



OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM ÖĞRETMEN BİLGİ NOTU (ORTAOKUL- LİSE)

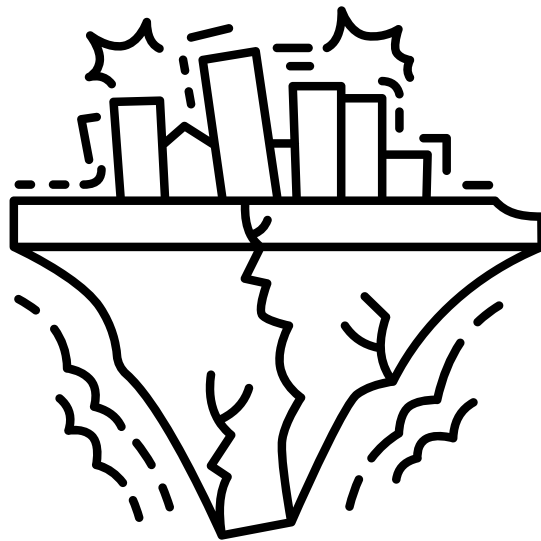


TRAVMA: Gerçek bir ölümün veya ölüm tehdidinin bulunduğu; kişinin fiziksel ve yaşamsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin oluştuğu; kişinin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği sarsıcı deneyimlerdir.

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

Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi



ÇOCUK VE ERGENLERİN KRİZ VE TRAVMATİK DURUMLARA VERDİKLERİ TEPKİLER

13-18 Yaş/ Ergenlerdeki Tepkiler:

- Yoğun keder hissi
- Olayda yaralananlara yardım edemediği için kendini suçlama ve utanç hissi
- Etkilenen diğer kişilerle ilgili aşırı endişe
- Kendine acıma hissetme
- Kişiler arası ilişkilerdeki değişiklikler
- Risk alma, kendine zarar verme
- Kaçınma davranışı veya saldırganlık gösterme
- Dünya görüşünde büyük değişimler
- Umutsuzluk duygusu hissetme
- Otoriteye meydan okuma
- Akran ilişkilerine daha fazla yönelme
- Sinirlilik, öfke patlamaları



Okullar, çocukların zamanlarının önemli bir bölümünü geçirdikleri ortam olmasıyla beraber akranları, öğretmenleri ve diğer personelden önemli ölçüde sosyal destek aldıkları yerlerdir. Bu nedenle, özellikle kriz durumları ve travmatik durumlar için psikososyal destek sunmada önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından birincil ortam olan okul çok önemlidir.

Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Amacı:

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



Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Temel Hedefleri:

- Şefkatli bir yaklaşımla öğrenciler ve okul çalışanları ile olumlu bir iletişim kurmak.
- Güvenliği artırmak, fiziksel ve duygusal rahatlama sağlamak.
- Duygusal olarak bunalmış veya sarsılmış öğrencileri ve okul çalışanlarını sakinleştirmek ve gerekiyorsa ilgili yardım birimlerine yönlendirmek .
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak.
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermelerine yardımcı olmak için pratik yardım ve bilgi sunmak.
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının, mümkün olan en kısa sürede sosyal desteğe ulaşmalarını sağlamak.
- Öğrencilerin, okul çalışanlarının ve ailelerin kendi başa çıkma çabalarını ve güçlü yönlerini kabul etmek .
- Öğrencileri, okul çalışanlarını ve aileleri iyileşme süreçlerinde aktif bir rol üstlenmeleri için güçlendirmek.
- Öğrencilerin okul danışmanlık hizmetleri, akran destek programları, okul sonrası etkinlikler gibi ihtiyaç duydukları diğer hizmetlere ulaşmalarını sağlamak.
- Okul temelli psikolojik ilk yardım, afet durumları ya da travmatik bir olaydan hemen sonra okullarda uygulanan en etkili müdahaledir.

Cerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

KRİZ VE TRAVMALARDA ÇOCUKLARLA VE ERGENLERLE ÇALIŞMA İLKELERİ:

Ergenlerle Çalışma:

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

Özel Gereksinim Olan Öğrencilerle Çalışma:

- Gerekliğinde, çok az gürültü veya başka uyaranların olduğu bir alanda yardım sağlamaya çalışın.
- Doğrudan iletişim zor olmadığı sürece, bakıcı yerine doğrudan kişiye hitap edin.
- İşitme, algılama, konuşma güçlüğü gibi iletişim güçlüğü varsa basit ve yavaş konuşun.
- Nasıl yardımcı olacağınızdan emin olmadığınızda, “Yardımcı olmak için ne yapabilirim?” diye sorun ve kişinin size söylediklerine güvenin.
- Mümkün olduğunda, kişinin kendi kendine yetmesini sağlayın.
- Tanıdık olmayan bir ortamda hareket etmesine yardımcı olması için görme engelli bir kişiye kolunuza tutunabileceği gibi somut yardımlar önerin.
- Gerekirse bilgileri yazmayı ve kişinin yazılı duyuruları alması için düzenlemeler yapmayı teklif edin.
- Kişinin yanında gerekli yardımcı malzemelerinin (ilaçlar, oksijen tüpü, solunum ekipmanı ve tekerlekli sandalye gibi) bulunmasını sağlayın.



Risk Altındaki Gruplar:

- Sevdiği birinin ölümüne veya ciddi şekilde yaralanmasına tanık olanlar
- Geçmişte depresyon geçirenler veya intihar düşünceleri veya girişimleri olanlar.
- Ruhsal açıdan sorunları olanlar (Örneğin anksiyete, depresyon vb.)
- Daha önce farklı travmatik deneyimleri olanlar.
- aile içi şiddete maruz kalanlar.
- Geçmişte istismar ve/veya ihmal yaşayanlar.
- Savaş veya diğer siyasi nedenlerle mülteci olanlar.
- Ekonomik olarak dezavantajlı öğrenciler.

İletişim Kurarken Dikkat Edilecekler:

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

KRİZ SONRASI ÖĞRENCİLERDE ORTAYA ÇIKAN AŞIRI STRES TEPKİLERİ

Ergenler ve Okul Çağındaki Çocuklar:

Şaşkınlık: Amaçsız, düzensiz davranışlarda bulunma

Bağ kuramama: Uyuşmuşluk, olaydan şaşırtıcı derecede etkilenmemişlik

Kafası karışık: Çevrelerinde neler olduğunu anlayamama; mantıklı olmama.

Panik hâli: Aşırı derecede endişeli; yerinde duramama; gözleri fal taşı gibi açılma.

Histerik tepkiler: Kontrolsüzce hıçkırarak ağlama, soluk soluğa kalma, sallanma.

Travmatik olay ile aşırı derecede meşgul olma: Başka hiçbir şey düşünememe.

Anlamsız ve boş boş bakma: Gözleri cam gibi donuk olma.

Yanıtsızlık: Sözlü sorulara veya komutlara yanıt vermeme.

Acizlik: Endişeden dolayı kendini aciz hissetme.

Riskli davranışlar: Şiddete başvurma, madde kullanımı, kendine zarar verme.

Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi



ERGENLER VE OKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN SÖYLENEBİLECEKLER

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

Bu tür şok edici deneyimlerin, vücutta adrenalin adındaki hormonun dalgalanması nedeniyle, kolayca ürkütücü veya tetikte olma gibi güçlü ve çoğu zamanda üzücü olan bir tür kendi kendini koruyucu “alarm” reaksiyonlarını tetiklediğini fark edebilirsiniz.

Bazen kendinizi çok endişeli, üzgün ve kontrolden çıkmış gibi hissedebilirsiniz, hatta “Deliriyor muyum?” diye merak edebilirsiniz. Bunlar gerçekte, çok üzücü ve ürkütücü bir olaya karşı beklenebilecek ve anlaşılabilir tepkilerdir.

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

Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma

Sizi seven ve destekleyen aile üyeleri ile arkadaşlarınızı aklınızda tutarak kendinizi sakinleştirebilirsiniz.

Meşgul kalmak veya başkalarına yardım etmek sizi düşüncelerinizden ve hislerinizden uzaklaştırabilir.



ÇOCUKLARIN DUYGULARINI İFADE ETMESİNE YARDIMCI OLMAK

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

Korkuları veya endişeleri ifade etmek bazen gerginliği veya kaygıyı hafifletebilir

Diğer çocukların hikâyelerini duymak, korku veya endişelerinde yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olabilir.

Çocukların kendi aralarında veya öğretmenleri ile deneyimlerini ve duygularını paylaşması çocuklar arasındaki etkileşimi güçlendirirken bir tür güven duygusu oluşturabilir.

Duyguları ve deneyimleri ifade etmek gelecekte olası travmatik olaylara karşı çocuklara özgüven, tutarlılık ve kontrol duygusu verebilir.

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

- Bu olayı öğrendiğinde ilk düşüncen neydi?
- Ne gördün (izledin)?
- Kendini nasıl hissettin ?
- Çevrenizdeki diğer insanlar ne yaptı (olayı öğrendiğinde)?
- Depremden/olaydan bu yana neyi farklı yapıyorsun?
- Kendini şimdi nasıl hissediyorsun?
- Kendini daha iyi hissettiren şey ne?

MEDYA VE SOSYAL AĞLARIN GÜVENLİĞİNİ SAĞLAMA

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

Deprem Sonrası Öğrencileri Medyadan Korumak için Öğretmenlere ve Ebeveynlere Öneriler: Öğrencilerin medya aracılığıyla bilgi aramaları çok doğaldır. Ancak zaman zaman buna takılıp kalabilirler. Öğretmenlere, ebeveynlere ve diğer bakıcılara bu hususta şunlar söylenebilir:

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

