmeyi bırakmak için alkol, uyuşturucu veya reçeteli ilaçlar kullanıyor musunuz?</li> <li>→ Geçmişte alkol veya uyuşturucu kullanımıyla ilgili herhangi bir sorunuz oldu mu?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Başa çıkma ve sosyal destek hakkında bilgi verin.</li> <li>→ Bireyin, uygun hizmetlere ulaşmasını sağlayın.</li> <li>→ Bir izleme toplantısı teklif edin.</li> <li>→ Madde yoksunluğu belirtileri için tıbbi bir sevk isteyin.</li> </ul>
Travmaya Önceden Maruz Kalma ve Sevdiklerin Ölümü	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bazen böyle olaylar insanlara önceki travma ve kayıpları hatırlatabilir. Daha önce hiç benzer bir durum yaşadınız mı?</li> <li>→ Geçmişte başka kötü bir şey yaşadınız mı?</li> <li>→ Hiçbir yakınınız öldü mü?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kriz sonrası ve yas tepkileri ile başa çıkma ve sosyal destek hakkında bilgi sağlayın.</li> <li>→ Bir izleme toplantısı teklif edin.</li> <li>→ Gelecekte akademik veya davranışsal sorunları olabileceğinden, daha önce travma/kayıp öyküsü olan öğrencileri not alın.</li> </ul>
Gençler, Yetişkinler ve Ailenin Gelişimsel Etkiye İlişkin Spesifik Kaygıları	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bu yaşanmışlık nedeniyle kesintiye uğrayan herhangi bir özel olay var mı?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Başa çıkma konusunda bilgi verin.</li> <li>→ Pratik yardım için stratejiler konusunda yardımcı olun.</li> </ul>

### 3.3.5. Temel Eylem 5: Pratik Yardım Sunma

#### 3.3.5.1. Amaç

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

#### 3.3.5.2. Eylem Süreci

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

#### ***Pratik yardım sunarken şu dört adımı izleyin:***

1. Adım: En acil ihtiyaçları belirleyin. Deprem sonrasında öğrencilerin farklı ihtiyaç veya endişeleri belirli ise bunlara birer birer odaklanın. Bazı ihtiyaçlar hızlı bir şekilde çözümlenebilir. (örneğin öğrenci veya personelin iyi olduğuna dair güvence vermek, okuldan kitaplarını almak, bir aile üyesine telefon etmek gibi) Bazıları ise okul ortamında hızlı bir şekilde çözülemeyecek sorunlar olabilir. (kayıp bir yakının yerini bulmak, yaralanma nedeniyle tıbbi yardım almak gibi) Öncelikli sorunu açıkça belirlemesine yardımcı olduktan sonra, bu sorunu ele almak için bir sonraki pratik adımı belirleyebilirsiniz.

2. Adım: İhtiyacı Açıklayın. Depremden etkilenen öğrencinin birincil sorununu belirlemek için onunla konuşun. Sorunu netleştirmesine yardımcı olduktan sonra öğrenci/ okul çalışanı, bu sorunu çözmek için bir sonraki pratik adımı belirleyebilecektir.

3. Adım: Bir Eylem Planını Tartışın. Öğrencilerin ihtiyaçlarını veya endişelerini gidermek için neler yapılabileceğini onlarla tartışın. Onların fikirleri olabilir veya siz bir öneri sunabilirsiniz. Hangi hizmetlerin mevcut olduğunu önceden biliyorsanız bu hizmetler hakkında bilgi verin. (yiyecek, giyecek, barınak, ruh sağlığı veya çocuk bakımı hizmetleri, mali yardım, kayıp kişileri bulmaya yardım eden kurumlar) Ayrıca, okul personeline var olan hizmetler ve destek kaynakları ile başvuru prosedürleri gibi konularda bilgi verebilirsiniz.

4. Adım: İhtiyacı Karşılama İçin Harekete Geçin. Depremden etkilenen bireyin harekete geçmesine yardımcı olun. Örneğin ihtiyaç duyduğu bir hizmete ulaşması için yardımcı olun. Depremden sonra barınma, tıbbi yardım, ekonomik, sosyal durum ve ruh sağlığı gibi alanlarda ortaya çıkan acil ihtiyaçları için öğrencilerin ilgili yardıma ulaşmalarının sağlanması kriz sonrası toparlanma için çok önemlidir.

Yaşanan depremin ardından, depremin şiddeti ve kapsamına bağlı olarak birçok öğrencinin acil karşılanması gereken farklı ihtiyaçları olacaktır. Örneğin barınma, yiye-

cek, hijyen, tıbbi destek, giyim malzemelerinin yanı sıra, okul malzemeleri, okul kıyafetleri gibi ihtiyaçlarını belirlemeye yardımcı olun. Bazen bu yardımlar çok uzakta olmayabilir 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 İçin 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 iyileşmenin önemli bir bileşenidir. Öğrencilerin olaydan sonra en kısa zamanda aileleri ve sevdikleri ile bağ kurması yaşadıkları travmanın etkisini azaltacaktır. Bu nedenle öncelikle öğrenciler; birincil ilişki içinde oldukları kişilerle (ebeveynler, diğer aile üyeleri, yakın arkadaşlar, öğretmenler, eşler, komşular vb.) hemen iletişime geçmek isteyecektir. Öğrencilerin ve okul personelinin bu kişilere 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 sağlayabileceğini söyleyin. (Örneğin oturmak, yürümek, takılmak, oyun oynamak.)

#### **Öğrencilere şu tür mesajlar verilebilirsiniz:**

<b>Çocuk</b>	<i>Böyle üzücü şeyler olduğunda, istemiyorsan konuşmak zorunda değilsin. Yakın olduğunuz kişilerle konuşmadan birlikte olmak iyi gelebilir. Ancak bir şeye ihtiyacınız olursa güvendiğiniz birine söylemeniz size iyi gelecektir.</i>
<b>Ergen</b>	<i>Yaşadığı bu tür bir olaydan sonra, bu konuda konuşmak istemeyebilirsiniz, ancak yine de yakın hissettiğiniz insanlarla birlikte olun. Bir süre sonra, yaşadıklarının hakkında konuşmak iyi gelebilir. Ne hakkında ve ne zaman konuşacağına kendin karar verebilirsin. Yaşanan her şey hakkında konuşmak zorunda değilsin, sadece diğer kişiyle paylaşmayı seçtiğin şeyler hakkında konuşabilirsin.</i>



### 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

Deprem gibi travmatik durumlar ile kriz durumları, öğrencilerin kafasını karıştırıcı ve çok bunaltıcı olabilir. Bu öğrenciler karşılaştıkları sorunlarla başa çıkamadıklarını ve yetersiz olduklarını hissedebilirler. Bu nedenle öğrencilere, öğretmenlere ve ailelere ihtiyaç duydukları bu bilgileri vermek hem yaşadıkları stres tepkilerini yönetmelerine hem de sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

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 düzenlerken uyumu da artırmaktadır. Basit nefes egzersizlerini, özellikle de öğrenciler sakin olduğunda ve dikkatini verebildiğinde hızlıca öğretebilirsiniz.

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

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

- Gerçekten kötü bir şey olduğunda çocuklar kendilerini korkmuş, tuhaf veya rahatsız hissedebilirler. Belki şu anda kalbiniz çok hızlı atıyor veya elleriniz terliyor, mideniz ağrıyor veya bacaklarınız ve kollarınız titriyor. Bazı çocuklar da akıllarında kalan kötü şeyleri defalarca izlemeye devam ediyorlarmış gibi hissederler. Bazen vücudunuz, kötü olay bittikten ve siz güvende olduktan sonra bile bir süre bu duyguları yaşamaya devam eder. Hissedebileceğiniz başka tepkilerde vardır.
- Şu anda kendinde bu tür hislerden herhangi biri var mı, yoksa benim bahsetmediğim başka 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 şeyleri gördüğünde, duyduğunda veya kokladığında da ortaya çıkar. (şiddetli rüzgârlar, cam kırılması veya duman kokusu gibi)
- Çocukların vücutlarında bu duyguların olması onlar için korkutucu olabilir, özellikle de neden olduklarını ya da ne yapacaklarını bilmiyorsa. Ama istersen 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 artırabileceğini veya potansiyel olarak şiddete yol açabileceğini konuşun.
- Öfkenin onlara nasıl zarar verebileceğini söyleyin öfkeden kurtulmanın veya öfkeyi olumlu faaliyetlere yönlendirmenin yardımcı olabileceğini anlatın.
- Öfke yönetimi becerileri önerin:
  - Mola verin veya kendinizi sakinleştirin.
  - Neden öfkelendiğinizi bir arkadaşınızla konuşun.
  - Egzersiz yapın.
  - Derin nefes alın verin gibi.
- Duygularınızı ve neler yapabileceğinizi anlatmak için bir günlük tutun.
- Bulduğunuz yeri değiştirin.
- Kendinize, kızgın olmanın istediğiniz şeyi elde etmenize yardımcı olmayacağını ve ilişkilere zarar verebileceğini hatırlatın.
- 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 etmelerine yardımcı olabilecek etkinliklerle destekleyin.
- Çocuklara ve ergenlere kendilerini kızdıran bir duruma ilişkin problemi çözmeleri için yardım edin.

**Başa çıkma becerileri hakkında temel bilgiler verin.** Deprem sonrasında ortaya çıkan tepkiler ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmanın çeşitli yollarını tartışın. Uyum sağlayıcı bir başa çıkmanın kaygıyı ve diğer üzücü tepkileri azaltmaya, durumu iyileştirmeye veya insanların kötü zamanları atlattıklarına yardımcı olduğunu vurgulayın. Diğer taraftan uyumsuz şekilde başa çıkma, sorunları ele alma konusunda etkisiz olduğu gibi yeni sorunların ortaya çıkmasına da neden olur. (Örneğin sigara ve alkol kullanma, madde kullanımı, çok yemek yeme, saldırganlık.) Bu yüzden öğrencilerle uyum sağlayıcı başa çıkma yollarının neler olduğunu ve bunları nasıl kullanacaklarını anlatın.

## Sıklıkla Kullanılan Uyumlu ve Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri

Uyumlu Başa Çıkma Yöntemleri	Uyumsuz Başa Çıkma Yöntemleri
<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Destek için başka bir kişiyle konuşmak</li><li>▼ Bilgi almak</li><li>▼ Yeterince dinlenme, beslenme, egzersiz yapmak</li><li>▼ Olumlu dikkat dağıtıcı faaliyetlerde bulunmak (spor, hobiler, okuma)</li><li>▼ Mümkün olduğu kadar normal bir yaşam düzeni sürdürmeye çalışmak</li><li>▼ Kendine üzülmeyen bir süre doğal olduğunu bilmek</li><li>▼ Hoş aktiviteler planlamak</li><li>▼ Sağlıklı yemekler yemek</li><li>▼ Ara vermek</li><li>▼ Başkalarıyla zaman geçirmek</li><li>▼ Bir destek grubuna katılmak</li><li>▼ Gevşeme yöntemlerini kullanma</li><li>▼ Sakinleştirici kendi kendine konuşmayı kullanmak</li><li>▼ Ölçülü egzersiz yapmak</li><li>▼ Psikolojik Danışmanlık desteği almak</li><li>▼ Günlük tutmak</li><li>▼ Yapabileceğiniz pratik bir şeye odaklanmak</li><li>▼ Geçmişte başarılı olduğun başa çıkma yöntemlerini kullanmak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▼ Başa çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanmak</li><li>▼ Her zamanki faaliyetlerden çekilmek</li><li>▼ Aileden veya arkadaşlardan uzaklaşmak</li><li>▼ Çalışmaya çok fazla zaman ayırmak</li><li>▼ Aşırı sinirlilik</li><li>▼ Kendini veya başkalarını aşırı ve sürekli olarak suçlamak</li><li>▼ Aşırı yemek veya yetersiz yemek</li><li>▼ Çok fazla TV izlemek veya bilgisayar oyunu/online oyun oynamak</li><li>▼ Riskli veya tehlikeli şeyler yapmak</li><li>▼ Kendine bakmamak (uyumamak, sağlıksız beslenmek, aşırı egzersiz yapmak ya da hiç yapmamak vb.)</li></ul>

Öğrencilerin kullandıkları olumlu ve olumsuz başa çıkma biçimlerini tartışmak yararlıdır. Çünkü bunları tartışmak; öğrencilerin farklı başa çıkma seçeneklerini değerlendirmesine, kişisel başa çıkma güçlerini belirlemeye ve kabul etmeye yarar. Böylece uyumsuz başa çıkmanın olumsuz sonuçlarını ve uyumlu başa çıkmanın krizin etkisini azalttığını görmelerini sağlar.

Öğrencilerde ortaya çıkabilecek uyarı işaretlerini izleyin. Öğrenciler yaşadıkları depremin etkileriyle baş etmekte güçlük çektiklerini gösteren bazı davranışlar sergileyebilirler. Bu yüzden, bu tür öğrencilere daha fazla destek sunulması gerekmektedir.

Gelişim sorunlarına yardımcı olun. Deprem gibi afetlerin çocuk ve ergenlerde gelişimsel gecikmelere veya gerilemeye (regresyon) neden olabileceğinden, gelişim dönemlerine dikkat edin.

***Ailelerin hem kendileri hem de çocukları için depremin etkileriyle başa çıkma süreçlerini destekleyin.***



- Aileleri aile rutinlerine tekrar dönmeye ve bu rutinlerini sürdürmeye teşvik edin.
- Aile üyelerini birbirlerine karşı daha anlayışlı ve sabırlı olmaya teşvik edin.
- Aile üyelerinin her birinin, diğer üyelerin tepkilerindeki farklılıklar için daha toleranslı olmalarını teşvik edin.



### 3.3.8. Temel Eylem 8: İş Birliğine Dayalı Hizmetlerle Bağlantı

#### 3.3.8.1. Amaç

**Amaç:** Öğrencileri ve diğerlerini 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 sağlayın. İlk olarak öğrencinin veya ailesinin hangi hizmetlere gereksinimi olduğunu belirleyin ve bu hizmetlere nasıl ulaşacağını konuşun. Gizlilik ve ebeveynin onamını alma gibi etik kurallara uyun.

### 3.3.8.3. Deprem Sonrası Acil Yönlendirme Gerektiren Bazı Durumlar:

- Depremde yaralanan 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 bilinmeli.)
- Yaşanan travmatik durumla başa çıkamayan ve devam eden zorlukları olanlar,
- Deprem sonrasında önemli gelişimsel sorunları olan çocuklar veya ergenler.

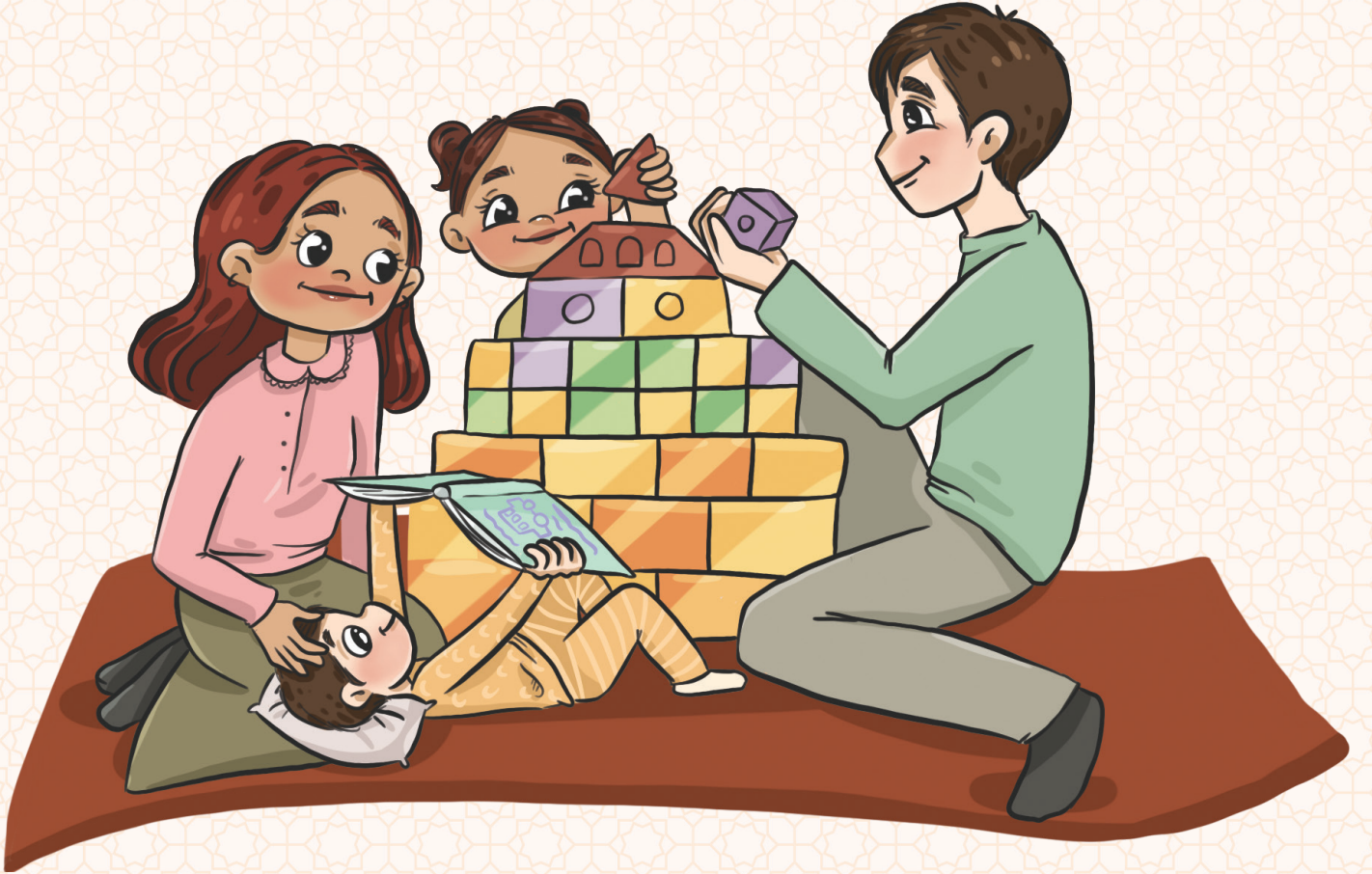
PiY Okulun en önemli amaçlarından biri, okulu tüm bileşenleri ile istikrara kavuşturmak ve öğrenme için güvenli ve uygun bir ortam sağlamaktır. Bu süreçte, bazı öğrencilerin daha uzun süreye ihtiyacı olurken bazılarının ise etkilenmemiş olabileceği unutulmamalıdır. Bu farklılığı kabul etmek ve birbirlerine destek vermelerini sağlamak okulda sağlıklı bir iyileşme ortamını teşvik edebilir. Deprem gibi travmatik durumlar ve kriz durumları, öğrencilerin kafasını karıştırıcı ve çok bunaltıcı olabilir. Bu öğrenciler karşılaştıkları sorunlarla başa çıkamadıklarını ve yetersiz olduklarını hissedebilirler. Bu nedenle öğrencilere, öğretmenlere ve ailelere ihtiyaç duydukları desteği vermek hem yaşadıkları stres tepkilerini yönetmelerine hem de sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

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

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

- Travmatik bir olaydan sonra çocukların rahatlığa, desteğe 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 oluşturmaya çalışın, örneğin yemek zamanları, yatma saatleri veya mümkünse okula dönme gibi rutinlerine dönün.
- ✔ Afetler hakkında yanlış fikirleri veya gerçek dışı duyumları olması durumunda çocuklarınızın neleri bildiklerini öğrenin ve yanlış anlamaları varsa düzeltin.
- ✔ Tepkilerinizi çocuğunuzun yaşına ve olgunluk düzeyine, algı ve duygu durumuna göre ayarlayın.
- ✔ Küçük çocuklarınıza güvende olduklarını sık sık vurgulayın.
- ✔ Çocuklarınızın endişelerini dinleyin ve onlarla yakından ilgilenin. Çocukların kendilerini nasıl hissettiklerini ve duygularını onlarla konuşmak onlara iyi gelecektir.
- ✔ Çocuklarınızın medyaya ve felaket hikâyelerine ne kadar maruz kaldığını izleyin ve onları bu tehlikelerden koruyun.
- ✔ Çocukların yetişkinlerin konuşmalarını ve tepkilerini gözlediğini unutmayın. Kendi tepkilerinizin farkında olun, gerekiyorsa kendiniz için yardım alın (WHO, 2011).
- ✔ Devam eden bir deprem süreci varsa (artçı depremler gibi) çocukların güvende kalmalarını sağlayacak önlemler hakkında onları bilgilendirin.



### 3.5. Örnek Senaryo ve Diyaloglar

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

Görev yaptığınız okulda, öğle yemeği saatinde, öğrencilerin çoğunluğunun okul bahçesinde olduğu sırada deprem oluyor. Siz bu esnada odanızda birkaç öğretmen arkadaşınız ile sohbet ediyorsunuz. Dışarıdan gelen çığlıklar üzerine pencereden dışarı baktığınızda, okul bahçesinde yaşanan paniği görüyorsunuz. Bazı öğrencilerin okulun çıkış kapısına doğru koştuğunu, bazılarının ise birbirine sarılarak ağladıklarını, bir kısım öğrencinin ise okulun bahçe duvarının dibinde yere çöktüklerini gördünüz. Bu sırada odada yanınızda bulunan öğretmenlerden birisi korkuyla bağırmaya başladı. Diğer öğretmen arkadaşınız ise onu sakinleştirmeye çalışıyor. Siz neler olduğunu anlamaya çalışırken dışarıdan şiddetli bir gürültünün geldiğini duydunuz ve oraya doğru döndüğünüzde okul bahçesinde bulunan ve atölye olarak kullanılan barakanın yıkıldığını gördünüz, yıkıntının etrafından kaçan öğrenciler var, içeride birisinin olup olmadığını bilmiyorsunuz. Bu sırada sarsıntıyı artık hissetmediğinizi fark ettiniz. Bu olayda, depremi sizin de yaşadığınızı göz önüne alarak sunulacak PİY hizmetlerini 8 Eylem basamağına göre nasıl planlarsınız?

Okul psikolojik danışmanı, ilk olarak kendisinin ve odasında bulunan diğer öğretmen arkadaşlarının iyi olup olmadığına ve güvenli bir şekilde binadan dışarı çıkmasına odaklanmalıdır. Binanın dışına çıktıktan 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, öğrencilere sakin ve nazik bir şekilde yaklaşarak, yerde oturan öğrenciye (eğer ismini biliyorsa) sorar:

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

**Ali:** Evet Öğretmenim, iyiyim.

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

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

**Danışman:** Tamam Ali, öncelikle senden sakin olmaya çalışmanı ve herhangi bir ihtiyacın varsa bana söylemeni istiyorum. Bir şey ister misin? (su vb.) (Dengeleme-Pratik yardım)

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

**Danışman:** Tamam, senin için neler yapabileceğimizi belirleyip Elif'e bakacağım, merak etme. Öncelikle ayağın için ilk yardım gerekiyor, 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 arayıp 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 olduğuna karar verdikten sonra PİY için harekete geçti. Yaralı öğrencilere sakin ve nazik bir şekilde yaklaşarak tanıdığı öğrenciye ismi ile hitap etti, onu zorlamadan iletişimi başlattı. Öğrencinin güvenlik ve rahatlığını sağladı, acil ihtiyaçlarını belirlemeye çalıştı. Yaşadığı stres tepilerini kabul etti ve sakinleşmesine yardımcı oldu, pratik yardım sundu, sosyal destek ağları ile bağlantı 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 yıkıntı 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 kullanıldığını biliyor.

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

**Kız öğrenci:** Biraz konuşuyoruz?

**Danışman:** Benim Adım....., bu okulda çalışıyorum. Nasıl olduğunuza bakmak için geldim. Size yardım edebilir miyim? Hepiniz iyi misiniz? (İletişim)

**Kız öğrenci:** Evet. Depremde çok korktuk. Biz iyiz. Arkadaşımız ağlıyor.

**Danışman:** Tamam. Sakin olun şimdi. Size yardım edeceğim. Arkadaşınızın nesi var? Yaralandı mı?

**Kız öğrenci:** Gözüne bir şeyler kaçmış, çok ağlıyor?

**Danışman:** İsmi nedir? Türkçe konuşabiliyor mu?

**Kız öğrenci:** Hayır, konuşmıyor?

**Danışman:** Tamam, hemen arkadaşınızla ilgileneceğim. Herkes iyi mi? Bir şeye ihtiyacınız var mı? Şimdi biraz sakin olmaya çalışalım. Ama öncelikle bu alan güvenli değil, sizi dışarıda yardım için oluşturulan yere götürmeliyim. Arkadaşınıza ona yardımcı olacağımı ama önce daha güvenli bir yere gitmemiz gerektiğini söyler misiniz? Peki şimdi arkadaşınızın kalkmasına da yardımcı olabilir misiniz? (Güvenlik ve rahatlık-Dengeleme)

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

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

**Not:** Bu süreçte PİY uygulayan kişi kendisinden yardım isteyen diğer kişilere nazikçe, en kısa zamanda onlarla ilgileneceğini ya da başka birinin onlarla ilgilenmesini sağlayacağını söyleyebilir. Ancak öncelik PİY başlattığı öğrencinin güvenliğinin sağlanması ve ihtiyaç duyduğu yardıma ulaşması olmalıdır.

**Diyalogda danışmanlar için önemli noktalar:** Danışman PİY başlatmadan önce, güvenliği sağlamaya odaklandı, gözlem yaptı, neler yapabileceğini gözden geçirdi, güvenli olduğuna karar verdikten sonra PİY için harekete geçti. Yaralı öğrencilere sakın ve nazik bir şekilde yaklaşarak önce kendini tanıttı. Öğrenci Türkçe bilmediği için önce dil sorunu için destek aradı. Öğrencileri zorlamadan iletişimi başlattı. Onların güvenlik ve rahatlığını sağlamaya odaklandı, acil ihtiyaçlarını belirlemeye çalıştı. Öğrencilerin yaşadığı stres tepkilerini kabul etti ve sakinleşmelerine yardımcı oldu, pratik yardım sundu, sosyal destek ağları ve iş birliğine dayalı hizmetlerle bağlantı kurmasına yardım etti.

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

# KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM UYGULAMA SÜRECİ (PİY OKUL)

## 4.1. Kayıp ve Yas

Sevilen bir kişinin kaybından sonra yaşanan yas her bir birey için eşsiz bir süreçtir. Humphrey (2009) yası “Bir kayıp deneyiminin yarattığı ve keder ve/veya sıkıntı ile karakterize edilen bir duygu” olarak tanımlar. Bu tanımda kayıp hem kişisel hem de kişiler arası deneyimleri içerir, bu da o birey için neyin anlamlı olduğuna bağlı olarak gerçek veya algılanan bir yoksunluk olabilir. Yas duygusu ve sizden sevdiğiniz bir şeyin veya birinin alınması anlamına gelen kayıp aşağıdaki durumları ifade eder..

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

Sevilen kişinin ölümü en tahrip edici kayıplardan biridir. Sevilen kişinin ölümü durumunda yaşanan yas durumu genellikle matem olarak nitelendirilir. Iserson’a (1999) göre yas ve matem arasındaki fark; yas kayba verilen içsel bir yanıt iken matem yasin dışsal tezahürüdür. Siyahlar giyme, erkeklerin sakallarını taziye süresince kesmemesi, TV izlememe, düğün gibi önceden planlanmış etkinliklerin iptal edilmesi gibi farklı kültürel davranışlar matem tezahürleridir. Kültür burada kilit bir faktördür.

Yas karmaşık bir süreçtir. Geçmişimiz, dinimiz, sosyoekonomik durumumuz, fiziksel sağlığımız rol model aldığımız kişiler, kişiliğimiz, kültürümüz ve kayıp sebebi yası nasıl tuttuğumuzu etkileyen faktörlerdir. Sevgi, öfke, korku, hayal kırıklığı, yalnızlık ve suçluluk, hatta rahatlama bile yasin bir parçası olabilir. Dolayısıyla herkesin yasa verdiği tepkiler ve yasla baş etme yöntemleri birbirinden farklıdır. Tek bir birey yas sürecindeki duygularının, eylemlerinin ve sürecin tamamının yoğunluğunda, iniş ve çıkışlar yaşayabilir. Martin ve Doka (2000) bireylerin duygularını işlediği yöntemleri ifade etmek için sezgisel ve araçsal ifadelerini kullanırlar. Sezgisel türlerde ağlama, sürekli hatırlama, tekrar tekrar fotoğraflara bakma yer alabilirken araçsal yöntemler daha çok eylem odaklıdır. Bazı kişiler evi yeniden dekore eder, yeni bir enstrüman çalmaya başlar ve bunları kullanarak acılarından uzaklaşmaya çalışır. Yas tutmanın doğru yöntemi diye bir şey yoktur. Herkes acısını farklı şekilde ifade eder ve söndürür.



## 4.2. Çocuk ve Ergenlerde Kayıp ve Yas

Akıl sağlığı uzmanları ve yas araştırmacıları çocukların ve yetişkinlerin yası deneyimleme ve işlemelerinde önemli farklılıklar olduğunu vurgulamışlardır (Cooper, 1999; Rosen, 1991; Webb, 1993; Wolfelt, 1996). Çocukluk veya ergenlikte deneyimlenen kayıp neredeyse evrensel bir yaşam deneyimidir (Bowlby, 1973; 1980). Bazı araştırmacılara göre bir ebeveyn veya kardeş öldüğünde, çocuk kendi gelişimsel döneminin zorluklarına bağlı olarak anormal veya karmaşık yas reaksiyonları gösterebilir. (Doka, 1995; Worden, 1982). Özellikle bu kayıp bir ölüm olduğunda gelişimsel dönem özellikleri büyük önem taşımaktadır. Bu da yas tutan öğrencilerle çalışan danışmanların dikkat etmesi gereken en temel özelliklerden biridir.

Değişen gelişimsel dönem özelliklerine göre öğrencilerin ölüm ve sonuçlarıyla ilgili yapıları anlama yeteneklerini engelleyen zorluklarla yüzleşebilirler. Çocuklukta yaşanan kaybın karmaşıklığını anlayabilmek pozitif öğrenci gelişimi için kritiktir. Oltjenburns (2001) çocukların strese yanıt olarak sıklıkla gerileme, bastırma ve inkâr yollarına başvurduğunu ve bunun da onların sınırlı baş etme stratejilerinin bir yansıması olduğunu ifade eder. Bu baş etme stratejileri daha sonraki gelişimsel süreçlerde daha büyük problemlere yol açabilir. Bu nedenle yas dönemlerinde yetişkin desteği almaları büyük önem taşımaktadır. Worden (1996) çocukların yetişkinleri rol model aldığını ifade etmiştir. Genellikle çocuklar kendilerine yakın buldukları yetişkinlerin baş etme veya iletişim kurma yöntemlerini tekrarlar ve yansıtırlar (Oltjenbruns, 2001). Danışmanlar bunun bilincinde olmalı ve öğrencileri için iyi bir rol model teşkil etmelidirler.

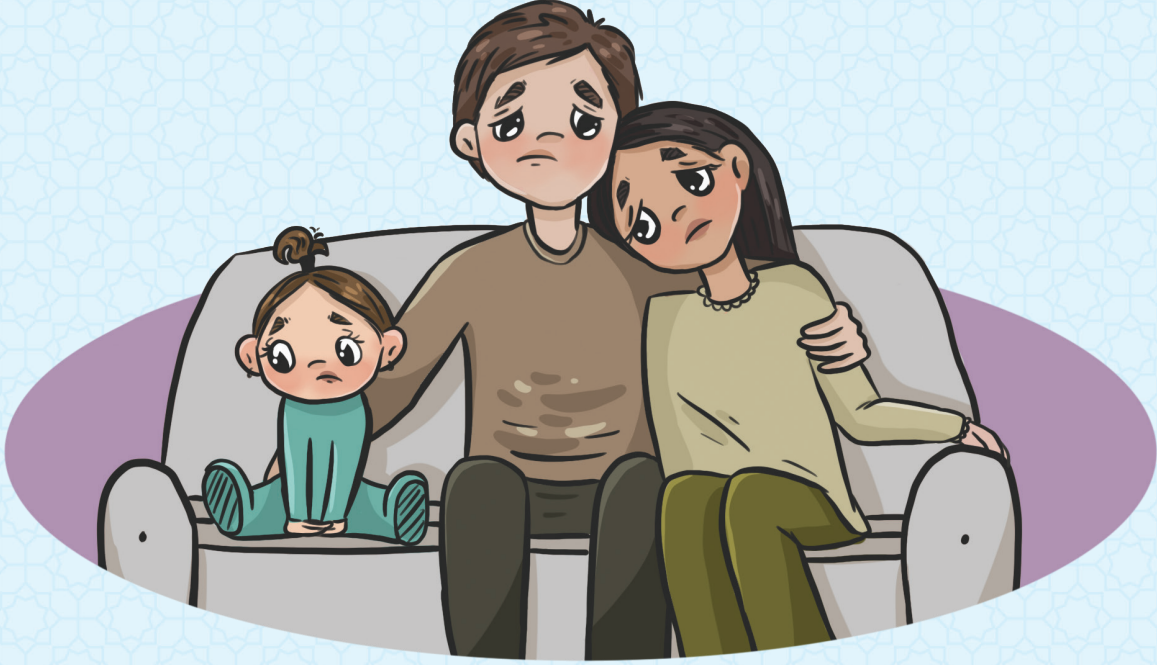
Çocukların ölümü nasıl anladığını inceleyen Busch ve Kimble (2001) bu anlayışla ilgili beş alt kavrama dikkat çekmişlerdir.

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 canlının ölümüne neden olan şey nedir?
5. Devam edem yaşamın atfedilmesi veya kabul edilmesinin anlamı .. Fiziksel beden ölümünden sonra ne olur?

10 yaşına kadar çocukların "geri dönülmezlik, evrensellik, işlevsizlik, kişisel ölümlülük ve nedensellik" bileşenlerine aşına 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 dönemdeki çocukların ölümle ilgili yanlış kanılara



sahip olduklarını ifade etmiştir. Bunun nedeni o yaş dönemindeki çocukların mantıksız düşünme özellikleridir. O yaş döneminin bir diğer özelliği olan ego-merkezci düşünce ölümün gerçek veya kalıcı olduğunu düşünmelerine neden olabilir (Poltrarak ve Glazer, 2006). Evrensellik ve nedensellik de o yaştaki çocuklar için algılanmayacak kavramlardır. Bu yüzden çocuk ölümden kendisini suçlayabilir veya bazı eylemlerde bulunursa ölen kişinin geri döneceğine inanabilir. 'Eğer yemeğimin hepsini bitirirsem babam geri dönebilir.' veya 'Ben sözünü dinlemediğim için annem gitti.' şeklinde düşünebilir

**2-Orta Çocukluk Dönemi:** Bu dönemdeki çocuklar evrenselliği ve nihailiği anlamaya başlar. 9-11 yaş aralığındaki çocuklar güçlü duygulardan kaçınmak için bölmeleme ve dikkat dağıtmayı kullanabilir. Bazen güçlü duygu patlamaları ardından utanç ve kaçınma yaşayabilirler; tipik olarak kendi ve başkalarının güçlü duygularının ifade edilmesinden ve tanınmasından kaçınırlar (Christ, 2000). Cerniglia ve diğerleri (2011) ergenlik öncesinde ebeveynlerinden birini kaybetmenin çocuğun psikolojik işlevlerinde sert bir etki yapabileceğini, bunun şiddetinin ergenlik öncesi fiziksel değişikliklerden ve kişilerarası/psikolojik geçişlerden kaynaklanabileceğini ifade ederler (ilkokuldan ortaokula geçme, akademi yarışına girme vb.).

**3-Ergenlik/Genç Yetişkinlik:** Ergenlik dönemindeki gençler ölümle baş etmek için kendilerine zarar veren davranışlara yönelme eğilimi gösterebilirler. Ergenler, sıklıkla ve yeterli bir şekilde akran ağlarını daha çok kullanabilseler de yine de duygularını paylaşması zor olabilir ve daha zorlu davranışlar sergileyebilirler çünkü bağımsızlık arayışı ve birincil destek olarak ebeveynlerden ayrılma süreçlerinden geçerler. Bu nedenle ergenlere olumlu ve tutarlı akran etkileşimleri sağlamak onlar için kritik olabilir (Holland, 2008). Ergenler ölümün evrenselliğini muhtemelen anlamış olsalar da onların yenilmez ve ölümden bağışık olduklarına, bunun yalnızca başkalarının başına geldiğine ikna eden kişisel bir tüm güçlülük hissine sahip olabilirler. Ergenlerin kişisel masal kavramı olarak bilinen egosantrik bakış açıları nedeniyle (Elkind, 1967, Noppe & Noppe, 2004'te tartı-

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 tutmaları gerektiğini düşünebilir ve bunun tersine yakın bir sevdiklerinin ölümünü kabul edebilirler (Ellis-Gray, 2012).

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

Tablo 1.

Bebeklikten 2 yaşa kadar	
Muhtemel Yaş Tepkisi	Yararlı Yetişkin Davranışı
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Genel sıkıntı ve kafa karışıklığı</li> <li>▼ Güvensizlik ve geri çekilme</li> <li>▼ Protesto etme ve direnme</li> <li>▼ Uykusuzluk ve ajitasyon</li> <li>▼ Ölümün nihailiğine umursamazlık</li> <li>▼ Rol yapmak</li> <li>▼ Gerileyen davranışlar (bebekliğe dönüş)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Tutarlılık ve besleme</li> <li>▼ Güvenlik ve teminat</li> <li>▼ Güvenlik için sınırlar</li> <li>▼ Fiziksel rahatlık sağlama</li> <li>▼ Düzeltme yapmadan dinleme</li> <li>▼ Yası ifade etmek için güvenli yollar sunmak</li> <li>▼ Bakım</li> </ul>
2-5 yaş arası	
Muhtemel Yaş Tepkisi	Yararlı Yetişkin Davranışı
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Kafa karışıklığı</li> <li>▼ Tekrarlanan sorular</li> <li>▼ Ajitasyon ve kabuslar</li> <li>▼ Gerileme davranışları (parmak emme)</li> <li>▼ Güvensizlik, korku, kaygı</li> <li>▼ Olaydan travmatize olma</li> <li>▼ Etkilenmemiş görünme: oyunlar</li> <li>▼ Ölümle ilgili kavram yanılgıları</li> <li>▼ Ölümden geri dönülebileceğine inanma</li> <li>▼ Agresiflik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Basit, tekrarlanan ifadeler</li> <li>▼ Gerçeği söylemek ve 'Bilmiyorum.' demek</li> <li>▼ Bakım güvencesi</li> <li>▼ Kabul</li> <li>▼ Fiziksel rahatlama</li> <li>▼ Duygu ve olayları kabul etme</li> <li>▼ Çocuğa kitaplar, oyuncaklar vermek,</li> <li>▼ Dinlemek, düzeltmemek</li> <li>▼ Ölüm=Vücut fonksiyonlarının olmaması</li> <li>▼ Yası ifade etmek için güvenli yollar sunmak</li> </ul>
5-8 yaş arası	
Muhtemel Yaş Tepkisi	Yararlı Yetişkin Davranışı
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Ölümü merak etmek</li> <li>▼ Gerileme davranışları (yatağı ıslatmak)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Ölümün sebebi ve var olan koşullarla ilgili gerçekleri söylemek</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Ölümün nihailiğini kabul etmek</li> <li>▼ Kafa karışıklığı</li> <li>▼ Ölüm ritüellerine karşı ilgi</li> <li>▼ Ölüm gerçekleşmemiş gibi davranmak</li> <li>▼ Fiziksel faaliyetlerde artış</li> <li>▼ Duyguların sözle ifade edilmesi</li> <li>▼ Agresiflik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Kabul etme ve güven verme</li> <li>▼ Sevginin koşulsuz gösterilmesi</li> <li>▼ Güven, açıklamalar, planlar</li> <li>▼ Katılmak için seçenekler sunmak</li> <li>▼ Çocuk oyunlarla da yas tutar.</li> <li>▼ Güvenli sınırları sürdürmek</li> <li>▼ Dinlemek ve kabul etmek</li> <li>▼ Yası ifade etmek için güvenli yollar sunmak</li> </ul>
<b>8-10 yaş arası</b>	
<b>Muhtemel Yaş Tepkisi</b>	<b>Yararlı Yetişkin Davranışı</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Etkilenmemiş gibi cephe almak</li> <li>▼ Şok, inkâr, kaygı</li> <li>▼ Ölen kişiye karşı öfke ve hayal kırıklığı hissetmek</li> <li>▼ Ölümün biyolojisine karşı merak</li> <li>▼ Akranlara uyum gösterme</li> <li>▼ Tartışmacı ve kavgacı bir tutum</li> <li>▼ Agresyon, daha aktif olma</li> <li>▼ Rahatsızlık, kaygı, güvensizlik</li> <li>▼ Duygusal boşalmalar</li> <li>▼ Regresif davranışlar</li> <li>▼ Uyku bozuklukları</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Çocuk oyunlarla da yas tutar.</li> <li>▼ Dinle, kabul et, güvence ver.</li> <li>▼ Tanı, yansıt, kabul et.</li> <li>▼ Çocukla birlikte araştırma yap.</li> <li>▼ Özgüven aşılama.</li> <li>▼ Dinle, güç mücadelelerinden kaçın.</li> <li>▼ Yası ifade etmek için güvenli yollar sun.</li> <li>▼ Güveni tazele.</li> <li>▼ Kabul et, destekle, dinle.</li> <li>▼ Kabul etme ve güvence verme.</li> <li>▼ Uzun sürerse yardım al.</li> </ul>
<b>13 yaşından yetişkinliğe</b>	
<b>Muhtemel Yaş Tepkisi</b>	<b>Yararlı Yetişkin Davranışı</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Akranlara uyum gösterme</li> <li>▼ İletişime yanıt vermeme</li> <li>▼ Yetişkinlerle çelişki, agresiflik</li> <li>▼ Hayatın anlamını sorgulama</li> <li>▼ Gelecekle ilgili güvensizlik</li> <li>▼ İnanç sistemini sorgulama</li> <li>▼ Ölen kişiye eleştirme veya idealize etme</li> <li>▼ Uyku bozuklukları</li> <li>▼ Regresyon davranışları (olgun olmayan/çocuksu)</li> <li>▼ Akademik güçlükler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ Öz güven aşılama</li> <li>▼ Yası paylaşma, özel hayata saygı</li> <li>▼ Dinle, güç mücadelelerinden kaçın.</li> <li>▼ Katılımcı, destek arayıcı</li> <li>▼ Kısa dönemli hedefler</li> <li>▼ Tartışmadan dinle.</li> <li>▼ Kabul et.</li> <li>▼ Uzun sürerse yardım alma</li> <li>▼ Kabul et ve güvence ver.</li> <li>▼ Beklentiyi yeniden tanımla.</li> </ul>

(Barret ve Nichols, 2007)

#### 4.5. Okul Temelli Yas Desteği

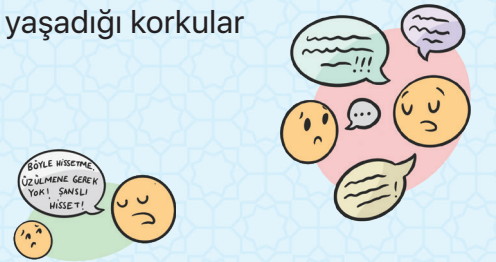
Sevdikleri birinin ölümüyle yüzleşen çocuklara yardım edebilecek en önemli faktörler destekleyici bir çevre, sabit yetişkin figürleri ve erken müdahaledir (Worden, 2008). Çocuklar ve ergenler hayatlarının büyük bir kısmını okulda geçirirler. Yas tutan öğrenciler öğretmenlerinden ve diğer okul personelinden duygusal destek bekler (Roth, 2017). Eğitimciler tarafından verilecek uygun ve zamanında bir yanıt, öğrencilerde dayanıklılık yaratma anlamında çok etkili olabilir. Bu durumda okul temelli akıl sağlığı uygulayıcılarını yas tutan çocuklara ve ailelerine yardım ve destek sunma anlamında eşsiz bir yere yerleştirir (Woahn ve Fernandez, 2017). Uygun destek ve müdahaleyi sağlayabilmek için her öğrenciye yönelik dikkatli bir değerlendirme yapılmalıdır.

Bu değerlendirme yapılırken yas faktörüyle birlikte öğrencilerin diğer stres faktörleriyle mücadele edip etmediği de danışman tarafından dikkatle incelenmelidir. Örneğin, annenin kaybindan sonra evde alkolik bir babayla yaşamak öğrenci için büyük bir stres kaynağı olabilir. Öğrenci dikkatini toplamakta, bilgiyi işlemekte ve geri getirmekte, her zamanki çalışma alışkanlıklarını sürdürmekte zorlanabilir. Sosyal anlamda geri çekilme semptomları gösterebilir; arkadaşlarından uzaklaşabilir, okula gelmeyi reddedebilir. Duygusal anlamda ise duygularını kontrol etmekte zorlanabilir, sıklıkla ağlayabilir, kendini depresif, suçlu hissedebilir hatta ölen kişiye karşı düşmanca bir tavır içine girebilir. Bu değişimler aniden ortaya çıkabileceği gibi zamanla da oluşabilir, ölümden haftalar hatta aylar sonra yaşanabilir. Eğitimciler bu değişimleri hemen katı davranış değişimleri veya akıl sağlığı problemleri olarak nitelendirmek yerine tipik bir yas süreci içinde ele almalıdırlar.

#### 4.6. Karmaşık Yas Semptomları

Howarth (2011) Yas süreci kesintiye uğradığında ve bir öğrenci yas tutma görevlerini yerine getiremediğinde, tipik olmayan yas ile ilgili sorunların ortaya çıktığını ifade eder. Bu durumda öğrenci "sıkışır" ve normal yas sürecine devam edemez. Bu noktada semptomların yoğunluğu, sıklığı ve süresi ile ilgili endişeler akıl sağlığı desteği ihtiyacını uyandırabilir (Woahn ve Fernandez, 2017). Karmaşık yas semptomları aşağıda sıralanmıştır:

- Agresiflik
- Geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişimler
- Kişinin kendi sağlığı veya kendi ölüm olasılığı ile ilgili yaşadığı korkular
- Suçluluk
- Sık veya kontrol edilemez ağlama
- Ölen kişiyle birlikte olma isteğiyle ilgili ifadeler
- Kendine zarar verme düşünceleri



- ▼ Uyumsuz baş etme
- ▼ İntihar düşüncesi
- ▼ Uyuşturucu veya alkol kullanımı
- ▼ 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

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1974 yılında intihar eylemini "kişinin amacının bilincinde ve değişik derecelerde ölümcül amaçlı olarak kendine zarar vermesi" şeklinde tanımlanmıştır. Toplumda stres yaratan yaşam koşullarına tepki veren normal kişilerden ağır ruhsal bozuklukları olanlara kadar geniş bir popülasyonda görülebilen intihar, Durkheim (1992) tarafından ölüme götüreceğini bilerek kurban tarafından girilen olumsuz eylemin doğrudan veya dolaylı olarak meydana getirdiği ölümdür.

Sevilen bir kişinin intiharına şahit olmak, tanıdığımız bir kişinin veya bir arkadaşımızın kendi isteğiyle hayatına son verdiğini bilmek hepimizin üzerinde derin etkiler yaratır. Herhangi bir uyarı olmaksızın meydana gelen ölüm travmatiktir. Eğer ölüm zamansız ise, şiddet içeriyorsa, sevilen kişinin vücudunda hasar varsa, bu zarar vermeye kasıtlı olarak bir fail neden olmuşsa, hayatta kalan sevdiği kişinin acı çektiğine inanırsa veya mağdur, ölümü veya ölüm şeklini haksız ve adaletsiz olarak görürse bunlar travmaya neden olur (Barlé, Wortman ve Latack, 2017). Hayatını kaybeden kişi fiziksel ölümü yaşarken bu kişinin etrafındaki diğer kişiler ölen kişiden kaynaklı olarak sosyal ölümü yaşarlar (Tanhan, 2014). İntihar ve cinayet gibi doğal yollarla gerçekleşmeyen ölümler bizler için travmatiktir (Ogata ve diğerleri, 2011). Hele ki çocukluk ve gençlik gibi erken dönemde bunu yaşamak klinik düzeyde bulgular ortaya çıkarmaktadır (Atay, 2014).

Ebeveynleri intihar eden gençler iki stresli olaylı aynı anda yaşar: (1) birincil bakıcının kaybı ve (2) önemli bir kişinin intihar sonucu ölümü (Kuramoto ve diğerleri, 2009). Bu gençler psikolojik problemler ve psikiyatrik rahatsızlıklara karşı savunmasızdır. Yapılan çalışmalar depresif semptomlar, travma sonrası stres bozukluğu ve sosyal uyumsuzluk yaşama riski taşıdıklarını ortaya koymaktadır (Brent, Perper, Moritz, & Liotus, 1993; Pfeffer ve diğerleri, 1997) Cvinar'a (2005) göre ebeveynin intiharla ölümü, çocuklarda ve gençlerde diğer ölüm türlerinde oluşmayacak damga ve suçluluk duyguları bırakır. Benzer şekilde ebeveyni intihar eden gençlerin akıl hastalıkları, intihar düşüncesi, dürtü agresif davranışları geliştirmeye meyilli oldukları görülmüştür (Kuramoto ve diğerleri, 2009).

Yas ve travmatik yas birbirinden farklıdır. Horowitz ve Prigerson (1997) patolojik yasin TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) ile benzer semptomlar gösterdiğini ifade ederek patolojik yas yerine travmatik yas terimini gündeme getirmişlerdir. Barlé, Wortman ve Latack'a (2017) göre sevdiklerini travmatik bir şekilde kaybeden bireyler hem travma hem de yas semptomları gösterirler. Ebeveynin ani bir şekilde ölümü çocukların

travmatik yas yaşamalarına neden olur. Bir ölüm şok edici ve rahatsız edici olduğunda, bir çocuğun çaresizce kaçınmak isteyebileceği korkutucu düşünceler, görüntüler ve duygular üretir. İntihar durumunda çocukların ebeveynlerine karşı kabul edilemez buldukları, inkâr etmek istedikleri duyguları olabilir. Bu yüzden kaybettikleri, kendilerine ihanet ettiğini düşündükleri veya reddettikleri kişi hakkında konuşmayarak veya düşünmeyerek onları engellemeye çalışırlar (Koplewicz, 2016).

Yaşıtı bir arkadaşı öldüğünde genç, ölüm gerçekliği ile ve kendi ölümlülüğü ile yüzleşir (Shurman, 2009). Bir arkadaşın ölümü genç yetişkinlerde tehlikeli psikiyatrik etkiler oluşturur (Davidson ve Gould, 1988). Bir arkadaşı kaybetmek öncelikle patolojik yasa neden olur. Patolojik yas aile bireylerinde olduğu kadar intihar eden gencin yakın arkadaşlarında görülür ve bu da gençlerde yaşam boyu sürebilecek psikiyatrik durumlar oluşmasına sebep olabilir (Shafii, Carrigan ve Whittighill, 1985). Yapılan bazı araştırmalara göre bir arkadaşın intihar etmesi hem erkeklerin hem de kızların intihar düşüncesi ve girişimi olasılıklarını arttırmaktadır (Bearman ve Moody, 2004). Prigerson ve arkadaşları (1999) birinin intiharına tanıklık eden gençlerin sendrom düzeyinde travmatik yas yaşadıklarını ve bu gençlerin intihar düşüncesini geliştirme ihtimallerinin diğer gençlere oranla beş kat fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer bir deyişle yasin intihar eğilimini arttırdığı görülmektedir ve kendilerine yakın birinin intiharı yüzünden yas içinde olan gençler intihar etme riski taşımaktadır.

Arkadaşlarının intiharının gençler için bir rol model teşkil etmesi riskinin yanında (Mueller ve Abrutyn, 2015) daha farklı psikolojik problemler yaşama riski de bulunmaktadır. Ho ve arkadaşları (2000) intihar eden lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, intihar eden gençlerle daha yakın ilişkileri olan gençlerin içselleştirme problemleri yaşadığını ortaya koymuştur. Brent ve arkadaşları da (1996) arkadaşı intihar eden gençlerin majör depresyon geliştirmeye meyilli olduğunu ifade etmiştir. İntihar vaka-sının bir okul topluluğunda meydana gelmesi diğer öğrencilerin intihar düşüncelerini tetikleyerek çoklu problemlere yol açabilir (Brent ve diğerleri, 1989). Ölen kişinin arkadaşlarının daha önceden var olan, intihar düşüncesine karşı hassasiyetleri arkadaşlarının ölümüyle tetiklenebilir. Bu yüzden intihar eden gençlerin arkadaşlarına büyük bir hassasiyet ve özen gösterilmeli ve intiharı önleme stratejileri geliştirilmelidir (Hazell ve diğerleri, 1993).

İntihara dayalı kayıp sonrasında çocuklarda ambivalans düşünceler gelişebilir. Bir taraftan kayba ilişkin suçluluk duygusu gelişirken diğer taraftan intihar edene ilişkin öfke duyulabilir. Bu süreçte intihar eden kişinin gündemde kalması sürece kıskançlık duygusunun da karışmasına neden olur. Böylelikle intihar çocuk için romantik bir zeminde değerlendirilir ve intihar eden kişi bir kahraman olarak algılanabilir. İntihar yoluyla kayıp yaşanması durumlarında PİY hizmeti veren kişiler, intihar eylemini model oluşturmaması için tepki ve tutumlarına dikkat etmelidir. İlginin ölen kişinin üzerine çekilmesi, çocuğun kıskançlık duygularını çoğaltabilir ve dikkat, ilgi çekme çocuk için intiharı cazip hâle getirebilir. Böylesi bir durumun oluşmaması için geride kalan çocuğun duygularını ifade etmesine olanak tanınması, kayıpla ilgili konuşurken de kaybın kendisi ve yönteminden ziyade sonuçları ve açığa çıkardığı duygular üzerine konuşulması yararlı olabilir.

**Jacobs (1999) ölümle travmatize olmanın yasa özgü belirtilerini şu şekilde sıralamıştır:**

1. Merhumun hatırlatılmasından kaçınmak için sık sık çaba 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. Hayatın boş veya anlamsız olduğunu hissetmek
7. Merhum olmadan doyurucu bir hayat hayal etme zorluğu
8. Kendinin bir parçasının öldüğünü hissetmek
9. Parçalanmış dünya görüşü (Örneğin güvenlik, güven veya kontrol duygusunun kaybolması.)
10. Ölen kişinin semptomlarının veya zararlı davranışlarının bununla ilgili olduğunu varsaymak
11. Ölümle ilgili aşırı sinirlilik, acı veya öfke

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

#### **4.8. Yas Tutan Çocuk ve Ergenlerde Kullanılacak Pratik Yardım Araçları**

Health ve Cole (2012), formel ve informel değerlendirme yöntemlerinin uyumsuz davranışları, duygu ve düşünceleri belirlemede kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Bir öğrencinin ihtiyaçları ile ilgili olabildiğince fazla bilgi edinmek için çok yönlü bir karar verme yaklaşımı önerilir. Dikkate alınacak temel değerlendirme stratejileri arasında gözlem, görüşme ve derecelendirme ölçekleri bulunur. Bu değerlendirmelerin amacı başlangıçta öğrencinin duygusal olarak ölümü takip ettiği yer için bir temel oluşturmaktır. Ardından, diğer stratejilerle birlikte bu araçlar, sonraki karar verme sürecini bilgilendirmek ve öğrencinin ilerlemesini izlemek için kullanılabilir.

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



madığını takip etmek için kullanılır. Bu takip sürecinde desteğin etkililiği değerlendirilir ve kararlar alınır (Woahn ve Fernandez, 2017).

#### 4.9. Yas Tutan Öğrencilere Uygulanan Danışmanlık Becerileri

**Dinleme:** Danışman dikkatli bir şekilde danışanın sözlerini, tonlamasını, sessizliğini, vücut dilini, yüz ifadelerini, hareketlerini, modelleme becerilerini dinler. Dinleme becerileri güven oluşturur ve yas tutan öğrenci, yalnız olmadığını hissedebilir. Aktif ve yansıtıcı dinleme yöntemlerini kullanmak çok önemlidir. Aktif dinleme daha çok dinlediklerini özetleme, yeniden oluşturma gibi öğeleri içerir. (Bütün bunlar senin içinde bir öfke oluşturdu.) Yansıtıcı dinleme ise duyguları tekrarlamakla ilgilidir. (Baban olmadan, annenin nasıl idare edeceğinden endişeleniyor gibisin.)

Etkili Dinlemede Dikkat Edilecek Hususlar

- 1. Empati:** Danışman öğrencinin duygularını anladığını ve bunlara saygı duyduğunu gösterir.
- 2. Öğretme ve Geri Bildirim:** Pratik bilgilerin öğretilmesi, danışma etkileşimi sırasında, danışman modellemesi yoluyla, danışmanlar için eğitim oturumlarında ve takip koçluğu yoluyla gerçekleşir. Danışman bazen sorunu yeterince ele almayan davranış veya planlar hakkında yapıcı geri bildirim paylaşır.
- 3. Güçlendirme ve Saygı:** Güçlendirme, öğrencinin ve okul personelinin yaşla daha iyi baş edebilmesi ve iyileşme sürecini kolaylaştırmasıdır. Öğrenci kullanabileceği kaynakları, destek alabileceği hizmetleri ve kişileri öğrenir. Kişilerarası ilişkiler de güçlenir ve danışan danışmana içten bir saygı duyar.
- 4. Sözel Olmayan Beceriler:** Danışman göz temasına dikkat eder, vücudunu danışana doğru çevirir, teşvik edici jest ve mimikler yapar, çok fazla not almaktan kaçınır.
- 5. Problem Çözme Süreç ve Becerileri:** Danışmanlar, problem çözme ve müdahale tasarımı adımlarında bilgili olmalıdır. Biçimsel problem çözme, bir problemi çözmek için dikkatli bir plana doğru ilerlemek için tasarlanmış bir dizi açık adımı içerir. Gayriresmî problem çözme daha esnek ve modern olabilir, ancak süreç ve müdahale uygunluğunu korumalıdır.
  - a) Giriş/iletişim:** Öğrenci danışma sürecinden ve amacından haberdar olur ve gönüllü 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/kişiler 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 mıdır?

Öğrencinin baş etme yöntemleri uyumlu mudur uyumsuz mudur? Problemi yumuşatan faktörler nasıl güçlendirilebilir? Problemi büyüten faktörler nasıl yok edilebilir?

Öğrencinin okula katılımı, notları ve sosyal etkileşimleri probleminden etkilenmekte midir? Bunlar müdahaleden önce temel veri olarak toplanabilir mi?

Uygulanan görüşme, ölçek ve anketler sorun analizini desteklemekte midir? 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 dâhil edilebilecek fikirleri özgürce üretmek için kullanılacak yararlı bir stratejidir. Uygulanabilir, ölçülebilir, kanıta dayalı müdahaleler tasarlarlarken, müdahaleyi kimin sağlayacağı, ne olacağı, ne zaman ve ne sıklıkla olacağı kiminle olacağı ve takip dâhil olmak üzere bunu desteklemek için hangi kaynakların gerekli olduğu hususlarını net bir şekilde açıklayın.

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

**f) Planı değerlendirme:** Danışman ve öğrenci; müdahalenin bütünlüğü, zaman içindeki ilerlemeyi gösteren nitel veya nicel verileri ve plandaki gerekli değişim veya özel müdahaleleri inceler. Bilginin değerlendirilmesi, istenen amaçlara ulaşmak ve devam edip etmemeye veya gerekli değişikliklere karar verir. (Roth, 2017)

5. BÖLÜM  
KAYIP VE YASTA  
OKUL TEMELLİ  
PSİKOLOJİK  
İLK YARDIM  
(PİY OKUL)

# KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

## 5.1. Giriş

Psikolojik ilk yardım, kriz yaratan travmatik olaylar sonrasında, travmaya maruz kalan insanları desteklemek için insani, destekleyici ve pratik yardım, biçiminde tanımlanabilir (WHO, 2011). PİY, travma sonrası başlangıçtaki rahatsızlığı azaltmayı ve kısa ve uzun vadeli uyarlanabilir işleyişi desteklemeyi amaçlayan sistematik bir dizi yardım eyleminden oluşur (Ruzek ve diğerleri, 2007). Oldukça travmatik olaylara maruz kalan bireylere yönelik psikolojik ilk yardım kavramı, kriz yönetimi ve afet ruh sağlığı alanında uzun yıllardır kullanılmaktadır (Reyes, 2006).

### *Yas Hakkında Temel Gerçekler*

- ▼ Kaybın gerçekliğini kabul edin. Yastan çıkmanın tek yolu, yas tutmaktan geçer. Yas tutabilmek için de kaybı kabullenmek gerekir. Bir başka ifadeyle kederden kurtulmak için tek yol kederlenmektir. Keder duygularınızın açığa çıkmasına izin verin. Ağlayın. Canınızın acıdığını hissedin. Bu olması gereken bir durum. Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde böyle olur. Kiminde az, kiminde fazla. Kiminde gözyaşı olur, kiminde derin düşünceler. Keder kendini herkeste farklı hissettirir.
- ▼ Duygularınızı saklamayın. Duygularınızı kabul edin. Deneyimleriniz ve duygularınız hakkında konuşmanız gerektiğini unutmayın. Gerekirse destek alın, bu başarısızlık ve zayıflık belirtisi değildir. Kederin acısının açığa çıkmasına izin verin.
- ▼ Kayıp sonrasında düşündüğünüz, hissettiğiniz hiçbir şey için kendinizi suçlamayın. Arkadaşlarınız ve ailenizle iletişim hâlinde olun. Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseninkiyle karşılaştırmayın. Yas tutma tarzınız farkıysa kendinizi rahatsız hissetmeyin. Keder herkeste farklı olur. Herkes kendi yasını yaşar.
- ▼ Keder zor bir iştir. Ama bundan kaçınmaya çalışmayın. Kederden kaçmak imkânsızdır. Kayıp sonrası hissettiklerinize, kederinize karşı sabırlı olun. Bir gecede mucizeler beklemeyin. Kederiniz zamanla hafifleyecektir, ama kendinizi hayatta olduğunuz sürece hissettirecektir, bazen yoğun bazen daha hafif. Bunun gerçekleşmesine izin verin. Bu olması gereken bir durum. Yeni beceriler edinerek veya yeni roller üstlenerek kaybedilenin olmadığı yaşama uyum sağlayın. Kaybettiğiniz kişinin yokluğuyla baş etmeye çalışmayın, ona uyum sağlayın. Bu durum ölen kişinin unutulması anlamına gelmez. Onu hayatınızın geri kalanına katmanız anlamına gelir ki bu sizi daha güçlü kılar.

Teşhis veya tedavi gerektirmeyen PİY, bir tür psikolojik kriz müdahalesidir. Bu nedenle, tipik olarak fiziksel ilk yardım öğretilen herkese psikolojik ilk yardım öğretilir.

bilir. Halk sağlığı çalışanları, din adamları, eğitimciler, kolluk kuvvetleri personeli, itfaiyeciler, acil tıp 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), ğır aan klinik incelemesinde, psikolojik ilk yardımın aşağıdakilerden oluştuğunu ne 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.
6. Güvenlik duygusunun yeniden oluşturulması.
7. Akut sosyal ve toplum destek ağlarının kullanılması.
8. Acil ihtiyacı olanlar için triyaj ve sevk.

PİY, zorlayıcı yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalan kişi; örneğin kayıp yaşayan birini öncelikle mümkün olduğunca tehlikeli olabilecek durumdan uzaklaştırmak, onun güvenliğini sağlamak, tepkileri stabilize etmek, sonrasında ise akut stres tepkilerini azaltmak ve son olarak da devam eden bakıma erişimi kolaylaştırmak için tasarlanmış destekleyici ve şefkatli bir hizmet şeklinde tanımlanabilir. Zorlayıcı yaşam durumlarına karşı çoğu kişi dirençlidir ve muhtemelen bir sonraki bakım düzeyi için bir sevk gerektirmez (Bonanno ve diğerleri, 2010). Bu açıdan PİY'de dikkat edilmesi gereken temel nokta, olaya maruz kalanın durumu nasıl algıladığı ve durumdan nasıl etkilendiğidir. Bundan dolayı da PİY, hizmet verenin değil olaya maruz kalanın algısına ve ihtiyaçlarına göre biçimlenir. PİY bir ilk yardımdır; tanı gerektirmediği gibi tedavi de gerektirmez. Bu nedenle birinci bölümde verilen kuramsal ereve, zorlayıcı yaşam durumunda kişi-de gelişebilecek olası rahatsızlıkları teşhis etmek için hazırlanmadı. Kuramsal ereve, teşhis için bir kılavuz değildir. Verilen kuramsal bilginin amacı, PİY uygulayıcısının sahada karşılaşabilecekleri sendroma karşı duyarlı hâle getirmektir.

PİY; ocuklara, ergenlere, yetişkinlere ve ailelere, felaket olaylarının neden olduğu ilk sıkıntıyı azaltmada ve kısa ve uzun vadeli uyarlanabilir işlevselliği teşvik etmede yardımcı olmak için kanıta 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 alınarak uygun değişiklikler yapılır (Ruzek ve diğerleri, 2007). nemli olan PİY prensipleri, hedefleri ve tekniklerinin şu temel standartları karşılamasıdır (Vernberg, 2008):

1. Travma sonrası risk ve direnç konusundaki araştırma kanıtlarıyla tutarlı olmalıdır.
2. Sahada uygulanabilir ve pratik olmalıdır.
3. Yaşam boyu gelişimsel seviyelerle uyum göstermelidir.
4. Kültürel olarak bilgilendirilmiş ve esnek bir şekilde uygulanabilir olmalıdır.

## 5.2. PİY 8 Temel Eylem İlkesine Göre Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

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

### 8 Temel PİY Eylem ilkesi

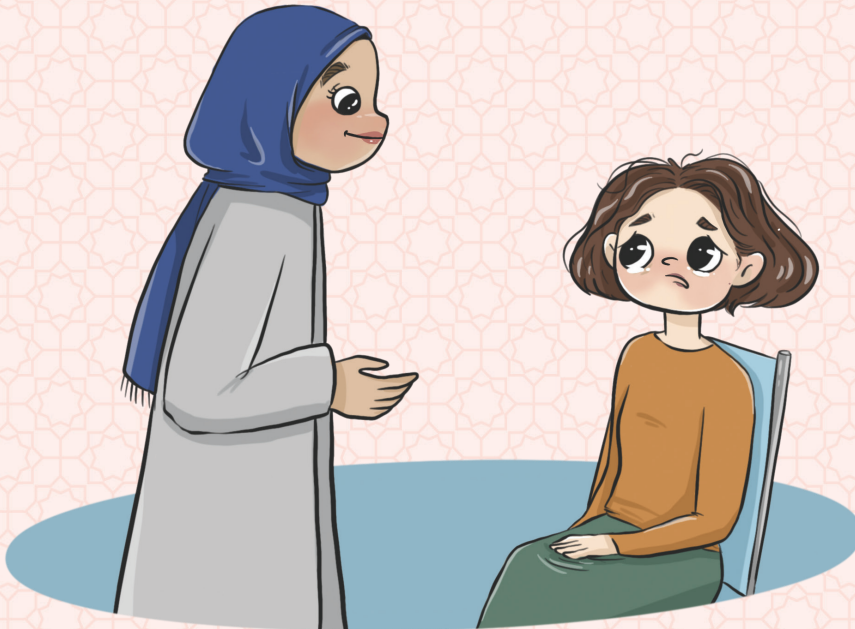
1. Bağlılık ve temas
2. Güvenlik ve rahatlık
3. Dengeleme/stabilizasyon (gerekirse)
4. Bilgi toplama: Mevcut ihtiyaçları ve sorunları belirleme
5. Pratik yardım
6. Sosyal destek için bağlantı kurma
7. Başa çıkma becerileri hakkında bilgi
8. Ortak hizmetlere erişim ve bağlantı kurma

#### 5.2.1. Bağlılık ve Temas

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

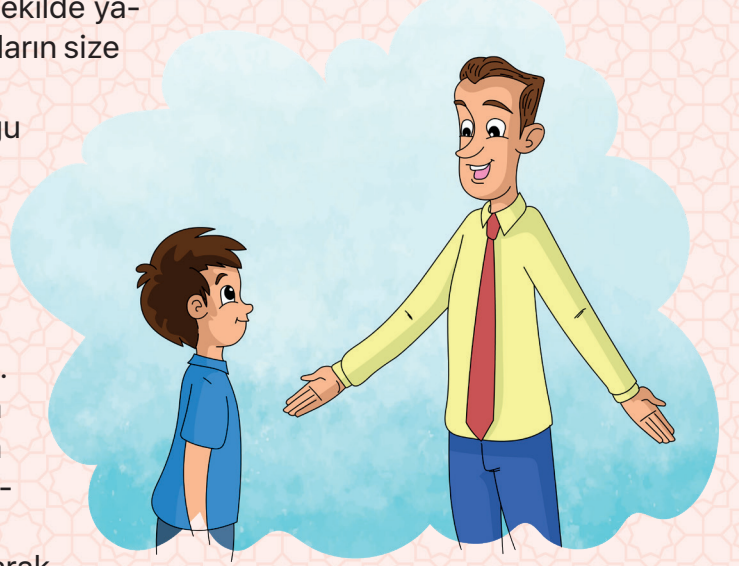
Gençle kurulan ilk temas hayati önem taşımaktadır. Bu temas okul, kafeterya, ev, gibi herhangi bir yerde gerçekleşebilir. Öncelikle bu ortamın güvenli olduğundan emin olmak gerekir.

#### *Bu Adımda Yapılması Gerekenler (K1)*



Merhaba. Bildiğin gibi benim ismim .... ve okulunuzdaki ..... öğretmeniyim. Bir bardak çay veya kahve içmek istiyorum. Bana eşlik eder misin? Bu arada biraz sohbet de edebiliriz...

- Gencin size anında veya pozitif bir şekilde yanıt vermesini beklemeyin. Bazı insanların size güvenmesi zaman alacaktır.
- Gencin yaşını ve içinde bulunduğu gelişimsel dönemi de göz önünde bulundurarak bir bardak çay veya kahve ile yanına gitmek yararlı olacaktır.
- Öncelikle kendinizi tanıttin ve ona nasıl yardımcı olabileceğinizi anlatın. Konuşurken sakın bir ses tonuyla yavaş yavaş konuşun. Konuşurken etrafa bakmayın ve dikkatinizi dağıtmayın.
- Gencin gelişim dönemini dikkate alarak bir çocukla değil, bir yetişkinle konuşur gibi konuşmak faydalı olacaktır.



#### Dikkat!

- İlk temasta fiziksel ve kişisel temasın niteliği insandan insana, kültürden kültüre değişmektedir. Zaman zaman cinsiyet de bu durumdaki önemli bir değişken olmaktadır. Gence ne kadar yakın durmanız veya ne kadar uzun süre göz teması kurmanız gerektiğine karar vermelisiniz. Bu amaçla gencin ne kadar 'kişisel alana' ihtiyacı olduğuna dikkat edin, böylece onu huzursuz etmekten kaçınırsınız. Okulunuzun öğrencilerinden biri olduğu için genç ile ilgili gerekli bilgilere (kültürel adetler vs.) zaten sahip olacaksınız. Bilgi eksikliği hissederseniz sınıf öğretmeninden veya yakın arkadaşlarından da bazı bilgiler alabilir veya sohbet esnasında gencin kendisine de kültürel adetleri veya onun için önemli olan ritüelleri sorabilirsiniz.
- Yas terapisi travma terapilerinden farklıdır. Yas tutan genç ile temas etmek önemlidir fakat göz önünde bulundurulması gereken bazı kültürel faktörler vardır. Örneğin bir kadın ya da erkek öğretmenin kayıp yaşayan öğrenciye dokunması, sarılması gibi durumlarda dikkatli olunmalıdır. 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 ayrımı iyi yapmak gerekir. (K2)

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 güvenliği geliştirerek bireyin hem fiziksel hem de duygusal anlamda rahatlamasını sağlamaktır.

Yas tutan genci güvende ve rahat hissettirebilmek adına eylemlerimizin bazı özellikleri 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 gevşetici) nitelikte olmalıdır. Güncel, kesin ve eksiksiz bilgileri kullanın ve diğer bilgileri kullanmaktan kaçının.

Öncelikle gencin kendisine zarar verme eğilimi olup olmadığına 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 bir hale getirecek çözümler bulun. (Rahat minderler, sakınleştirici bir müzik gibi)
- Yas tutan gencin kaybettiği kişiyle ilişkisini anlamlandırabileceği durumlar yaratılmak önemlidir. Birlikte yapmayı sevdikleri ve değerli bir faaliyeti devam ettirmekle ilgili duygu ve düşüncelerini öğrenebilirsiniz. (K3)

K3

Berber neler yapmayı severdiniz? Yürüyüş yapmak, piknik yapmak, sohbet etmek, oyun oynamak... Bence kesinlikle bunlara devam etmelisin. Onunla ilgili en güzel anıların sıcak 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 engelleyecektir. (K4, K5)

K4

Ben annemi kaybettiğimde önce ağlayamadım. Kardeşim ise saatlerce ağlamıştı. Önce bu durumu anlayamadım fakat birkaç hafta sonra annemin bize bıraktığı bir pasta tarifini görünce yaşlar gözümde aktı gitti. Kimileri gözyaşlarını içine akıtır. Kimimiz yemeden içmeden kesiliriz, kimimiz kendimizi uykuya veririz. Yas tutmanın bir standardı yoktur. Kimseden bizimle aynı tepkileri vermesini bekleyemeyiz, kimsenin de bunu bizden beklemeye hakkı yoktur. Eğer öyle olsaydı tüm insanlar birbirinin tıpatıp aynısı olurdu.

K5

Herkes yasını farklı şekilde tutar. Kimi ağlar, kimileri ağlamaz. Kimileri konuşmak ister, kimileri istemez. Bunun için kimse kendini kötü hissetmemeli veya hiç kimse bir kişinin farklı bir şekilde yas tutmasıyla ilgili yanlış bir şeyler olduğunu düşünmemelidir. Önemli olan her insanın hislerine saygı duymak ve önümüzdeki günlerde ona yardım edebilmektir.

- Bir süre daha bu duyguları yaşayabileceğini belirtmek ve gencin buna hazır olmasını sağlamak çok önemlidir.
- 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 istemiyorsun o halde sen ne zaman istersen o zaman konuşuruz. Ben seni dinlemek için her zaman burada olacağım.

- Yas tutan gencin ebeveynlerini bilgilendirin. Onlara çocuklarına nasıl destek olmaları gerektiğini anlatın.
- 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.

İlk birkaç saat veya birkaç hafta kaybın gerçekliğini anlamakta zorluk çekebilirsin. Bedenin tepkiler verebilir. Olayları hatırlamada güçlükler çekebilirsin. Bu ilk süreci atlattığında içindeki acı artabilir, üzüntü ve özlem duygularını daha şiddetli yaşayabilirsin. Gözyaşı dökülebilir, huzursuzluk, korku hissedebilir, derslerine konsantre olamayabilirsin. Bir sonraki evrede daha yorgunluk, bitkinlik hissedebilirsin ve sevdiğin şeylere ilgin azalabilir. Bu son zor evreyi bitirdiğinde kendini daha iyi hissedeceksin. Ama onunla ilgili anılarını yitirmeyeceksin, o her zaman belleğinde, yüreğinde ve senin yanında olacaktır.

### K8- Yas Semptomları ile İlgili

Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde yas tutarız. Bunu herkes farklı bir şekilde yaşar ve deneyimler. Vücudumuz ve zihnimiz istemediğimiz bazı tepkiler verebilir. Örneğin baş ağrısı, halsizlik hissedebiliriz. Bazen sanki göğsümüz sıkışır ve nefes alamıyormuşuz gibi gelir. Boğazımız düğümlenebilir veya yutkunmada güçlük çekebiliriz. Hatta kimilerinin midesi bulanır, nefesi daralır, uyku düzeni bozulur, iştahı kaçar.

Yasa verdiğimiz duygusal tepkilerimiz de çeşitlidir. Ölümü inkâr eder, üzülür, ağlar, özlemden kıvranırız. Sanki aklımızı kaçıracakmışız gibi hissederiz. Bazen öyle olur ki hayata ilgimizi kaybeder, zevk aldığımız şeyleri görmeyiz. Kendimizi karamsar, yalnız ve çaresiz hissederiz.

Ölen kişinin eşyalarından veya fotoğraflarından ayrılamamak, sürekli mezarının başında olmak istemek, insanlardan uzaklaşmak veya kaybindan acısından kaçınmak için sürekli hareket içinde olmak istemek de yas semptomlarıdır.

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

### Dikkat!

Yas kişiye özgüdür ve herkes yasa karşı farklı tepkiler ve semptomlar gösterir. Bu nedenle "Ne hissettiğini biliyorum. Seni anlıyorum. En iyisi buydu. En azından acı çekmeden öldü." gibi ifadeler kullanmaktan kaçınılmalıdır.

### 5.2.3. Dengeleme (Stabilizasyon)

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

Güçlü duygular, uyuşukluk ve kaygı, travmatik strese karşı verilmesi beklenen kısa

sürekli 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 davranışlarda bulunması.

➤ **İlgisiz:** Gencin uyuşmuş; olaydan şaşkırtıcı derecede etkilenmemiş görünmesi.

➤ **Kafası karışmış:** Gencin etrafında neler olduğunu anlayamaması.



➤ **Panik:** Gencin aşırı derecede endişeli; yerinde duramıyor olması gözleri fal taşı gibi açık olması.

➤ **Histerik:** Gencin kontrolsüzce ağlaması, soluk soluğa olması ve sürekli titremesi.

➤ **Zihin Meşguliyeti:** Gencin olaydan başka hiçbir şey düşünmemesi.



➤ **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 vermiyor olması,

➤ Çılgınca bir arama davranışı sergilemesi,

➤ Endişeyle aciz hissetmesi,

➤ Riskli faaliyetlerde bulunması.



### ***Bu Adımda Yapılması Gerekenler***

➤ Eğer gencin bir ebeveyni/bakıcısı varsa bu yetişkinin dengeli görüldüğünden emin olun. Bakıcıyı, çocuğu sakinleştirme rolünde güçlendirmeye odaklanın. Bakıcıya yardımcı olmaya hazır olduğunuz konusunda güvence verin.

➤ Gözlem, fiziksel varlık, sakinleştirici bir ses ve kaygı azaltma teknikleri (yavaş nefes alma) ergenlik 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, düşünce ve hedeflere odaklanın.

➤ Çevresinde var olanlarla ilgili bilgiler vererek dikkatini onlara çekmeye çalışın.

➤ Yoğun duyguların gelip geçici olduğunu ve bazen sakinleşme tekniklerinin (nefes alma, dikkatini başka yöne çevirme gibi) faaliyetlerin yardımcı olabileceğini açıklayın. Kaybedilen kişi ailesinden biri ise genç sevdiği arkadaşlarıyla veya yakınlarıyla daha çok birlikte olmaya yönlendirilmelidir. Eğer kaybettiği kişi ailesiyse daha çok aile desteği alması ve okuldaki diğer arkadaşlarıyla daha çok paylaşımına girmesi etkili olacaktır.

- Eğer semptomlar kişinin işlevlerinde sıkıntı yaratıyorsa topraklama tekniği faydalı olabilir.
- Genç kendisini daha iyi hissettirecek birisi olup olmadığını sorun ve onunla iletişim kurmasına yardımcı olun.
- Hissettiği şiddetli kötü duyguların anlık, geçici olduğu; kötü olaylara karşı bunları hissetmenin tamamen anlaşılır ve çok normal olduğunu açıklayın. (K9)
- Bazı eylemlerin bu duyguların üstesinden gelmesine yardımcı olabileceğini söyleyin. (Okuldaki spor ve sanat etkinliklerine katılmak, eğitsel kol çalışmaları yapmak, okul korosuna katılmak vb.)

K9

Bunun gibi üzücü bir olaydan sonra çok üzgün veya kızgın olabilirsin, hatta sürekli olanları düşünmekten kendini bir türlü alamıyor olabilirsin. Sana şimdi 'topraklama' isimli bir şey öğretebilirim. Topraklama zihnindeki odağı bir yerden alır ve başka bir yere yerleştirir. Şu an düşündüğün şeyin yerine çevrende gördüğün ve duyduğun şeylere odaklanmanı sağlar. Bunu denemek ister misin?

### ***"Topraklama Tekniği"***

Topraklama tekniği düşünceleri ve hisleri yeniden dışarıdaki dünyaya yönlendirir.

- Kollarını ve bacaklarını bükmeden rahat bir pozisyonda otur.
- Derin ve normal nefes al.
- Etrafındaki nesnelere seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimlerini söyle.
- Derin, normal nefesler al.
- İşittiğiniz seslerden seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimlerini söyle.
- Derin, normal nefesler al.
- Dokunduğun nesnelere seni rahatsız etmeyen beş tanesini belirle ve isimlerini 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 kaldırmak için ona sorular sormanız gerekir. Önemsiz olduğunu düşündükleri bir şey bile olsa o, ne isterse tartışmaya ve konuşmaya istekli olduğunuzu vurgulayın.

Gencin olaydan nasıl etkilendiğini öğrenmeniz gerekecektir.

- Haberi ilk nasıl öğrendin? Öğrendiğinde yanında 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 yaşıyor musun?
- Daha önce sevdiğin bir kişiyle iletişimin koptu mu? Ondan ayrı düştün mü?

\*\*\* Çok derinlik gerektiren açıklamalar istemekten kaçınin. Bu sorular genci daha fazla rahatsız edip baskı altına alabilir. Bırakın neler olduğunu anlatırken yolu o belirlsin. Yaşadığı travma veya kaybettiği kişiyle ilgili ayrıntılar vermeye zorlamayın. Eğer genç hissettiklerini anlatmaya tamamen isteksizse sadece var olan ihtiyaçlarını karşılamak için orada olduğunuzu belirtin ve daha sonra psikolojik destek alması gerekeceğini söyleyin.

➤ 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 arkadaşlarını nasıl etkiledi?*

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

*\*Geleceği düşündüğünde endişe hissediyor musun? Geleceğinle ilgili ne gibi kaygıların var?*

*Bu soru akademik kaygıların, ilişkilerle ilgili endişelerin, ebeveyn davranışlarındaki değişimlerin ve gelişimsel problemlerin açığa çıkmasına yol açacaktır.*

*\*Paylaşmak istediğin 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**

Gerçekten çok üzgün olduğumu görüyorum. Arkadaşıma olanlara çok üzgünsün, nedenini anlamakta zorluk geçiyorsun ve onsuz hayatın nasıl olacağını bilemiyorsun. Bunların hepsi önemli duygular fakat şimdi en önemli olan şeye odaklanalım ve bununla ilgili bir plan yapalım.

#### **K11**

Şu an belki de hiçbir şey hissetmiyormuşsun gibi, hatta üzülmiyormuşsun 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 sakın suçlama. Şimdi en önemli olan şeye odaklanalım ve bununla ilgili bir plan yapalım.

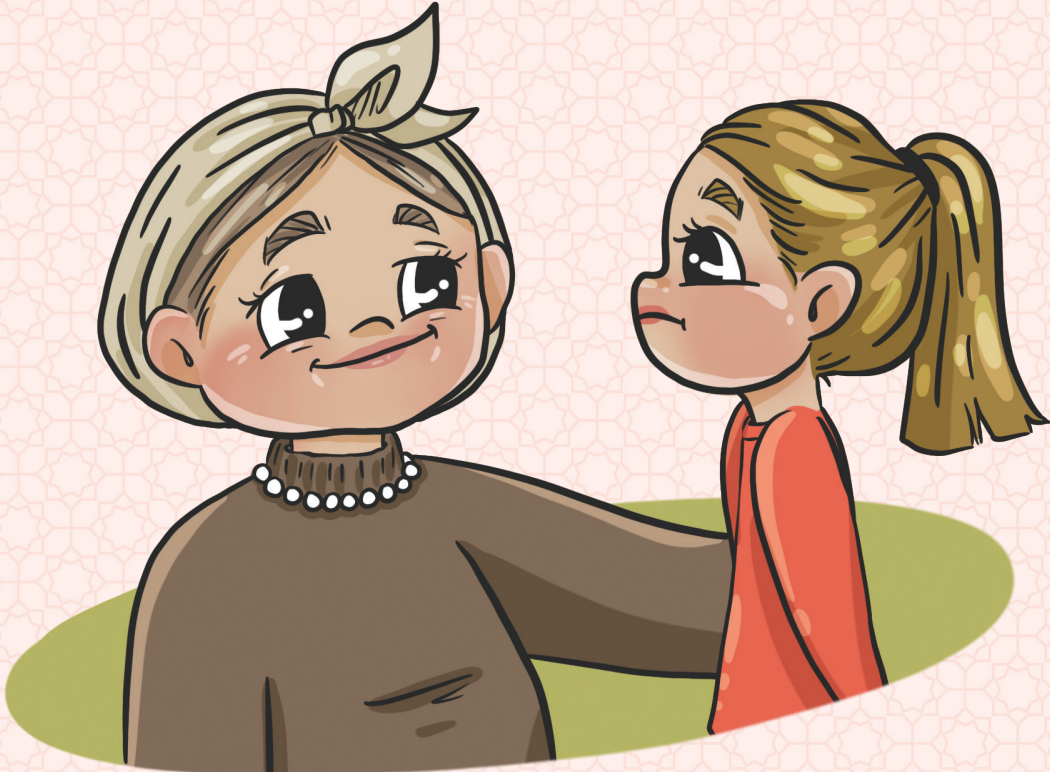
- Eylem planını oluştururken gencin ihtiyacına, tercihlerine ve çözümlerine göre karar verin.
- Planınızın anlaşılabilir ve güncel olduğundan emin olun. Karşınızdaki gencin yaşını, gelişimsel ve içinde yaşadığı kültürün özelliklerini mutlaka göz önünde bulundurun. Özellikle ölüm ve yas gibi konularda kültürel ritüeller son derece önemlidir. (K12, K13 etkinlikleri yapılmadan önce, aile bilgilendirilmeli ve izin alınmalıdır.)

K12

Beraber arkadaşının mezarına gitmeye ne dersin? Bu hissettiklerini orada onunla paylaşmak, sonra da onun için dua etmek eminim ki sana çok iyi gelecektir. Şimdi aileden ve okul idaresinden izin alarak birlikte benim arabama binelim, arkadaşının en çok sevdiği şeylerden bahsederek onun yanına gidelim. Eminim ki kendini çok daha iyi hissedeceksin.

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 sakın bir ortamda, 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 sağlayabilmek için ilgili kişileri veya diğer destek kaynaklarına ulaşmaktır. (Aile, arkadaşlar, toplum hizmetleri vb.)

#### Bu Adımda Yapılması Gerekenler

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

- Her okulda kriz durumlarında başvurulabilecek bir ekip kurulabilir. Okul psikolojik danışmanı/Rehber Öğretmen ve öğretmenlerden oluşacak bu ekibin bir e-posta adresi, bir telefon numarası hatta sosyal medya hesapları olması, bu ekibin öğrenciler tarafından hem ulaşılabilir olmasını hem de görünürlüğü artıracaktır. Sevdiği bir kişiyi kaybettikten sonra yasla mücadele eden lise dönemindeki bir gencin öğretmenlerini, arkadaşlarını ve ailesini bilgilendirme görevi, gence destek vermeleri için yapılması gerekenler ve ilgili kişileri 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 anlamanız gerekir. Muhtemel sebepler şunlar olabilir: Baskı altında olması, neye ihtiyaç duyduğunu bilmemesi, utanması, başkalarına yük olma korkusu, destek hizmetinden şüphe etmesi, diğer insanların tepkilerinden korkması vb.
- En çok yardımcı olacak destek türünü belirlemesine yardım edin.
- Desteği alabilmek veya ilgili kişilere bağlanabilmek 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 bağlantı kurmayı tercih etmeyeceğini unutmayın. Her zamanki çevrelerinde, ortamlarında bağlantı kurabilmelerine odaklanın.
- Toplum yanlısı etkinlikler dâhil hem destek arama hem de destek verme davranışlarını teşvik edin. Pozitif destekleyici yanıtlara rol model olabilirsiniz.



### **Destekleyici yanıtlar:**

- **Yansıtıcı:** "Söylediğin şey kulağa şöyle geliyor...'veya 'Söylediğinden nasıl... olduğunu anlayabiliyorum".
- **Açıklayıcı:** "Şöyle dersem doğru anlamış olur muyum...?' veya 'Yanlıştım söyle ama sanki şunu demek istiyormuşsun gibi..."
- **Destekleyici:** "Böyle hissetmede şaşırılacak bir şey yok, çok normal.' veya 'Bu kadar zor bir zamandan geçtiğin için çok üzgünüm." K14
- **Güçlendirici:** "Daha önce yaşadığın zor bir dönem oldu mu? Kendini iyi hissetmek için neler yapardın/yapmıştın?"

K14

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

### **5.2.7. Baş Etmeyle İlgili Bilgiler**

**Amaç:** Bu adımın amacı sıkıntıyı azaltmak ve uyarlanabilir işlevselliği teşvik etmek için stres reaksiyonları ve başa çıkma hakkında bilgi sağlamaktır.

#### **Bu Adımda Yapılması Gerekenler**

Sevdiği bir kişinin ölümü, genç üzerinde bilişsel bir karmaşaya yol açabileceği gibi duygusal açıdan da kendini aciz ve çaresiz hissettirebilir. Bir kişinin travmaya bağlı stres ve sıkıntılarla baş edebileceğinden emin olmak iyileşme için faydalıdır.

#### **Yaygın Stres Reaksiyonları:**

**Müdahaleci Reaksiyonlar:** Bazı insanlar yaşadıkları kötü olaylar tekrar tekrar yaşanıyormuş gibi hisseder. Travma deneyimleri zihne geri gelir. Olayla ilgili rahatsız edici düşünceler ve görseller içerirler. Bu reaksiyonlar aynı zamanda deneyimin duygusal veya fiziksel hatırlatıcıları olabilir.

**Kaçınma veya Geri Çekilme Reaksiyonları:** Bu semptomlar insanların müdahaleci semptomlardan kaçınmak veya kendilerini bunlardan korumak için kullandığı reaksiyonlardır. Acil durum hakkında konuşmaktan, düşünmekten ve hislerini anlatmaktan kaçınmaya çalışabilirler, yerler ve insanlar da dâhil olmak üzere olayı hatırlatmaktan kaçınabilirler. Kendilerini sıkıntıya karşı korumak için duygularını kısıtlayabilir veya uyuşturabilirler. Gençlerin bu reaksiyonları göstermeleri sıklıkla okulu göz ardı etmelerine, faaliyetlere katılmalarına engel olabilir.



**Fiziksel Uyarılma Reaksiyonları:** Bunlar, tehlike artık mevcut olmadığına ortaya çıkan tehlikeye yönelik bedensel tepkilerdir. İnsanlar sürekli olarak tehlikeye "tetikte" olarak, kolayca ürkeklik veya ürkek olarak, sinirlenerek veya öfke patlamaları yaşayarak, uykuya dalmakta veya uykuda kalmakta zorluk çekerek, konsantre olmakta veya dikkatini vermekte sorun yaşayarak tepki verebilirler. Bu tepkilerle mücadele edenler, okul veya işin işleyişinde, ev işlerinin veya ev ödevlerinin tamamlanması, akran ilişkileri ve genel sağlıkla ilgili hususlarda sorunlara neden olabilir.

**Yas Reaksiyonları:** Olaydan sağ kurtulan, ancak sevdiklerinin kaybedenler veya evlerini, eşyalarını, evcil hayvanlarını, okullarını veya topluluklarını kaybetme gibi kayıplar yaşayanlar arasında yaygın olan reaksiyonlardır. Kayıp, üzüntü ve öfke duygularına, ölümden dolayı suçluluk veya pişmanlığa, ölen kişiyi özlemeye veya görme hayallerine yol açabilir.

**Travmatik Yas Reaksiyonları:** Çocuklar ve yetişkinler sevdikleri birinin travmatik ölümüne maruz kaldıklarında meydana gelirler. Hayatta kalanlardan bazıları, ölümün nasıl olduğu ile meşgul olmak da dâhil olmak üzere, ölüm koşullarına odaklanmaya devam edebilir. Ölüm önlenemeyen, sevilen kişinin son anları nasıldı ve kim hatalıydı 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 hâli, iştahsızlık, uyku bozukluğu, yaşam aktivitelerine olan ilginin veya zevkin büyük ölçüde azalması, yorgunluk veya enerji kaybı, değersizlik veya suçluluk duyguları, umutsuzluk duyguları ve bazen intiharla ilgili düşünceler yer alır.

**Fiziksel Reaksiyonlar:** Altta yatan herhangi bir fiziksel yaralanma veya hastalık olmasa bile deneyimlenebilirler. Bu reaksiyonlar baş ağrısı, baş dönmesi, karın ağrısı, kas ağrıları, hızlı kalp atışı, göğüste sıkışma, hiperventilasyon (hızlı hızlı nefes alıp vermek), iştahsızlık ve bağırsak problemlerini içerir.

- ↳ Ayrıca manzaralar, sesler, yerler, kokular, belirli kişiler, günün saati, durumlar veya duygular sonrası kaybedilen kişiyi hatırlayabilir. Örnekler arasında, ölen kişinin resmini görmek veya dolapları ya da çalışma masası gibi eşyalarını görmek sayılabilir. Bu hatırlatıcılar sevilen kişinin yokluğunu akla getirir. Ölen kişiyi özlemek, güçlü bir üzüntü, kaygı, onsuz yaşama ilişkin belirsizlik, öfke, yalnızlık, terk edilme veya umutsuzluk gibi duygular uyandırabilir. Kayıp hatırlatıcıları, bu hatırlatıcıları deneyimlemekten kaçınmak için öğrencilerin okulu veya diğer etkinlikleri kaçırmalarına neden olabilir.
- ↳ Bazı gençler oldukça hızlı bir şekilde geri dönecek gibi görünürken diğerlerinin iyileşmesi daha fazla zaman alacaktır. Aynı olaya maruz kalan aynı yaştaki çocukların çok farklı tepkiler gösterebileceğini unutmayın. Çocuklar ayrıca olaylar ve duygular arasındaki bağlantıları görme kapasiteleri açısından da farklılık gösterir. Birçoğu, travma ile ilgili deneyimlerin nasıl üzücü duygular ve fiziksel hisler ürettiğine dair temel bir açıklamadan faydalanacaktır.

- 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 midasını göstererek 'Burada neler oluyor?' diye de sorular sorulabilir.

### **Başa Çıkma Şemaları**

<b>Olumlu Başa Çıkma Eylem Örnekleri</b>	<b>Olumsuz Başa Çıkma Eylem Örnekleri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Biriyle konuşmak (arkadaş, öğretmen, destek grubu, danışman)</li> <li>→ Gereken bilgiyi edinmek</li> <li>→ Yeterli uykuyu ve besini almak, egzersiz yapmak</li> <li>→ Normal bir iş çizelgesini sürdürmek</li> <li>→ Belirli bir zaman dilimi içinde üzgün olmanın normal olduğunu kendine söylemek; sakinleştirici bir şekilde kendi kendine konuşmak</li> <li>→ Ara vermek, rahatlama yöntemleri kullanmak</li> <li>→ Günlük tutmak</li> <li>→ Durumu daha iyi yürütmek için o anda yapabileceğiniz pratik bir şeye odaklanmak</li> <li>→ Geçmişte işe yarayan baş etme yöntemlerini kullanmak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Çok fazla TV izlemek veya bilgisayar oyunu oynamak</li> <li>→ Faaliyetlerden geri çekilmek</li> <li>→ Çok fazla çalışmak veya olayı hatırlamaktan kaçınmak için çok fazla faaliyete katılmak</li> <li>→ Şiddetli bir öfke içine girmek</li> <li>→ Kendini veya diğerlerini suçlamak</li> <li>→ Çok fazla veya çok az yemek</li> <li>→ Alkol veya uyuşturucu kullanmak</li> <li>→ Riskli veya tehlikeli şeyler yapmak</li> <li>→ Kendine dikkat etmemek</li> </ul>

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

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

**Gençler için Gevşeme Egzersizi:** Nefes egzersizleri, uyarılma ve fiziksel gerginlik duygularını azaltmaya yardımcı olur ve düzenli olarak uygulanırsa uykuyu, yemeyi ve işleyişi iyileştirebilir. Basit nefes egzersizlerini, özellikle de insanlar sakin olduğunda ve dikkatini verebildiğinde hızlıca öğretebilirsiniz.

1. Kolların ve bacakların açık bir şekilde rahat bir pozisyonda otur.
2. Ağzından veya burnundan ağır ağır nefes al ve ciğerlerini doldur.
3. Kendine yumuşakça ve sessizce 'Vücudumu sükûnetle dolduruyorum' de.
4. Ağzından yavaşça nefes ver ve ciğerlerini boşalt.
5. Kendine yumuşakça ve sessizce 'Gerginliği dışarı atıyorum' de.
6. Bunları beş kere yavaş yavaş tekrar et.

**Soyut Düşüncelerle İlgili Faaliyetler:** Piaget'in gelişimsel aşamalarına göre bireyler 12 yaşından sonra soyut düşünce, düşünmeyi düşünme, duygularıyla ilgili farkındalık gibi becerileri elde ederler. Bu dönemde ayrıca ölümden sonraki hayatla ilgili soyut sorgulamalar yapabilir ve ölümün evrenselliğini, tüm canlıların öleceği gerçeğini kavrarlar. Onların bu kazandığı becerilerle ilgili faaliyetler yapmalarını sağlamak hem öz güvenleri 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 hissettiğimiz 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. İstedüğün figürleri kulan ve bize kendi dünyanı 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 çözmek baş etme yollarıdır.

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

Öfke problemi gencin olanlarla baş etmesini daha da zorlaştıracaktır. Öfke eylemleri ve güvensiz davranışlar hem genci hem de çevresindeki kişileri tehlikeye sokabilir. Öfkeye tutunmak hayatta kalanlara zarar verebilir veya onların o kötü anda kendilerini "sıkışmış" hissetmelerine neden olabilir. Öfkeyle baş etmek ve onu bırakmak ya da enerjiyi olumlu faaliyetlere yönlendirmek onların ilerlemesine yardımcı olabilir. Öfkeyi kontrol etmek, kontrolü elinizde tutmanın harika bir yoludur. Ne kadar sakin olursanız, o kadar avantajlı olursunuz.

Öfkeli kişilerle çalışmak, profesyonelleri rahatsız edebilir. Sakin olun. Güvenliği aklınızda bulundurun, ancak kendinize bu durumlarda öfkenin yaygın olduğunu hatırlatın. Eğer bir birey kontrolden çıkmış gibi görünür veya şiddet kullanırsa, sakinliğinizi koruyun. Gencin güvenini arttıracak, sakinliğine dönmesini sağlayacak bilgilendirmelerde bulunmaya çalışın. (K16)

K16

Şu an çok öfkелisin, aslında bunu yapmak istemediğini biliyorum. Öfke öyle bir duygudur ki bazen bize hiç istemediğimiz, sonradan 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.

1. Bağlantı kurun: Kişiyi tanımak ve biraz güven kazanmak için zaman ayırın. Kızgın bir şekilde hareket edenler, aslında kendilerini oldukça korkmuş ve savunmasız hisseden kişiler olabilir.
2. Uyarı niteliğindeki öfke belirtilerini tartışın: Yumruklarını sıkarak, dudağını ısırarak, bağırarak ve/veya nesnelere fırlatarak öfkenin erken uyarı işaretlerinin daha fazla farkına varabileceklerini önerin.
3. Plan yapın: Öfke ile başa çıkmanın birkaç yolu üzerinde beyin fırtınası yapın. Öğrencilerin ve personelin farklı zorlu durumlara uyacak yanıtları planlamasına yardımcı olun.
4. Model olun: Öncelikle, planını uygulayan kızgın birey rolünü oynamalısınız. (modellemelisiniz) Ardından, kişinin öfkeyle başa çıkma planını uygulamasını sağlayın. Plan konusunda rahat hissedene kadar bunu birkaç kez yapın. Bir grupta çalışıyorsanız denemek için başkalarının önünde rahatça konuşabilen bir üye seçin.
5. Güçlendirin: Öfkeyle başa çıkma planını kullandığını gördüğünüzde, bireyin çabalarını övün. Bazen öğrenciler, planlarını başkalarıyla (örneğin ebeveynlerle) paylaşmayı yararlı bulurlar, bunlar öğrencinin başa çıkmasını destekleyebilir.
6. İzleyin ve değerlendirin: Mümkünse, planı kararlaştırılan sayıda deneyin; daha sonra ne kadar iyi çalıştığını veya çalışmadığını 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 olumsuz inançları dinleyin ve duruma daha az üzücü şekilde bakmalarına yardımcı olun. Lise dönemindeki bir genç içinde bulunduğu yasin acısının zamanla azalacağını, bunun kaybettiği kişiyi unutmaması anlamına gelmediği açıklanmalıdır. (K17)

K17

Sevdiklerimiz hiçbir zaman tamamen bizi bırakıp gitmez. Şu an içinde bulunduğun duygular çok taze ve yoğun fakat zamanla bu azalacaktır. Bu duyguların azalması senin onu unuttuğun anlamına gelmez, sadece bu duygularla baş edebilmeyi öğrendiğin anlamına gelir. Daha doğrusu uyum gösterirsin. Çünkü uyum göstermek hayatta kalabilmenin tek yoludur. Zaman gelecek onu anımsadığında bazen biraz burulacaksın ama beraber geçirdiğiniz güzel günler seni her zaman gülümsetecek.

### **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 kusurlu hissetse bile bunun onu doğru yapmadığını açıklayın. Duyarlıysa duruma bakmak için bazı alternatif yollar önerin.
- Sıkıntıyı, 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 gerçekleştiği, öngörülemez olduğu vurgulayın ya da kusurlu olmadığını hatırlatın.
- Kişinin bir şekilde sorumlu olması ve sonuçta 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 davranışlarda bulunmaya meyilli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu riskli davranışlar dikkatsiz araba kullanma, kendini zarar verme, güvenli olmayan davranışlar, ilaç ve uyuşturucu kullanımı olabilir.

Yas içindeki gençlerin davranışları tutarsız ve önceden tahmin edilemeyecek nitelikte olabilir. Travmatik hatırlatıcılara (ölen kişinin fotoğrafı, parfüm kokusu, eşyaları vb.) aşırı tepki verebilirler. 'Zaten öleceğiz' mantığıyla 'anı yaşa' felsefesini benimseyebilir ve geleceklelerini riske atabilirler.

### **Yapılması Gerekenler:**

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

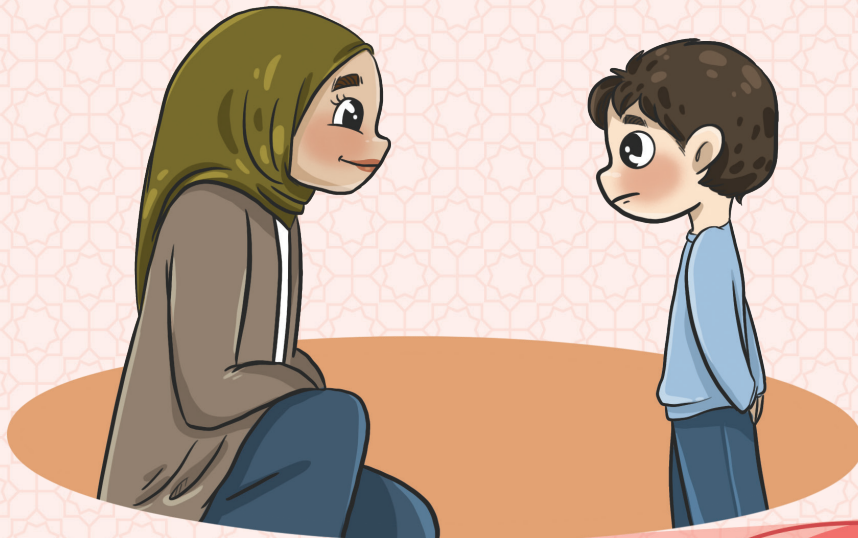
### **5.2.8. İlgili Hizmetlerle Bağlantı Kurma**

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

#### ***Bu Adımda Yapılması Gerekenler***

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

Sonuç olarak, kriz ve travmanın neden olduğu acı ve ıstırap, diğer bireylerde trajik olaylara katlananlara yardım etmek için doğal bir dürtü uyandırır (Vernberg, 2008). Psikolojik ilk yardım bir erken dönem psikososyal müdahale yöntemi olarak hem kitleler üzerinde etkili olabilen hem de bireysel ihtiyaçları göz önüne alabilen bir uygulama olması nedeniyle (Housley ve Beutley, 2007) yas tutan bir öğrenciye sağlanabilecek psikolojik desteklerden biridir. Bunu yaparken ilk önce yas içindeki gencin bireysel ihtiyaçları göz önüne alınmalıdır.



# KAYNAKLAR

- American Counseling Association. (2014). ACA Code of Ethics. <https://www.counseling.org/knowledge-center/ethics#> adresinden edinilmiştir.
- APA. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM-5. <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> adresinden edinilmiştir.
- Atay, İ. M. (2014). A pica case associated with suicide-bereavement. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15, 39-42.
- Barlé, N., Wortman, C. B., & Latack, J. A. (2017). Traumatic bereavement: Basic research and clinical implications. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(2), 127-139.
- Barret, T., & Nichols, L. M. (2017). Defining loss: Preparing to support beraved students. *Supporting Beraved Students at School*. New York: Oxford University Press.
- Bearman, P. S., & Moody, J. (2004). Suicide and friendships among american adolescents. *American Journal of Public Health*, 94(1), 89-95.
- Berns, C. F. (2004). Bibliotherapy: Using books to help bereaved children. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 48, 321-336.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11, 1-49.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Volume II): Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books, Inc.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Volume III): Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books, Inc.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Moritz, G., Hawton, K., Haw, C., Houston, K., & Liotus, L. (1993). Psychiatric impact of the loss of an adolescent sibling to suicide. *Journal of Affective Disorders*, 28, 249-256.
- Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Psychological First Aid: Field operations guide (2. Ed.)*. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. USA. <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid> adresinden edinilmiştir.
- Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. (2012). *Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2. Ed.* Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network. <http://www.nctsn.org/content> adresinden edinilmiştir.
- Busch, T., & Kimble, C. S. (2001). Grieving children: Are we meeting the challenge? *Pediatric Nursing*, 27, 414.
- Carey, S. (1985). *Conceptual change in childhood*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Cerniglia, L., Cimino, S., Ballaroto, G., & Monniello, G. (2014). Parental loss during childhood and outcomes on children's psychological profiles: *A longitudinal study*. *Current Psychology*, 33, 545-556.
- Christ, G. H. (2000). Impact of development on children's mourning. *Cancer Practice*, 8, 72-81.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford.
- Cole, S. F., Eisner, A., Gregory, M., & Ristuccia, J. (2013). *Helping Traumatized Children Learn safe, supportive learning environments that benefit all children 2*. [www.traumasensitiveschools.org](http://www.traumasensitiveschools.org) adresinden edinilmiştir.
- Cooper, C. A. (1999). Children's dreams during the grief process. *Professional School Counseling*, 3, 137-140.
- Craig, S. E. (2016). Trauma-sensitive Teacher. *Journal of Education Leaders*, 74(1), 28-32.



- Cvinar, J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma: A review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41, 14-21.
- Dalton, T. A., & Krout, R. E. (2014). *Integrative songwriting*. İcinde B. Thompson & B. Neimeyer (Eds.), Grief and the healing arts: Practices for the creation of meaning (s. 222-225). New York: Routledge.
- Dalton, T. A., & Krout, R. E. (2017). Using music therapy based song writing support to bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*. New York: Oxford University Press.
- Doka, K. J. (1995). *Children mourning, mourning children*. Washington, DC: Hospice Foundation of America.
- Downey, L. (2007). *Calmer classrooms*. A guide to working with traumatised children. 1-43. [http://www.kids.vic.gov.au/downloads/calmer\\_classrooms.pdf](http://www.kids.vic.gov.au/downloads/calmer_classrooms.pdf)
- Durkheim, E. (1992). Suicide and fertility: A study of moral statistics. *European Journal of Population*, 8, 175-197.
- Duvall, J., & Beres, L. (2011). *Innovations in narrative therapy: Connecting practice, training, and research*. New York: W.W. Norton & Company.
- Ellis-Gray, S. (2012). *The diversity of mourning practices online*. *Digital Futures*. [http://www.dotrural.ac.uk/digital\\_futures/sites/default/files/digital\\_futures\\_2012\\_papers/Papers/Session2ASocialPerspectives/Gray\\_MourningOnline.pdf](http://www.dotrural.ac.uk/digital_futures/sites/default/files/digital_futures_2012_papers/Papers/Session2ASocialPerspectives/Gray_MourningOnline.pdf) adresinden edinilmiştir.
- Erdur-Baker, Ö. (2014). *Afetler, Travmalar, Krizler ve Travmatik Stres Tepkileri*. (Ö. Erdur-Baker Ed.). Afetler, Travmalar, Krizler ve Psikolojik Yardım, 3-24. Türk PDR-DER. Yayınları.
- Everly, G. S., Beaton, R. D., Pfefferbaum, B., & Parker, C. L. (2008). Training for disaster response personnel: The development of proposed core competencies in disaster mental health. *Public Health Reports*, 123, 13-19.
- Everly, G. S., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID-PFA): curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health* 14(2),95-103.
- Everly, J. R., G. & Lating, M. J. (2017). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. Johns Hopkins University Press, Baltimore: USA.
- Flanagan, R. (2017). Using cognitive and behavioral methods to support bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*. New York: Oxford University Press.
- Goodman, R. F. (2015). *Children and grief: What they know, how they feel, how to help*. Amelia Center: [www.ameliacenter.org/workfiles/AC/4.pdf](http://www.ameliacenter.org/workfiles/AC/4.pdf) adresinden edinilmiştir.
- Gould, M. S., Wallenstein, S., & Davidson, L. (1989). Suicide clusters: a critical review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 19(1), 17-29.
- Gökler Danışman, I., & Okay, D. (2017). Afetlerin Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri ve Müdahale Yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri- Afet Psikolojisi Özel Sayısı*, 2(3), 189-97.
- Hazell, P., & Lewin, T. (1993). Friends of adolescent suicide attempters and completers. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(1), 76-81.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford.
- Heath, M. A., & Cole, B. V. (2012). *Identifying complicated grief reactions in children*. İçinde S. E. Brock & S. R. Jimerson (Eds.), Best practices in school crisis prevention and intervention (2. Ed., s. 649-670). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Ho, T., & Leung, P. (2000). The mental health of peers of suicide completers and attenders. *Journal of Child Psychology*, 41(3), 301-308.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., ... & Friedman, M. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315.

- Horowitz, M., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G., Milbrath, C., & Stinson, C. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorders. *American Journal of Psychiatry*, 154 (7), 904-911.
- Housley, J., & Beutler, L.E. (2007). *Treating victims of mass disaster and terrorism*. Cambridge, MA: Hogrefe and Huber.
- Howarth, R. A. (2011). Concepts and controversies in grief and loss. *Journal of Mental Health Counseling*, 31, 4-10.
- Humphrey, K. M. (2009). *Counseling strategies for loss and grief*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva, Switzerland, (s.118-119). [http://www.who.int/hac/network/interagency/news/iasc\\_guidelines\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_text.pdf](http://www.who.int/hac/network/interagency/news/iasc_guidelines_mental_health_psychosocial_text.pdf)
- Iserson, K. V. (1999). *Grave words: Notifying survivors about sudden, unexpected deaths*. Tucson, AZ: Galen Press.
- Jacobs, S. C. (1999). *The series in trauma and loss. Traumatic grief: Diagnosis, treatment, and prevention*. Brunner/Mazel.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2001). *Crisis Intervention Strategies* (4. Ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Thomson Learning.
- Jaycox, L., Morse, L., Tanielian, T., & Stein, B. (2006). *How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences: A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery*. Rand Corporation. <https://doi.org/10.7249/tr413>
- Kenyon, B. L. (2001). Current research in children's conceptions of death: A critical review. *Journal of Death and Dying*, 43, 63-92.
- Koplewicz, H. (2016). *Coping with parents' suicide*. <https://childmind.org/article/coping-with-a-parents-suicide/> adresinden edinilmiştir.
- Kuramoto, J., Brent, D., & Wilcox, H. (2009). The impact of parental suicide on child and adolescent offspring. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39 (2).
- Lester, D. (1988). A regional analysis of suicide and homicide in the United States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 23, 202-205.
- Martin, T. L., & Doka, K. J. (2000). *Men don't cry, women do: Transcending gender stereotypes of grief*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- McCabe, O. L., Everly, Jr G. S., Brown, L. M., Wendelboe, A. M., Hamid, N. H. A., Tallchief, V. L., & Links, M. J. (2013). Psychological first aid: A consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American Journal of Public Health*, 104, 621-628.
- Morton, B. M., & Berardi, A. A. (2018). Trauma-Informed School Programing: Applications for Mental Health Professionals and Educator Partnerships. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 11(4), 487-493.
- Mueller, A. S., & Abrutyn, S. (2015). Suicidal disclosures among friends. *Journal of Health and Social Behavior*, 56(1), 131-148.
- Nagy, M. (1948). The child's theories concerning death. *Journal of Genetic Psycho*, 73, 3-27.
- 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](http://relief.unboundmedicine.com/relief/view/PTSD-National-Center-for-TSD/1230011/all/Preparing_to_Deliver_Psychological_First_Aid) adresinden edinilmiştir.
- NCTSN. (2006). *Psychological First Aid (PFA)*. <http://www.nctsn.org> adresinden edinilmiştir.
- NCTSN. (2009). *Psychological First Aid (PFA) Online Training*. <http://learn.nctsn.org/course/category.php?id=11> adresinden edinilmiştir.
- NCTSN. (2012a). *National Child Traumatic Stress Network*. [https://www.nctsn.org/sites/default/files/interventions/pfa\\_fact\\_sheet.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/interventions/pfa_fact_sheet.pdf) adresinden edinilmiştir.

- NCTSN. (2012b). *Psychological first aid for schools: Field operations guide*, 2nd Edition. National Centers for PTSD. <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-pfa-field-operations-guide-2nd-edition> adresinden edinilmiştir.
- NCTSN. (2017). <https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/psychological-first-aid-and-skills-for-psychological-recovery/nctsn-resources> adresinden edinilmiştir.
- Ogata, K., Ishikawa, T., Michiue, T., Nishi, Y., & Maeda, H. (2011). Posttraumatic symptoms in Japanese bereaved family members with special regard to suicide and homicide cases. *Death Studies*, 35, 525-535.
- Øllgaard, R. (2017). *Based on Psychological First Aid Training Manual for Child Practitioners: Two-day programme by Pernille Terlonge. Save the Children 2017*. <https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/pfa> adresinden edinilmiştir.
- Oltjenbruns, K. A. (2001). *Developmental context of childhood: Grief and regrief phenomena*. İçinde M. Stroebe, R. Hanson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (s. 169-197). Washington, DC: American Psychological Association.
- Openshaw, L. (2011). School-based support groups for traumatized students. *School Psychology International*, 32(2), 163-178.
- Phifer, L. W., & Hull, R. (2016). Helping students heal: Observations of trauma-informed practices in the schools. *School Mental Health*, 8, 201-205.
- Piaget, J. (1963). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Pardeck, J. T. (1995). Bibliotherapy: An innovative approach for helping children. *Early Child Development and Care*, 110, 83-88.
- Pfeffer, C. R., Martins, P., Mann, J., Sunkenberg, M., Ice, A., & Damore Jr., J. P. (1997). Child survivors of suicide: Psychosocial characteristics. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 65-74.
- Poltorak, D. Y., & Glazer, J. P. (2006). The development of children's understanding of death: Cognitive and psychodynamic considerations. *Child and Adolescent Clinics of North America*, 15, 567-573.
- Prigerson, H. G., Bridge, J., Maciejewski, P. K., Beery, L. C., Rosenheck, R. A., Jacobs, S. C., Bierhals, A. J., Kupfer, D. J., & Brent, D. A. (1999). Influence of traumatic grief on suicidal ideas among young adults. *Am J Psychiatry*, 156, 1994-1995.
- Pynoos, R. S., & Nader, K. (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. *Journal of Traumatic Stress*, 1(4), 445-473.
- Raphael, B. (1986). *When disaster strikes: How individuals and communities cope with catastrophe*. New York: Basic Books.
- Register, D. M., & Hilliard, R. E. (2008). Using Orff- based techniques in children's bereavement groups: A cognitive- behavioral music therapy approach. *Arts in Psychotherapy*, 35, 162-170.
- Renshaw, T. L., Bolognino, S. J., Roberson, A. J., Upton, S. R., & Hammons, K. L. (2017). Using acceptance and commitment therapy to bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*, New York: Oxford University Press.
- Reyes, G. (2006). *Psychological first aid: Principles of community-based psychosocial support*. İçinde G. Reyes & G. A. Jacobs (Eds.), *Handbook of international disaster psychology: Practices and programs* (s.1-12). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Rolfesnes, E. S., & Idsoe, T. (2011). School-based intervention programs for PTSD symptoms: A review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 24(2), 155-165.
- Rosen, H. (1991). Child and adolescent bereavement. *Child and Adolesc Social Work*, 8, 5-16.
- Rossen, E., & Hull, R. (Eds.) (2013). *Supporting and educating traumatized students: A guide for school-based professionals*. New York: Oxford University Press.
- Roth, J. C. (2015). *School crisis response: Reflections of a team leader*. Wilmington, DE: Hickory Run

Press.

- Ruzek, J. I., Brymer, J. M., Jacobs, A. K., Layne, C. M., Vernberg, E. M., & Watson, P. J. (2007). *Psychological First Aid. Journal of Mental Health Counseling*, 29(1), 17-49.
- Sayı, I., Berksun, O., Palabıyıköğlü, R., Devrimci Özgüven, H., Soykan, Ç., & Haran, S. (2000). Kriz ve Krize Müdahale. (1. Baskı). Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları. *Kriz Dergisi*, 8(2), 53.
- Shafii, M., Carrigan, S., & Whittighill, J.R. (1985). Psychological autopsy of completed suicide in children and adolescent. *Am J Psychiatry*, 142, 1061-1064.
- Slaughter, V. (2005). Young children's understanding of death. *Australian Psychologist*, 40, 179-186.
- Silverman, W. K., & La Greca, A. M. (2002). *Children experiencing disasters: Definitions, reactions, and predictors of outcomes*. İçinde A. M. La Greca, W. K. Silverman, E. M. Vernberg, & M. C. Roberts (Eds.), *Helping children cope with disasters and terrorism* (s. 11-33). American Psychological Association.
- Swan, K. L., & Rudd, R. (2017). Using play therapy to support bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*, New York: Oxford University Press.
- Tanhan, F., & Arı İnci, F. (2009). *Ölüm Eğitimi*. Ankara: PEGEM Akademi.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Toye, L., & Warnick, A. (2017). Using writing interventions to support bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*. New York: Oxford University Press.
- Vernberg, E. M., Steinberg, A. M., Jacobs, A. K., Brymer, M. J., Watson, P. J., Osofsky, J. D., ... Ruzek, J. I. (2008). Innovations in disaster mental health: Psychological first aid. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(4), 381-388.
- Vogel, J. M., & Vernberg, E. M. (1993). Children's psychological responses to disaster. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 464-484.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Young, E. Y., Heath, M. A., Smith, K., Phillbrick, A., Miller, K., Stein, C., & Kama, H. (2017). Using bibliotherapy to support bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*, New York: Oxford University Press.
- Zambelli, G. (2017). Using creative art interventions to support bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*, New York: Oxford University Press.
- Webb, N. B. (Ed.). (1993). *Helping bereaved children: A handbook for practitioners*. New York: Guilford Press.
- Woahn, C. B., & Fernandez, B. S. (2017). The importance of assessments in supporting bereaved students. *Supporting Bereaved Students at School*, New York: Oxford University Press.
- Wolfelt, A. (1996). *Healing the bereaved child: Grief gardening, growth through grief and other touchstones for caregivers*. New York: Routledge.
- Worden, J. W. (1982). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. New York: Guilford Press.
- Worden, J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4th ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
- World Health Organization WHO (2011). *Psychological first aid: guide for field workers*. (Çev. Ed. Erdur-Baker). Türk PDR-DER Yayınları. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789759225445\\_tur.pdf?sequence=48&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789759225445_tur.pdf?sequence=48&isAllowed=y) adresinden edinilmiştir.
- World Health Organization WHO (2013). *Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers*. Geneva.

## EK

### EK 1: PİY 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 yardımı alın.
- Boş zaman aktivitelerini, stres yönetimini ve egzersizi artırın.
- Sağlığınız ve beslenmenize ekstra dikkat edin.
- Sınırları koruyun, yetkiyi paylaşın, insanlara "hayır" deyin ve kendinize aşırı yüklenmekten kaçının.
- Kişiler arası yakın ilişkilerinizi yeniden canlandırmak için ekstra dikkat gösterin.
- İyi uyku rutinlerinize geri dönün.
- Kendinizi düşünmek için zaman ayırın.
- Zevk aldığınız veya sizi güldüren şeyler bulun.
- Zaman zaman sorumluluğu bırakın veya "uzman" olmamaya çalışın.
- Sizin için manevi veya felsefi anlamı olan deneyimleri artırın.
- Kaygılarınızı paylaşmak, zor deneyimleri açıklamak ve sorunları çözmek için strateji oluşturmak için rutin olarak süpervizyon alın.
- Tekrarlayan düşünceler veya rüyalar yaşayacağınızı ve bunların zamanla azalacağını unutmayın.
- Endişelerinizi ortadan kaldırmak için bir günlük tutun.
- Sinirli hissediyorsanız veya günlük rutininize uyum sağlamakta güçlük çekiyorsanız ebeveynlik konusunda zorlanıyorsanız yardım isteyin
- Çocuk bakımı ve evcil hayvan bakımı planları yapmak dâhil olmak üzere aile/ev işleyişi için plan yapın.
- İş günü boyunca kısa gevşeme tekniklerini uygulayın.
- Üzücü duygusal tepkileri paylaşmak için bir arkadaş destek sistemi kullanın.
- Sınırlarınızın ve ihtiyaçların farkında olun.
- Aç, kızgın, yalnız veya yorgun olduğunuzu anladığınızda öncelik olarak uygun kişisel bakım önlemlerini alın.
- Pozitif aktivitelerinizi artırın.
- Dini inanç, felsefe, maneviyat gibi ritüellerinize zaman ayırın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin.
- Stresinizi nasıl ortadan kaldıracağınızı öğrenin.
- Yazma, çizme, boyama yapın.
- Kafein, sigara ve madde kullanımını sınırlayın. (Brymer ve diğerleri, 2006)







**ZOYOP**  
ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINDA  
PSİKOEĞİTİM PROJESİ

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

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