

**HATAY
REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ
PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME
VE
KRİZE MÜDAHALE HİZMETLERİ
VE TRAVMATİK OLAYLARLA İLGİLİ
BİLGİLENDİRME
KİTAPÇIĐI**



HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Kurumumuz Milli Eğitim Bakanlığı Hatay İl Milli Eğitim bünyesinde 1987 yılında hizmet vermeye başlamıştır. İdari Bölüm, Rehberlik Hizmetleri Bölümü ve Özel Eğitim Hizmetleri Bölümü olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Şu an itibariyle 1 Müdür, 1 Müdür Yardımcısı, 12 Özel Eğitim Öğretmeni, 15 Rehberlik Öğretmeni, 1 Memur ve 2 Yardımcı Personelimizle çalışmalarımıza devam etmekteyiz. Hizmet bölgemiz ise Antakya , Defne, Samandağ, Yayladağı ve Altınözü ilçelerinden oluşmaktadır.

Çalışmalarımıza başladığımız günden beri gerek Rehberlik Hizmetleri alanında gerekse Özel Eğitim Hizmetleri alanında kurumumuza müracaat eden herkese ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, geri çevirmeden, anında ve herhangi bir mağduriyete sebebiyet vermeden hizmet vermekteyiz. Çalışmalarımız hem personellerimizin kendi arasındaki iş birliği ile hem de kurum olarak diğer kurumlarla eşgüdüm içerisinde sağlıklı bir şekilde devam etmektedir.

Kurumumuz her alandaki gelişmeleri takip etmekte, çalışmalarını bu gelişmeler ışığında planlamakta ve yürütmektedir.

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

Alanında uzman öğretmenlerimiz tarafından 7'den 70'e herkese, bireyin kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitesini en uygun düzeyde geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağlıklı uyum sağlaması, kendisinin ve çevresinin farkında olması ve tanınması, yani kendini gerçekleştirme için destek verilmektedir. Çalışmalarımız hem İl Milli Eğitim Müdürlüğü, şu an bağlı olduğumuz Antakya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü hem de bölgemizdeki okullarla koordineli bir şekilde yürütülmektedir.

ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel olarak yetiştirilmiş personel, geliştirilmiş eğitim programları ve yöntemleri ile onların yetersizliklerine ve özelliklerine uygun ortamlarda sürdürülen eğitime "özel eğitim" denir. Özel Eğitim Hizmetleri Bölümümüz;

- Üstün yetenekli olanları yetenekleri doğrultusunda en üst düzeye çıkmasını sağlayan,
- Yetersizliği engele dönüştürmeyi önleyen,
- Özel gereksinimi olan bireyi kendine yeterli hale getirerek toplumla kaynaşmasını ve bağımsız, üretici bireyler olmasını destekleyecek becerilerle donatılmasını içeren çalışmalara destek vermekte; "Eğitimde feda edilecek birey yoktur." ilkesiyle Özel İnsanlarımızın eğitimden kendi kapasitelerine uygun ve en üst seviyede yararlanması için çalışmalar yapmaktadır.

RAM'A ÖĞRENCİ YÖNLENDİRME İŞLEMLERİ

-Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümüne öğrenci yönlendirirken öğrenci için okul tarafından "**Psikolojik Destek Yönlendirme Formu**" hazırlanıp DYS üzerinden resmi yazı ile RAM'a gönderilir.

-Özel Eğitim Hizmetlerine ilk kez öğrenci yönlendirirken yine öğrenci için okul tarafından "**Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu**" hazırlanarak DYS üzerinden resmi yazı ile RAM'a gönderilir.

-Kademe değişikliği olan(1., 5. ve 9. Sınıflar) Özel Eğitim öğrencileri için yine "**Eğitsel Değerlendirme İsteği Formu**" hazırlanıp DYS üzerinden RAM'a gönderilir.

Bu öğrenciler için RAM tarafından randevu verilir, randevu tarihi ve saati okullara bildirilir. Ardından randevu tarihi ve saatleri okul tarafından veliye bildirilir. Öğrenci, velisiyle beraber RAM'a yönlendirilir.

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜKLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

İl millî eğitim müdürlükleri psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesinde Genel Müdürlüğe karşı sorumlu olup görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** İl ekibinin kurulmasını sağlar ve üyelerini konuyla ilgili hizmet içi eğitim almış personelden görevlendirir. Eğitim almış yeterli personelin bulunmaması durumunda gerekli eğitimleri düzenler.
- b)** Eğitim öğretim yılı başladıktan sonra bir ay içinde il ekibini belirler ve ekibin yıllık görevlendirme onayını alır. Yaşanabilecek travma/kriz durumlarında ek bir onaya ihtiyaç duyulmaksızın görevlendirilmelerini sağlar.
- c)** İl ekibinin birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanmasını sağlar.
- ç)** Travma/kriz durumlarında gerekli koordinasyonun sağlanabilmesi amacı ile il/ilçe/okul ekiplerine ait iletişim bilgilerinin güncel olarak tutulmasını sağlar.
- d)** İl ekibinin ihtiyaçlarını belirler ve bu ihtiyaçların giderilebilmesi için gerekli çalışmaları yapar.
- e)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin gerektirdiği araç, gereç ve donanım ile ilgili gereksinimleri karşılar.
- f)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülebilmesi için gerektiğinde taşıt tahsisi yapar.
- g)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesi için rehberlik ve araştırma merkezleri ile okullarda uygun çalışma ortamlarını sağlar.
- ğ)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik çalışmalarda kolaylaştırıcı önlemler alır ve yerel olanakları harekete geçirir.
- h)** İl, ilçe ve okul ekipleri arasında eş güdümü sağlar.
- ı)** Travma/kriz sonrasında ilçe/okul ekiplerinin ihtiyacı veya talebi doğrultusunda il/ilçe ekiplerinden görevlendirme yapar.
- i)** İlde yaşanan travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirilen krize müdahale çalışmalarının raporlaştırılmasını sağlar.
- j)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtların başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutulmasını ve muhafaza edilmesini sağlar.
- k)** Travma/kriz durumlarında, krize müdahale hizmetlerine yönelik hazırlanan raporları değerlendirir ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlar.
- l)** Travma/kriz durumlarında ekipte görevli personel için ihtiyaç hâlinde destek grubu toplantılarının yapılmasını sağlar.
- m)** Travma/kriz durumlarında bölgelerdeki çalışmaları izler, koordine eder ve ekip üyelerine süpervizyon desteği sağlar.
- n)** Bireylerin kişilik haklarının korunmasına özen göstererek kamuoyu bilgilendirme notu hazırlar.
- o)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik hizmet içi eğitimler düzenler.
- ö)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin geniş kitlelere ulaştırılabilmesi için gerektiğinde üniversiteler, resmî kurumlar ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği yapılmasını sağlar.

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜKLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

p) Ulusal düzeyde etkileri olan travma/kriz durumlarında Genel Müdürlük tarafından psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine katılımı uygun görülen ulusal ve uluslararası üniversiteler, gönüllü sivil toplum örgütleri ve kuruluşların çalışmalarını koordine eder.

r) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde yürütülen çalışmalara ilişkin, rehberlik ve araştırma merkezleri ile işbirliği yaparak yazılı ve görsel materyallerin hazırlanmasını; materyallerin okul, sağlık kurumu, emniyet müdürlüğü, üniversite, adli kurum, belediye gibi kurum/kuruluşlara dağıtımını sağlar.

İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜKLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

İlçe millî eğitim müdürlükleri psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesinde il millî eğitim müdürlüklerine karşı sorumlu olup görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

a) İlçe ekibinin kurulmasını sağlar ve üyelerini konuyla ilgili hizmet içi eğitim almış personelden görevlendirir. Eğitim almış yeterli personelin bulunmaması durumunda gerekli eğitimleri düzenler.

b) Eğitim öğretim yılı başladıktan sonra bir ay içinde ilçe ekibini belirler ve ekibin yıllık görevlendirme onayını alır. Yaşanabilecek travma/kriz durumlarında ek bir onaya ihtiyaç duyulmaksızın görevlendirilmelerini sağlar.

c) İlçe ekibinin birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanmasını sağlar.

ç) Travma/kriz durumlarında gerekli koordinasyonun sağlanabilmesi amacı ile ilçe/okul ekiplerine ait iletişim bilgilerinin güncel olarak tutulmasını sağlar.

d) İlçe ekibinin ihtiyaçlarını belirler ve bu ihtiyaçların giderilebilmesi için gerekli çalışmaları yapar.

e) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin gerektirdiği araç, gereç ve donanım ile ilgili gereksinimleri karşılar.

f) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülebilmesi için gerektiğinde taşıt tahsisi yapar.

g) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesi için rehberlik ve araştırma merkezi ile okullarda uygun çalışma ortamlarını sağlar.

ğ) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik çalışmalarda kolaylaştırıcı önlemler alır ve yerel olanakları harekete geçirir.

h) İlçe ve okul ekipleri arasında eş güdümü sağlar.

ı) Travma/kriz sonrasında okul ekiplerinin ihtiyacı veya talebi doğrultusunda ilçe ekibinden görevlendirme yapar.

i) İlçede yaşanan travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirilen krize müdahale çalışmalarının raporlaştırılmasını sağlar.

j) Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtların başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutulmasını ve muhafaza edilmesini sağlar.

İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜKLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

- k)** Travma/kriz durumlarında, krize müdahale hizmetlerine yönelik hazırlanan raporları değerlendirir ve gerekli önlemlerin alınmasını sağlar.
- l)** Travma/kriz durumlarında ekipte görevli personel için ihtiyaç hâlinde destek grubu toplantılarının yapılmasını sağlar.
- m)** Travma/kriz durumlarında bölgelerdeki çalışmalarını izler, koordine eder ve ekip üyelerine süpervizyon desteği sağlar.
- n)** Bireylerin kişilik haklarının korunmasına özen göstererek kamuoyu bilgilendirme notu hazırlar.
- o)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik hizmet içi eğitimler düzenler.
- ö)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin geniş kitlelere ulaştırılabilmesi için gerektiğinde üniversitelerle, resmî kurumlarla ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği yapılmasını sağlar.
- p)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde yürütülen çalışmalara ilişkin, rehberlik ve araştırma merkezi ile işbirliği yaparak yazılı ve görsel materyallerin hazırlanmasını; materyallerin okul, sağlık kurumu, emniyet müdürlüğü, üniversite, adli kurum, belediye gibi kurum/kuruluşlara dağıtımını sağlar.

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

Rehberlik ve araştırma merkezleri psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde il/ilçe millî eğitim müdürlüklerine karşı sorumlu olup görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine ilişkin ihtiyaçlar ve alınması gereken önlemler ile ilgili il/ilçe millî eğitim müdürlüklerini bilgilendirir.
- b)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik yazılı ve görsel materyallerin hazırlanması, eğitimlerin düzenlenmesi gibi çalışmalarını il/ilçe millî eğitim müdürlüğü ile işbirliği yaparak yürütür.
- c)** Okul rehberlik hizmetleri programında yer alan psikososyal önleyici destek programlarının uygulanmasını izler.
- ç)** Rehberlik öğretmeni olmayan okullardaki psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesine destek olur.
- d)** Rehberlik ve araştırma merkezine başvuran travma/kriz durumlarından etkilenen bireyleri gerektiğinde ilgili kurumlara yönlendirerek durumlarını izler. Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.
- e)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin geniş kitlelere ulaştırılabilmesi için gerektiğinde üniversitelerle, resmî kurumlarla ve sivil toplum kuruluşlarıyla işbirliği yapar.

OKUL MÜDÜRLÜKLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde okul müdürlüklerinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** Öncelikle konuyla ilgili hizmet içi eğitim almış personelden olmak üzere okul ekibinin kurulmasını sağlar.
- b)** Başta okul ekibi olmak üzere, okul bünyesindeki tüm öğretmen ve personelin konuyla ilgili eğitim almasını sağlar.
- c)** Okul rehberlik hizmetleri programına dâhil edilen psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesini sağlar.
- ç)** Oluşturulan okul risk haritasına göre travma/kriz durumlarına yönelik koruyucu, önleyici ve güçlendirici çalışmaların yürütülmesini sağlar.
- d)** Okuldaki psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik çalışmalarda kolaylaştırıcı önlemler alır ve yerel imkânlardan faydalanır.
- e)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinin yürütülmesi gerektiğinde çalışma odası tahsis eder.
- f)** Travma/kriz durumlarında okul ekibinin il/ilçe ekipleri ile eşgüdüm içerisinde hareket etmesini sağlar.
- g)** Travma/kriz durumlarından sonra öğrenci, veli, öğretmen ve okul yardımcı personeline yapılacak bilgilendirme konusunda okul ekibi ile birlikte planlama yapar.
- ğ)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtların başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutulmasını ve muhafaza edilmesini sağlar.
- h)** Travma/kriz durumları sonucunda hazırlanan raporlar doğrultusunda gerekli önlemleri alarak, oluşturulan raporları il/ilçe millî eğitim müdürlüğüne gönderir.
- ı)** Travma/kriz durumlarında ihtiyaç halinde okulda bulunan tüm öğretmenlere görev verir.

REHBERLİK SERVİSLERİNİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde rehberlik servislerinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** Psikososyal, koruma, önleme ve krize müdahale konularında sunulacak hizmetleri okul rehberlik hizmetleri programına dâhil eder.
- b)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri kapsamında okul risk haritasını oluşturur ve gerekli durumlarda travma/krizden etkilenen bireyleri ilgili kurumlara yönlendirir ve izler.
- c)** Okul yönetimine, öğretmenlere, öğrencilere ve ailelere psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik çalışmalar düzenler.
- ç)** Okulda olası travma/kriz durumlarına karşı okul genelinde yapılması gereken psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale çalışmalarına ilişkin okul yönetimi ve rehberlik ve araştırma merkezi ile işbirliği yapar.
- d)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.

ÖĞRETMENLERİN GÖREV, YETKİ VE SORUMLULUKLARI

Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde öğretmenlerin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale konularında sunulacak hizmetleri sınıf rehberlik hizmetleri programına dâhil eder.
- b) Sınıf/şube rehber öğretmeni olduğu sınıfın risk haritasını oluşturur.
- c) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri çalışmalarına ihtiyaç hâlinde destek verir.
- ç) Travma/kriz durumlarından etkilenen ya da risk grubunda olan öğrencilerle karşılaştığında gizlilik ilkesi ve etik kurallara uygun bir şekilde okul rehberlik servisine bilgi vererek işbirliği içinde çalışır.
- d) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri eğitimlerine katılır.

İL PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

İl milli eğitim müdürlüklerinde, şube müdürünün başkanlığında, en az bir ve en fazla üç rehberlik ve araştırma merkezi müdürü; en az bir ve en fazla üç rehberlik hizmetleri bölüm başkanı; en az bir ve en fazla beş rehberlik öğretmeninden oluşur. İl ekibinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a) İl ekibi eğitim öğretim yılı başladıktan sonra bir ay içinde belirlenir; birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanır.
- b) İldeki psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik ihtiyaç belirleme çalışmalarını yaparak, ihtiyaçlar doğrultusunda çalışma planı hazırlar.
- c) İl genelinde etkileri olan veya ilçe/okul ekiplerinin personel kapasitesinin yetersiz kaldığı travma/kriz durumlarında psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini koordine eder ve/veya bu olaylara yönelik psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini gerçekleştirir.
- ç) İl genelinde etkileri olan travma/kriz durumunun hemen ardından il ekibinden en az iki kişi bilgi toplamak amacıyla okula/bölgeye giderek, "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Gözlem Formu"nu (EK-1) doldurur.
- d) Travma/kriz durumunda personel kapasitesi yetersiz kaldığında ve destek ihtiyacı ortaya çıktığında il millî eğitim müdürlüğü aracılığıyla Genel Müdürlükten destek talep eder.
- e) Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalara ilişkin "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Çalışma Raporu"nu (EK-3) doldurur.
- f) Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalar sonunda gerekli izleme ve değerlendirmeyi yaparak "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri İzleme Formu"nu (EK-4) doldurur.
- g) Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.
- ğ) Gerek görülmesi hâlinde travma/kriz durumlarından etkilenen bireylerin öğretmenleri, ailesi, arkadaşları gibi yakın çevresinin de krize müdahale sürecine katılımını sağlar.
- h) Travma/kriz durumlarından etkilenen bireyleri gerektiğinde ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirir, yönlendirilebilecek kurum ve kuruluşların iletişim bilgilerini güncel olarak tutar.
- ı) İlde yapılacak çalışmalarda ilçe ekipleri arasında eşgüdümü sağlar.

İL PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

- i)** Talep edilmesi hâlinde ilçe/okul ekiplerine destek verir.
- j)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri kapsamında gerektiğinde il millî eğitim müdürlüğüne süpervizyon talebini bildirir.
- k)** Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik eğitim çalışmalarını planlar, ilgili kurum ve kuruluşlarla iş birliği içinde eğitim faaliyetlerini gerçekleştirir.

İLÇE PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

İlçe millî eğitim müdürlüklerinde, şube müdürü başkanlığında varsa rehberlik ve araştırma merkezi müdürü ve bölüm başkanı ile her eğitim kademesinden en az birer rehberlik öğretmeninden oluşur. Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde ilçe ekibinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

- a)** İlçe ekibi eğitim öğretim yılı başladıktan sonra bir ay içinde belirlenir; birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanır.
- b)** İlçedeki psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik ihtiyaç belirleme çalışmalarını yaparak ihtiyaçlar doğrultusunda çalışma planı hazırlar.
- c)** İlçe genelinde etkileri olan veya okul ekibinin personel kapasitesinin yetersiz kaldığı travma/kriz durumlarında psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini koordine eder ve/veya bu olaylara yönelik psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini gerçekleştirir.
- ç)** İlçe genelinde etkileri olan travma/kriz durumunun hemen ardından ilçe ekibinden en az iki kişi bilgi toplamak amacıyla okula/bölgeye giderek “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Gözlem Formu”nu (EK-1)doldurur.
- d)** Travma/kriz durumunda personel kapasitesi yetersiz kaldığında ve destek ihtiyacı ortaya çıktığında “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Destek Talep Formu” nu (EK-2) doldurarak il ekibinden destek talep eder. Gerekli durumlarda il ekibi ile iş birliği yapar.
- e)** Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalara ilişkin “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Çalışma Raporu”nu (EK-3) doldurarak ilçe millî eğitim müdürlüğü aracılığıyla il millî eğitim müdürlüğüne gönderir.
- f)** Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalar sonunda gerekli izleme değerlendirilmeyi yapar, “Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri İzleme Formu”nu (EK-4) doldurarak ilçe millî eğitim müdürlüğü aracılığıyla il millî eğitim müdürlüğüne gönderir.
- g)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.
- ğ)** Gerek görülmesi hâlinde travma/kriz durumlarından etkilenen bireylerin öğretmenleri, ailesi, arkadaşları gibi yakın çevresinin de krize müdahale sürecine katılımını sağlar.
- h)** Travma/kriz durumlarından etkilenen bireyleri gerektiğinde ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirir, yönlendirilebilecek kurum ve kuruluşların iletişim bilgilerini güncel olarak tutar.
- ı)** İlçede yapılacak çalışmalarda okul ekipleri arasında eşgüdümü sağlar.
- i)** Talep edilmesi hâlinde okul ekibine destek verir.

İLÇE PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

j) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetleri kapsamında gerektiğinde ilçe millî eğitim müdürlüğüne süpervizyon talebini bildirir.

k) Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerine yönelik eğitim çalışmalarını planlar.

OKUL PSİKOSOSYAL KORUMA, ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

Okul müdürü veya okul müdürü tarafından görevlendirilmiş bir müdür yardımcısı başkanlığında, varsa rehberlik öğretmenleri ile rehberlik hizmetleri yürütme komisyonu üyesi her sınıf düzeyinden en az bir sınıf rehber öğretmeninden oluşur. Psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerinde okul ekibinin görev, yetki ve sorumlulukları şunlardır:

a) Okul ekibi birinci dönemin başı, ikinci dönemin başı ve ikinci dönemin sonu olmak üzere yılda üç kez ve ihtiyaç duyulan hâllerde toplanır.

b) Okul genelinde travma/kriz durumlarında psikososyal koruma, önleme ve krize müdahale hizmetlerini planlar ve gerçekleştirir.

c) Okul ekibi travma/kriz durumunun hemen ardından ayrıntılı bilgi edinmek amacıyla "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Gözlem Formu" nu (EK-1) doldurur.

ç) Travma/kriz durumunda personel kapasitesi yetersiz kaldığında ve destek ihtiyacı ortaya çıktığında "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Destek Talep Formu" nu (EK-2) doldurarak il/ilçe ekibinden destek talep eder. Gerekli durumlarda il/ilçe ekibi ile işbirliği yapar.

d) Okulda yaşanan travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirilen krize müdahale çalışmalarını "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Çalışma Raporu"nu (EK-3) doldurarak okul müdürlüğü aracılığıyla il/ilçe millî eğitim müdürlüğüne gönderir.

e) Travma/kriz durumlarına yönelik gerçekleştirdiği çalışmalar sonunda gerekli izleme değerlendirilmeyi yapar, "Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri İzleme Formu"nu (EK-4) doldurarak okul müdürlüğü aracılığıyla il/ilçe millî eğitim müdürlüğüne gönderir.

f) Travma/kriz durumlarından etkilenen bireylere ilişkin kayıtları başta gizlilik ilkesi olmak üzere etik kurallara uygun bir şekilde tutar ve muhafaza eder.

g) Gerek görülmesi hâlinde travma/kriz durumlarından etkilenen bireylerin öğretmenleri, ailesi, arkadaşları gibi yakın çevresinin de krize müdahale sürecine katılımını sağlar.

ğ) Okulda risk grubunda bulunan ve travma/kriz durumlarından etkilenen bireyleri gerektiğinde ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirir.

TRAVMA NEDİR?

Günlük hayatımızda zaman zaman duygusal olarak ciddi biçimde zorlandığımız dönemler olur. Bizi zorlayan bu yaşantılar değişik biçimlerde ortaya çıkabilir. Olumsuz yaşantılar bazen deprem, sel gibi doğal afetler sonucu oluşmakta bazen de savaş, göç, terör, cinsel istismar, trafik kazası, rehin alınma gibi insan eliyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür yaşantılara bazen doğrudan maruz kalıyor bazen de tanıklık ederek dolaylı olarak etkilenebiliyoruz. Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile bu tür olaylardan her zamankinden daha fazla haberdar oluyoruz. Dolayısıyla, sadece kendi yaşam alanımızdaki yaşanan travmatik olaylara doğrudan maruz kalmıyor aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylardan da anında haberdar olabiliyoruz. Bazen görece çok az kişinin doğrudan mağdur olduğu travmatik olayların bile genel ruh sağlığını tehdit edici yaygın ve uzun süreli etkileri olabilmektedir.

Travma; kişinin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır.



TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
<i>Bedenin harekete geçmesi</i>	<i>Zihnin harekete geçmesi</i>
<ul style="list-style-type: none">Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim	<ul style="list-style-type: none">Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağırılması
<i>Fiziksel harekete geçme</i>	<ul style="list-style-type: none">Duyusal farkındalığın artması
<ul style="list-style-type: none">Hızlı ve ani tepki vermeTehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma	<ul style="list-style-type: none">Dikkatin odaklanmasıZihnin ve hafızanın canlanmasıBilgiyi hızlı işlemeye hazır olma
<i>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</i>	<i>Duyguları bastırma</i>

TRAVMATİK OLAY SONRASINDA VERİLEN TEPKİLER

TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim

TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

TRAVMANIN GENEL SONUÇLARI

- Hastalık ve ölüm (yaralanma, hastalık, ölüm)
- Maddi kayıplar (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- Sosyal aksama/karmaşa (altyapı hasarları, hayatta kalmak gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- Psikososyal etkiler (stres, zarar veren davranış değişikliği, psikopatolojik kayıp, yas)
- Sosyoekolojik ve kültürel etkiler

- Baş etme becerilerinde gerileme
- Öğrenme potansiyelinde düşüş
- Meslek seçimi ve mesleki görevleri yerine getirmede sorunlar



DOĞAL AFET TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Geçmişten günümüze kadar Türkiye’de insanları ve toplumu doğru-dan ya da dolaylı olarak etkileyen mal kaybı, yaralanma ve can kaybına neden olan doğal afetlerle sık sık karşılaşmıştır.

Nedeni her ne olursa olsun aniden meydana gelen, tahmin edilemeyen, insanları zor durumda bırakan ve geniş alanlara yayılan doğal afetler başta deprem olmak üzere, heyelanlar, seller, kuraklık ve yangınlar önemli oranda zararlara ve yıkıcı etkilere yol açar.

Türkiye, coğrafik konumu, jeolojik yapısı, meteorolojik özellikleri ve tektonik oluşumlardan dolayı çeşitli doğal afetlerin yaşanması olası bir ülkedir.

Türkiye mevcut durumundan ötürü fiziksel ve sosyal zarar görme olasılığı yüksek bir ülkedir. Bu nedenle, ülkemizde doğal afetler sonucunda önemli miktarda can kayıpları, yaralanmalar ve mal kayıpları yaşanabilir.

Doğal Afetlerin Bireysel ve Toplumsal Etkileri

Doğal afetler doğrudan veya dolaylı olarak bireysel ve toplumsal etkilere sahiptir. Doğal afetler toplumsal yaşamı olumsuz etkileyeceği gibi can kaybına da neden olabilmektedir. Afetler yüksek oranda can kaybına neden olmakla birlikte toplumdaki bireylerin sağlık, beslenme, iş, barınma ve eğitim koşullarını etkileyerek yaşam standartlarını en aza indirmektedir.

Doğal afetlerin bireyler ve toplum üzerine genel etkileri; eğitim, sağlık ve barınma faaliyetlerinin gerçekleştirilememesi; elektrik, su, iletişim ve ulaşım gibi hizmetlerin kesintiye uğraması; tarım ve endüstriyel üretim için hammadde eksikliği ve ithalat-ihracat faaliyetlerinin azalması; işsizlik, ekonomik sıkıntı ve kamu maliyesinde açık oluşması olarak sıralanabilmektedir.

Doğal afetler bireylerde, şaşkınlık, panik hâli oluşturma, salgın hastalıklara yakalanma riski, yaralanma ve ölümlere neden olmakla birlikte toplumda ve yerleşim yerlerinde büyük kayıplar meydana getirebilir. Doğal afetler yıkıcı etkilerinin yanı sıra toplumsal gelişim hızını da yavaşlatmaktadır. Afetler doğrudan ölüm, hastalık, mimari yapının yıkılması, altyapı sistemlerinin kesintiye uğraması ve geçim sorunu gibi etkilere sahiptir. Ayrıca yoksulluk ve açlığı iyileştirmeyi, eğitim, sağlık, güvenlik ve alt-yapı hizmetlerine yönelik yatırımları da engelleyerek ekonomik kriz, politik ve sosyal çatışmalar, hastalık ve çevresel bozulma gibi sıkıntıları beraberinde getirebilmektedir.

Travmatik olay esnasında ve sonrasında verilen tepkiler normal tepkiler olarak kabul edilmekle beraber genelde bireyler, güvensizlik, korku, şaşkınlık, üzüntü, suçluluk ve öfke gibi duygulara kapılmış olabilirler. Bu tepkilerin türü, süresi ve şiddeti bireyler arası farklılık göstermektedir.

Travma sonrası bireyler tepkilerini davranışsal, fiziksel ve psikolojik olarak farklı yollarla ifade edebilmektedir. Doğal afete maruz kalanların yaşayabileceği yaygın psikolojik olumsuzluklar; şok, güvensizlik, çaresizlik, öfke, umutsuzluk, suçluluk, üzüntü, unutkanlık, inançlarını sorgulama, dikkat ve konsantrasyon sorunlarına yol açabilecek ani duygu değişimleri olarak sıralanabilir.

Doğal Afet Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

-Öncelikle öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalı ve yaşadıkları durumla ilgili kendilerine destek oldukları hissettirilmelidir.

-Yaşadıkları olaydan etkilenebileceklerinin farkına varmaları sağlanarak birtakım fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce ve davranışsal değişimler gösterebilecekleri ve bunları açığa çıkarmalarının normalleşme sürecinde gerekliliği ifade edilmelidir.

-Olaydan kendisinin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini öğretmen de açıkça dile getirip duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmalıdır.

-Bulunduğu bölgenin alışkanlıklarına göre onların anlayabileceği şekilde yaşanan olay ve kayıpla ilgili yapılacak olanlar ifade edilmelidir (baş sağlığı gibi).

-Olayla ilgili bir durum, yaşantı veya anı şimdiki zaman ekleri ile değil de geçmiş zaman ekleri ile ifade edilmelidir (di/miş'li geçmiş zaman ekleri).

-Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, soyut kavramlardan kaçınılmalı ve birlikte bu zor durumun üstesinden gelineceği vurgusu yapılmalıdır.

-Öğrencilerin olayla ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin verilerek duygularını açıklamalarına fırsat verilmelidir.

-Olay sonrası kayıplar yaşandıysa yas tepkileri olacaktır. Bu tepkiler esnasında hayatın bir şekilde devam ettiği vurgulanmalıdır. Korku, kaygı, çaresizlik ve okula devamsızlık gibi psikososyal belirtiler olduğunda yaşamın devamlılığı konusunda birliktelik için okulun önemli bir araç olduğu belirtilmelidir.

-Gerektiği durumlarda öğrencilerin profesyonel destek almaları sağlanmalıdır.



Doğal Afet Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğrencilerin Yapması Gerekenler

- Öğrenciler yaşanan olayla ilgili öğretmenlerinin duygu ve düşüncelerinin farkına varmalıdırlar.
- Olaydan sonra öğrenciler üzüntü, endişe, korku, kızgınlık ve öfke hissedebilir. Bunların normal olduğunu kabul etmelidir.
- Uyku bozuklukları, davranış problemleri ve fiziksel rahatsızlıklar sonucu sürekli bir uyarılmışlık hâli olabilir. Öğrenciler bu durumun kişiler arası farklılıklar gösterebileceğini bilmelidir.
- Mümkün olduğu kadar normal, rutin günlük yaşantıya bağlı kalınarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmemelidir.
- Farkına varıp, belli bir süre sonra şikâyetlerinde bir azalma olmaz ve aksine devam ederse veya artarsa öğretmenlerine bu durumu bildirmelidir.

Ailelerin Yapması Gerekenler

- Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi vermelidirler.
- Çocuklarını sevdiklerini, desteklediklerini ve koruyacaklarını ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirmelidir.
- Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinmemelidir.
- Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla da resim ve benzeri yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.
- Ev ve okul yaşantısından beklentiler yüksek olmamakla birlikte çocukların okula devam etmeleri sağlanmalı ve teşvik edilmelidir.
- Çocuklarına yardım edebilmek için öncelikle kendilerinin sağlıklı kalmak zorunda olduklarını bilerek, kendilerinde olan problemleri giderme yollarını bulmalıdırlar.





GÖÇ TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Göç; siyasal, ekonomik, dinî, sosyal ve diğer nedenlerle kişilerin veya toplulukların hayatlarının tamamını ya da bir kısmını geçirmek üzere mevcut yaşamlarını sürdürdükleri yerden başka bir yere yerleşmek koşuluyla yer değiştirmesidir.

Göç, gönüllü ya da zorunlu sebeplerle gerçekleşebilmektedir. Milyonlarca insan silahlı çatışmalar, doğal afetler, siyasal veya ekonomik sebeplerle doğup büyüdüğü toprakları terk edebilmektedir.

Göçteki yer değiştirme uluslararası bir sınırı geçmek biçiminde olduğu gibi aynı ülke içinde de olabilir. Göçün biçimi (gönüllü / zorunlu, geçici / sürekli, iç / dış, bireysel / kitlesele vb.) ne olursa olsun her türlü nüfus hareketleri (mülteciler, sığınmacılar, ülke içinde yerinden edilmişler, sürülmüşler, ekonomik göçmenler vb.) göç tanımı içinde kendine yer bulur.

Göç, sadece fiziksel bir yer değiştirmeden ibaret olmayıp, psikolojik, sosyolojik, ekonomik, siyasi birçok boyutu olan oldukça karmaşık bir süreçtir. Gönüllü göçler bile göçmenler üzerinde önemli psikolojik etkiler oluştururken, savaş ve çatışmalar nedeniyle zorunlu göç yapmak durumunda kalan güvenli bir yere sığınan göçmen çocukların psikolojik sorunları daha ciddi boyutta olacaktır.

Dünyada doğudan batıya, güneyden kuzeye doğru bir uluslararası göç hareketliliği yaşanmaktadır. Türkiye toprakları coğrafyası ve stratejik konumu sebebiyle tarih boyunca göç hareketleri için hem bir transit, hem de hedef bir yer olmuştur. Doğusunda ve güneyinde çatışma ve istikrarsızlıkların yaşandığı bazı Orta Doğu ve Asya ülkelerinin, batısında ve kuzeyinde ise refah düzeyi Avrupa ülkelerinin bulunması Türkiye'yi bir köprü durumuna getirmektedir.

Göçün ekonomik, hukuki ve uluslararası boyutları olmakla birlikte, en önemli boyutu sosyal boyutu olup, bu yönü göçmenlerin yeni katıldıkları toplum ile uyum içinde birlikte yaşayabilmesi durumunu ifade etmektedir. Uyum, göçmenlerin içinde yaşamaya başladıkları yeni toplumun fertleri ve kurumlarıyla olan ilişkilerinin düzenlenmesi ve birlikte bir gelecek tasavvuru yapılmasını kuşatan geniş bir çerçeveye sahiptir. Hem iç hem de dış göçler, göçmenlerin hayatlarında önemli sosyal ve psikolojik değişimler ve sorunlar ortaya çıkarmaktadır.

Göçmenlerin Yaşaması Muhtemel Sorunlar

Temel/Hayati Sorunlar

- Can güvenliği
- Barınma
- Yiyecek ve içecek bulabilme, temiz suya erişebilme gücüğü
- Gıda ve hijyen sorunları
- Yeniden Sosyalleşme
- Yeniden Kültürleşme
- Gettolaşma
- Dışlanma ve Ayrımcılık
- Kültür Şoku

Psikolojik Sorunlar

- Güvensizlik duygusu
- Korku
- Yalnızlık
- Kızgınlık
- Dışlanmışlık hissi
- Değersizlik hissi
- İntikam ve nefret duygularında yoğunluk

Göçmen Kabul Eden Topumlarda Yaşanması Muhtemel Sorunlar

Düzenin Bozulması

İşsizlik

Eğitim Sorunları

Dışlama ve Ayrımcılık

Göç Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

-Göç yoluyla gelen çocukların büyük çoğunluğunun okul dışında kaldığı göz önünde bulundurulduğunda öğretmenlerin yanı sıra sosyal çalışma, çocuk koruma ve göç uzmanları gibi birçok gruptan uzmanın yardı-mı gereklidir. Ancak göçmenlerin yaşadıkları psikolojik olumsuzlukları aşma ve travmaya bağlı sorunları giderme noktasında eğitim sistemine dâhil olan göçmen çocuklar için öğretmenlere özellikle büyük görev düşmektedir. Bu kritik noktada öğretmenlerin göçmen çocuk ve ergenlere yönelik yardım ve destek sunarken dikkat etmesi gereken birçok nokta bulunmaktadır. Öncelikle göçle gelen öğrencilerin kültürel özellikleri, yaşam biçimleri, göç öncesi, göç anı ve göç sonrası yaşanan sorunlar hakkın-da bilgi sahibi olması gerekmektedir. Öğretmenlerin göçmen öğrencilerinin göç deneyimlerinden haberdar olması, göç yaşantılarının biyolojik ve psikolojik olarak bireyi nasıl etkilediğinin farkında olması, bununla birlikte kültürel özelliklerine duyarlılık göstermesi gerekmektedir. Öğretmenlerin göçmen öğrencilerinin davranışlarına yön veren kültürel kodlarını, duygu ve düşünce referans çerçevesinin kültürel temellerini, çok iyi bilmesi gerekmektedir.

Göç travması yaşayan öğrencilerde aşağıda belirtilen durumlar zaman içerisinde görülebilir:

- Okula gelmekte ve derslere düzenli katılmakta zorluk yaşaması,
- Öğrenme gücünü yaşaması,
- Akranlarıyla sosyal sorunlar yaşaması,
- Evde gerekli bakımı alamaması,
- Saldırgan ve itaatsiz tavırlar göstermesi,
- Dikkatini toplamakta, odaklanmada sorun yaşaması ve aşırı tepkiler göstermesi,
- Ağrı ve acı gibi fizyolojik sorunlardan çok sık şikâyet etmesi,
- Sürekli devam eden kâbuslar ve rahatsız edici görüntüler görüp, bunların aklına gelmesi,
- Gün boyunca yorgun ve bitkin görünmesi,
- Sürekli endişeli ve kaygılı davranışlar sergilemesi.

Bu durumların öğrencilerde süreklilik göstermesi ve öğrencilerin normal rutin görevlerini yerine getirmekte zorlanması durumunda rehber öğretmenden yardım alınması önerilmektedir.

Okul ortamındaki göçmen öğrencilerin iletişim kurdukları arkadaşları ve öğretmenleri, sosyal desteğin en önemli bileşenlerindedir. Bu noktada öğretmenler, göçmen öğrencilerle okul saatleri içerisinde daha çok vakit geçirdiklerinden onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilirler ve yardım edebilirler. Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve beceriler öğretmekle kalmayıp ayrıca onların fizik-sel ve ruhsal olarak sağlıklı bir biçimde gelişebilecekleri ortamlarda düzenleyebilirler. Bu noktada göçmen öğrencilerin en çok ihtiyaç duydukları süreklilik, değişmezlik ve normallik duygularının oluşması için oyunlar ve diğer etkinliklerle bu olumlu duyguların oluşmasına katkı sağlanabilir.

Göç Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

Ayrıca aşağıda öğretmenlerin özellikle dikkat etmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır:

-Öğretmenlerin göç olgusunun boyutları ve nedenleri üzerine bilgi sahibi olması ve ev sahibi öğrencileri bilgilendirmesi gerekmektedir.

-Ev sahibi öğrencilerle birlikte sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturarak göçmen öğrencilerin duygusal olarak iyileşmeleri için sınıf içi etkinlikler düzenlemelidir.

-Özellikle ana dili Türkçe olmayan göçmen öğrencilerin öğretim etkinliklerinde zorlanacağı göz önünde bulundurularak öğretmenlerin göçmen öğrencilere yönelik uyarılma yapması ve destek sağlaması gerekmektedir.

-Öğretmenler göç travma yaşantısı geçiren öğrencilerle iletişim kurma ve ilişkileri güçlü tutma noktasında hassasiyet göstermelidirler.

-Travma ve strese bağlı olarak yoğun olumsuz duygulara maruz kalan birey içe kapanık bir tutum sergileyebilir ve iletişim kurmaktan kaçınabilir. Bu noktada öğretmen travma yaşayan bireyin neler hissettiğinin farkında olmalı, dengeli bir tutum sergileyerek iletişim kanalları açmaya çalışmalıdır.

-Göçmen öğrenci iletişimin ilk anında sorular sorarak arkadaşlarının kendi hakkında ne düşündükleri ve hissettikleri üzerine anlamlandırma çabası içerisine girebilir. Bu noktada öğrenciye tutarlı ve doğru cevaplar verilmesi gerekmekte, rahatsız edici düşünce ve duyguların oluşmamasına ayrıca dikkate edilmelidir.

-Öğretmen herhangi bir sorudan kaçmamalı fakat yardımcı oluna-mayan uzmanlık gerektiren konularda rehberlik öğretmenine yönlendir-meyi de bilmelidir.

-Travma ve stresle mücadele eden öğrencilerin günlük rutinlerini yazabileceği bir zaman çizelgesi oluşturmak, özdenetim kazanmasın-da önemlidir. Bu çizelge göçmen öğrencilerin denetim hissi kazanmalarını sağlayabileceği gibi özyönetim becerilerinin de gelişmesini sağlayacaktır.

-Öğrenciyle sağlam ve tutarlı bir ilişki kurulduktan sonra öğrencinin sosyal destek ağlarını genişletmek amacıyla akranlarıyla iletişim ortamlarının sağlanması ve güçlendirilmesi gerekmektedir.

-Göçmen çocukların sınıfa ilk dâhil olduklarında “hoş geldin” kutlaması yapmak, sonrasında kültürel olarak önem verilen günlerinde onları tebrik etmek ve mümkünse kutlama yapmak sınıf içi aidiyetlerini geliştir-me ve güven duygularını pekiştirme noktasında katkı sağlayacaktır.

-Öğrencileri sınıf içi etkinliklere katılımının sağlanması noktasında teşvik etmek ve cesaretlendirmek ayrıca önem arz etmektedir.

Göç Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

-Göçmen çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için “oyun” önemli bir araçtır. Bu noktada öğretmenler oyunlar aracılığıyla, öğretmen–öğrenci, öğrenci–öğrenci etkileşim ve iletişimini sağlayabilir, olumlu bağlar artırılabilir, yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları giderilebilir, dayanıklılık, direnç ve otokontrol duyguları güçlendirilebilir.

-Göçmen öğrencilerin de sınıf içi kuralların belirlenme sürecine de dâhil olmasını sağlamak, güven ve sorumluluk duygularını kazanmaları için önemlidir. Göçmen çocukların travma deneyimlerini tetikleyen bir diğer durum ise, sınıf içindeki ev sahibi konumundaki öğrencilerin ailelerinden, medyadan veya sosyal medyadan duydukları doğrultusunda göç-menlere yönelik asılsız/temelsiz söylentilerle veya yanlış varsayımlarla zan altında bırakmalarınıdır. Bu noktada öğretmen dedikodu ve söylentilere son vermek için işin doğrusunu öğrenmeli, sınıfa açıklamalar yapmalıdır.

-Öğretmenlerin önceden yaşanan travmatik anıların sınıf içerisinde hiç beklenmedik anda çocukta belirebileceği ve yoğun stres yaşayabileceği ihtimalini göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu anlamda öğretmenler aşağıda belirtilen bir dizi işlemi takip edebilirler

-Öğrenciyi sakinleştirmeden önce, kendi sakinliğinizden emin olun.

-İsimleriyle seslenerek ve şu anki tarihi hatırlatarak güvende olduğunu söyleyin.

-Şu ana gelememesi durumunda daha güçlü duyu uyarısı oluşturmak için biraz sesinizi yükseltin, onlara kollarına hafifçe dokunacağınızı söyleyin.

-Şimdiye gelen öğrenciye neler yaşadığını hızlı bir şekilde açıklayın.

-Öğrenci buraya geri döndüğünde, dinlenmesi ve kendine gelmesi için tatlı türü bir şey yemesi, su veya tatlı bir içecek içmesi için teşvik edin.

-Sınıf içerisindeki bu yaşantıya tanık olan diğer öğrencilere, göç-men öğrencinin yaşadığı stres nedeniyle bu şekilde tepki gösterdiğini ve bazı zamanlar böyle tepkiler verebileceğini söyleyin. Ayrıca göçmen arkadaşlarının ruhsal olarak iyileşebilmesi için onların desteklerine gereksinim duyduğunuzu belirtin.

-Göçmen ergen ve çocuklarda gelişebilecek psikolojik olumsuzlukların önüne geçebilmek veya hâlihazırda travmatik yaşantılardan dolayı psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilecek göçmen bireylere yönelik gerçekleştirilecek olan akran rehberliği de ayrıca önemli bir işleve sahiptir. Özellikle göçmen bireylere yönelik ev sahibi akranların desteğinin sağlanması, önleyici rehberlik noktasında yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Göç Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

-Rehber öğretmenler ve diğer branş öğretmenleri, okulda ve sınıf içerisinde olumlu iklim oluşturma noktasında çaba göstererek ayrımcılık, önyargı, zorbalık gibi durumların önüne geçecek şekilde ev sahibi öğrencilere insan ilişkileri beceri eğitimi, kültürel farkındalık, çok kültürlü etkileşim eğitimleri düzenlemeli ve rehberlik etkinliklerinde kültürel çeşitlilik konularına yer vermelidir.

-Savaş ve çatışma durumundan etkilenen çocukların uçak ya da yangın alarmı gibi ani seslere tepki verebileceği için sınıf içerisinde ev sahibi konumundaki öğrencilerle bu durumun önceden paylaşılması gerekmektedir. Bu noktada göçmen öğrencilerin kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağlayan bir ortam oluşturma noktasında diğer öğrenciler-den yardım istenmelidir. Sınıftaki öğrencilerin kültürel farklılıklar noktasında bilgi sahibi olmaları, çocuk hakları, barış, sosyal adalet vb. konuların-da farkındalık kazanmaları ayrıca öğrencilere önyargı ve ayrımcılığın insani değerlerle bağdaşmaması durumuyla ilgili bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önemli görülmektedir. Ailelerin katılım gösterebileceği, kültürel birliğe ve bütünleşmeye hizmet edecek nitelikte göçmen ve ev sahibi öğrencilerin kültürel etkinlikler yapması gerekli görülmektedir.

Ailelerin Yapması Gerekenler

-Travma tetikleyicilerini belirleyin. Yaptığınız ya da söylediğiniz bir şey ya da evinizdeki herhangi bir eşya, çocuğunuzun yaşadığı travmatik olayı far-kında olmadan tetikleyebilir. Bu noktada travmaya neden olan durumun kaynağını belirlemek için çocuklarınızın davranışlarını ve tepkilerini izleyin. Çocuğunuzun rahatsız eden, onu endişelendiren, öfke patlamasını tetikleyen şeyin belirlenmesi, psikolojik iyileşme sürecine katkının ilk aşamasıdır.

-Çocuğunuza duygusal ve fiziksel olarak erişebilir sınırlar içerisinde olun. Travma yaşayan çocuklar, ebeveynleriyle iletişim kurmaktan kaçınabilir hatta uzağında olmak isteyebilirler. Bu noktada çocuğunuzun bu durumuna saygı duymalı, diğer taraftan sizinle iletişime geçebilmesi ve problemlerinin üstesinden gelebilmesi için ona güven dolu ve rahat bir ortam sağlamalısınız. Özellikle ebeveynler küçük çocuklarına sarılmalı ve kucaklamalı, ergen çocuklarıyla ise beraber vakit geçirmeye özen göstermelidirler.

-Yanıt verin, tepki göstermeyin. Yaşadığı travmatik anın etkisiyle bu-nalmış olan çocuğa veya ergene yönelik sesin yükseltilmesi ve aşırı tepki verilmesi, çocukların yaşadığı stresi artırabilir ve travmayı tetikleyebilir. Çocuğunuz yoğun strese bağlı tepki gösterdiğinde, sakin olması için elinizden gelen çabayı sergilemelisiniz. Çocuğunuzun tepkilerini dövme ve fiziksel cezalarla engellemekten kesinlikle kaçınmalısınız. Çünkü ceza ve dövme travma sonrası stresi artıran ve bireyin psikolojik kırılganlığını derinleştirerek kötüleştirilen bir durumdur. Ayrıca çocuğunuz arzu edilen davranışlar sergilediğinde övgüde bulunmayı ihmal etmemelisiniz.

Göç Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Ailelerin Yapması Gerekenler

-Çocuğunuzun yoğun tepkilerini kendinize yapılmış bir saygısızlık olarak ele alıp durumu kişiselleştirmeyin. Çocuğunuzun yaşadığı travmatik yaşantı ve duygular nedeniyle onda normal olmayan davranışlar görebilirsiniz. Bu yüzden çocuklarınızın duygularını yargılamamalı, kendisine ve çevresine zarar vermeden duygusal tepkilerini dışa vurmalarına izin vermelisiniz. Duygularını ifade etmekte güçlük çektiği durumlarda ise, onu aktif bir şekilde dinleyerek duygularını ifade etmeye uygun kelimeler bulmasına yardımcı olmalısınız.

-Dinleyin. Çocuğun psikolojik olarak zorlanmasına neden olan ve rahatsız eden sohbetlerden kaçınmalısınız. Çocuklarınız yaşantılarını paylaşmaya duygusal olarak hazır değiller ise konuşmaya zorlamamalısınız. Çocuğunuza travmatik bir deneyimden sonra karmaşık duygular içerisinde olabilmenin normalliğinden bahsetmelisiniz. Konuşmalarını ve duygusal tepkilerini ciddiye almalı ve başına gelen olayların kendi hatalarından dolayı olduğu hissinden kurtarmalısınız.

-Çocuğunuzun rahatlamayı öğrenmesine yardımcı olun. Çocuğunuza yavaş nefes almayı, sakin müzik dinlemeyi veya olumlu şeyler düşünmeyi öğretmelisiniz. Yemek, oyun saati ve yatma zamanı için beraber günlük rutin işleri düzene koymalısınız.

-Sabırlı olun. Her bir birey travmadan sonra benzer psikolojik ve fizyolojik tepkiler gösterse de, olaydan etkilenme ve psikolojik iyileşme süreci bireysel farklılıklar gösterebilir. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıların, yaşadığı travmanın sonucu olduğunu unutmamalısınız. Bu noktada çocuğunuzun istenmeyen durum ve tepkilerde devamlılık göstermesi durumunda, ebeveyn olarak kendinizi başarısız hissedip suçlamamalısınız.

-Çocuğunuzun öz-benlik saygısının oluşmasına ve öz-denetim geliştirmesine destek olun. Çocuğunuzun gelişim düzeyine uygun ve makul bir şekilde ona sorumluluklar vererek ve olumlu deneyimler yaşatarak kendi hayatını denetim altına alabileceği duygusunu kazanmasına destek olmalısınız. Böylelikle travmatik durumun iyileşmesini hızlandırabilirsiniz





TERÖR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Terör, insan eliyle oluşturulan felaketlerden biridir. Ancak kasıtlıdır yani failleri, kurbanları, etkisi, amaçları ve yaygınlığı açısından, hem etkisinin ağırlığı hem bu etkinin oluşmasındaki bahsedilen kasıt bakımından diğerlerinden ayrılır. Terör sözcüğü “dehşet oluşturmak”, “korkutmak” anlamına gelen Latin-ce “terrere” sözcüğünden gelmektedir. Terörizm bazı politik hedeflere ulaşmak için şiddet ve tehdidi araç olarak kullanmaktır. Teröristlerin bu tür eylemleri karşısındaki hedef olarak gördükleri insanları dehumanize (insan olarak görmeme) etme ve eylemlerini haklılaştırma yoluyla gerçekleştirdikleri bilinmektedir.

Türkiye'nin terör tecrübesi diğer ülkelerden farklıdır, tek ve devamı ol-mayan eylemlere değil, ülkemiz uzun yıllara yayılan sürekli eylemlere maruz kalmıştır. Uzun süreli teröre maruz kalmanın sonuçlarıyla, rastgele ve kısa süreli terör saldırılarının sonuçları arasında bir farklılık olacağı düşünülebilir. Terörizmde bahsedilen şiddet, sıradan şiddetten de farklıdır. Çünkü teröristler, amaçlarına ulaşmak için sıradan şiddette olduğu gibi bireysel olarak hedeflenmiş kişileri değil, rastgele kişileri hedef alırlar ve bu yolla kurban psikolojisi terörün amacıyla uyumlu olarak tüm toplumda genellenir. Terörizm, bahsedilen amacı gereği, tekrarlanan şiddet eylemleri aracılığıyla kaygı oluşturmayı ve kendine has politik gerekçeleri ileri sürerek rastgele ya da sembolik ve mesaj vermeyi amaçlayan hedefleri seçerek kendi politik mesajını vermeyi amaçlar.

Terörün amacı toplumda oluşturduğu genellenmiş acı üzerinden kendi politik hedeflerine erişmektir. Doğrudan hedefi, toplumdaki her-kestir ve bu her bir kişinin yaşamasını öngördüğü acıya neden olacak eylem biçimi tasarlanır ve yaygın etki teröristlerin politik amaçları için bir araçtır. Terör eylemlerinde evlerinde oturan her bir kişinin yaşayacağı kaygı, travma ve duygusal sonuçlar doğrudan hedef alınmaktadır. Böylelikle hedef nüfustan rastgele seçilen kurbanlar aracılığıyla hem toplumdaki herkesin korku hissetmesi hem de eylemleriyle kendi söylemlerine dik-katin yönelmesini ve toplumun hissettiği korku nedeniyle hükümetlerde baskı oluşturarak kendi politik hedeflerine ulaşmayı amaçlarlar.

Terör örgütleri için olabildiğince dikkat çekmek ve olabildiğince korku meydana getirmek hedeflenir. Bu nedenle terörün oluşturduğu travmaya yönelik araştırmalar daha az sayıdadır. Doğal bir afette yıkımın sonuçlarından kazanç elde etmeyi hedefleyen bir özne yokken, kitlesel şiddet ve terörizmden, oluşturduğu olumsuz sonuçlar yoluyla kazanım elde etmeyi amaçlayan bir özne/örgüt söz konusudur.

Kitlesel şiddet yani kasıtlı oluşturulan (insan eliyle) felaketlerin tüm felaket türleri içinde sonuçları en ciddi olan felaket türü olduğu görülmektedir. Terörist saldırılar, eylemler ve sonuçlarının yıkıcı etkisi tüm nüfus üzerinde olduğu gibi çocuklar için de söz konusudur. Çocuklar, yaşam deneyimleri ve baş etme becerileri yeterli olmadığı, güvenlik duygusu için desteğe ihtiyaçları olduğu için daha hassas bir gruptur.

Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) terörle ilişkili en sık görülen problem olmasına rağmen duygusal ve anksiyete sorunları, saldırgan davranışlar, madde bağımlılığı gibi sonuçlar da görülebilir. Benzer şekilde yalnızca teröre doğrudan maruz kalan çocuklar değil, daha az maruz kalanlar (örneğin televizyon haberleri) da çeşitli psikolojik semptomlar göstermişlerdir. Yetişkinler için de medya yoluyla maruz kalmanın benzer sonuçları vardır

Terör Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Terör Olaylarından Önce Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışmanların Yapılabilecekleri

1- Gerçekçi olma: Çocukları gereksiz yere korkutmaktan kaçınarak olası bir terör saldırısında yapılması gerekenler hakkında bilgi verme ve çocuklarda güvenlik duygusu oluşturma.

2- Duyguları ifade etme: Çocukların duyguların önemini anlaması ve duygularını ve yoğunluğunu tanımlayabilmeleri için destekleme, da-ha sonra travmatik olaya maruz kaldıklarında hem duygularını ifade edebilmelerine hem de bu tür olaylarda duygularının normal olduğunu anlamalarına yardımcı olur.

3- Yaşam ve ölüm kavramlarını anlama: Çocukların ölüm kavramını anlayabilmeleri daha sonra travmaya bağlı kayıp yaşamaları söz konusu olduğunda yardımcı olacaktır. Çocukların içinde bulunduğu gelişim basamağına bağlı olarak açıklama yapmak gerekir.

4- Öz-yeterlilik ve kontrol duygusu geliştirme: Çocukların olayları kontrol etme becerileri geliştirmelerine yardım eder. Kontrol duygusu gelişmiş çocuklar daha az korku duyar.

5- Baş etme becerileri geliştirme: Çocukların gelişim dönemlerine özgü çeşitli etkinlikler yürütülebilir, bu beceriler travmadan daha az etkilenmelerini sağladığı gibi, travmanın etkilerinden daha kolay kurtulmalarına yardım eder. Çocuklar için oyun aktiviteleri kullanılabilir ancak yetişkinler ve gençler için (zarar görenler için) destek sağlayabilecekleri (etkilenenlere yönelik kampanyalar gibi) etkinlikler baş etmelerine destekleyici olabilir.

6- İnsancıl çabalarda bulunmayı destekleme: Çocukların gelişim basamaklarına uygun olarak verilmesi ve toplumsal kaynaklardan yararlanılması önerilir.

Terör Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Terör Olaylarından Sonra Çocuk ve Ergenlerin İhtiyaçlarına Yönelik Öneriler

1- Felaketin ardından olabildiğince çabuk bir şekilde çocuğun olağan yaşamına dönmesi için aileler, okullar ve toplum çaba harcamalıdır. Özellikle ciddi şekilde etkilenen ebeveynlerin duygusal destek, doğru bilgi ve toplumsal kaynaklar yoluyla desteklenmesi, çocukların toplumsal travmalarla baş etmelerine yardımcı olacaktır.

2- Çocuklar felaket bölgesine akın eden iyi niyetli yas terapistlerinden ve psikolojik sağlık profesyonellerinden destek almak yerine (felaketten hemen sonra psikolojik ilk yardım daha çok desteği içerdiği için) çocukların kendi toplumları içindeki doğal destek kaynaklarını kullanmaları desteklenmeli, bunun daha faydalı olacağı unutulmamalıdır. Gönüllüler, bu destek sistemlerini pratik konularda yardım sağla-yarak (yiyecek, giysi, para, bebek bakımı, transfer sağlama gibi) normalleştirmeyi ve akıl sağlığı müdahaleleri yerine de psikolojik ilk yardımını sağlamalıdır.

3- Çocukların psikolojik sağlığını okullar yoluyla takip etmek ve olayın yaşandığı toplumdaki uzmanlara felaketten sonra yoğun bir eğitim, sinanmış programlar konusunda eğitim vermek gereklidir. Felaketten sonra çocuğun kendi doğal iyileşme süreci açısından biraz zaman geçmesi beklenmeli, felaketin hemen ardından bu programlara başlanmamalıdır.

Teröre Karşı Mücadele ve Korunmak için Öneriler

1- Terörün amacı kaos, karmaşa, korku, dehşet oluşturacak eylemler yapmak yoluyla politikaları etkilemek olduğu için teröristlerin herhangi bir açıklamasının basında, yayında ve her türlü sosyal erişimden uzak tutulması gerekir. Teröristler kendilerini terör tanımının dışına çıkarmak için kasıtlı, planlanmış demeçler verebilmekte, özellikle sivil kayıplardan sonra verdikleri bu demeçler basında yer bulabilmekte ve terör eylemlerinden sonra dahi propaganda amaçlı demeçleri topluma eriştirilebilmektedir. Açık bir şekilde basın, bunun teröristlerin eylemlerini güçlendirici etkiye sahip olduğunu fark etmeli ve ortak hareket ederek buna meydan vermemelidir.

2- Çocuklarla ilgili kişiler, okul yöneticileri, öğretmenler, ebeveyn ya da bakımdan sorumlu kişiler kriz ya da kaotik durumlara hazırlıklı olmalı, bu tür durumlar için eylem planları olmalıdır. Aynı zamanda kendileri için de ilk anda yapacaklarına dair hazırlıkları olmalıdır.

3- Terör kurbanlarıyla dayanışma sergilenmeli, destek verilmelidir.

Terör Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Topluma ve Okullara Yönelik Öneriler

Travmatik yaşantının türü örneğin bir kriz durumu ise okul yöneticilerinden ebeveyn ya da çocuğun bakımından sorumlu kişilerin ev ortamlarına kadar geniş bir kesimin müdahil olmasını gerektirmekte ve önleme ve müdahalede farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Uygulayıcıların travmatik olayın türüne göre müdahale planı ve dâhil olacak kişileri saptaması gerekmektedir.

Felaket ve kitlesel şiddete yönelik özellikle erken ve orta dönemde önerilen beş müdahale ilkesi bilhassa halk sağlığından sorumlu olan ve acil durumu yönetenlere yönelik olmak üzere şu şekilde ifade edilmiştir:

Güvenlik duygusunu destekleme: Güvenliği sağlama sosyal sistem yaklaşımına göre yapılmalıdır. Sosyal destek en büyük olumlu etki-ye sahip olsa da geniş çaplı toplumsal travmalarda tersi etkiler söz konusu olabilir. Toplu travma (kitlesel şiddet ya da felaket) hakkında bilgiler yeter-siz olduğunda söylenti ya da korkutucu hikâyeler yayılabilir. Bu tür söylen-tiler, kötü haberler tehdit algısının artmasına neden olarak güvenlik duygusunun geri kazanılmasını engelleyecektir.

Sükûneti destekleme: Kitlesel travmaya maruz kalmak, duygusal tepki düzeyini arttır. Normal yaşam ritmini etkileyecek düzeyde duygusal tepkiler ilerleyen dönemde daha ciddi sonuçlar doğurabilir. Bir durum tehdit edici olarak algılandığında nötr uyaranlara karşı da benzer tepkiler verilebilir, başlangıçta bu durum uyuma dönük görünse de kaçınılan uyaranların sayısı arttıkça bireylerin ve ailelerin işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Erken müdahale bu açıdan önemlidir.

Öz ve kolektif yeterlilik duygusunu geliştirme: Çocuk ve ergenlere travmatik durumlarla karşılaştıklarında kullanacakları duygusal düzenleme becerilerinin öğretilmesi etkilidir.

Bağlılığı teşvik etme: Sosyal bağlılık felakete verilecek tepkilere karşı hazırlıklı olmayı sağlar. Kaynaklara nasıl ulaşılabileceği, kaynakların güvenliği (su ve gıda) gibi konularda bilgi edinmeyi kolaylaştıracağı gibi pratik problem çözme, duygusal anlayış ve kabul, travmatik deneyimleri paylaşma, tepkileri normalleştirme ve baş etme gibi bilgileri de edinmeyi sağlar.

Umudu yükseltme: Umut pek çok müdahale stratejisi aracılığıyla artırılabilir. Toplum düzeyinde müdahaleler bireysel müdahalelerden daha etkili olabilir çünkü problem yüzlerce kişi için ortaktır ve bu türden et-kinlikler (diğerlerine yardım etme gibi) umudun artmasına katkıda bulunur.

Terör Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Okul Yöneticileri ve Öğretmenlere Yönelik Öneriler

- 1- Olay esnasında çocuklar okulda öğretmenlerin bakımı altında olabilir. Çocuğun güvenliğinden birinci derecede sorumlu olduklarının farkında olmaları gerekir.
- 2- Terör saldırısının mahiyeti ve etkileri eylemin türüne göre farklılaşabilir. Yani yaygın etki oluşturan, büyük kitleleri doğrudan etkileyen bir saldırı olabileceği gibi, kullanılan yöntemlere göre etkileri daha sınırlı olabilir. Her bir durum için okul çapında planlar hazır olmalıdır.
- 3- Tehlikenin sürüp sürmediğine bağlı olarak önlem ya da eylem gerçekleştirilebilmesi için doğru bir kaynaktan bilgi almak gerekir.
- 4- Okuldaki yaş gruplarına göre bakım ihtiyacı değişebilir.
- 5- Terör saldırısından doğrudan okul etkilendiyse, olayla ilgili bilgi, belge ve görsellerin -varsa yaralı, can kaybı, hasar okuldaki hiçbir görevli ya da öğrenci tarafından yazılı ya da görsel basın ya da sosyal medya aracılığıyla paylaşılması gerekir (Bu konuda önleyici eğitim verilmesi gerekir.). Tüm bilgiler sadece yetkililer ya da yetkilendirilmiş kişilerle paylaşılmalıdır.
- 6- Yetkililerin dışında olayın kendisi ve etkisiyle ilgili bilgi paylaşıl-mamalıdır. Aksi durum, çocuklar, aileleri ile bir araya gelene kadar paniğin artmasına neden olur ayrıca tehdidin sürdüğü durumlarda teröristlerin faydalanacağı bilgi anlamına gelir.
- 7- Rehin alma gibi terörist eylemler söz konusuysa yetkililer ya da onların izni dışında hiç kimse teröristlerle pazarlık gibi bir çaba içine gir-memelidir. Bunun uzmanlık gerektiren ve sonuçları açısından çok riskli bir süreç olduğu unutulmamalıdır.
- 8- Tehdit geçer geçmez, çocuklar aileleriyle en kısa sürede bir araya getirilmelidir. Çocuklar için ailenin son derece destekleyici ve güven verici olduğu unutulmamalıdır.
- 9- Tehdidin sürdüğü durumlarda çocukların güvende kalmak ve ne yapacaklarına ilişkin bilgi sahibi olmaları için bu tür olaylardan önce psiko-eğitim programları almış olmaları gerekir.

Terör Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Topluma Yönelik Öneriler

Travmatik olayın sonrasında toplumun önceki kaynaklarını (maddi ve manevi) olabildiğince erken kullanabilecek düzeye gelmesi, travmayla bireysel ve toplumsal düzlemde baş etmeyi kolaylaştırır. Baş etmede en önemli kaynaklardan biri dayanışma sağlamak ve diğerlerinden destek almaktır. Travmatik olayın ardından toplum bazı aşamalardan geçer. Bunlar tepki ve iyileşme süreçlerini de içerir.

1- Kahramanlık evresi (Bir hafta sonrasına kadar sürebilir.): İnsanlar can kayıplarını ve maddi zararı önlemek için mücadele eder.

2- Balayı evresi (İki hafta sonrasından, iki ay sonrasına kadar sürebilir.): Çabalar, kurtulanlara çabuk toparlanılacağına dair umut verir, güçlü bir toplumsallık duygusu vardır ancak bu evre kısa sürer.

3- Gerçeklere dönme evresi (Birkaç aydan, bir yıl ya da daha fazla bir süreye yayılabilir.): İkinci felaket olarak da isimlendirilebilir, bürokratik işlemlerle ilgili gerçekler, dışarıdan yardıma gelenlerin ayrılması ve iyileşmenin gecikmesiyle bireyler kendileri için daha fazla çaba göstermeleri gerektiği gerçeğine uyanırlar.

4- Yeniden yapılanma evresi (Birkaç yıl sürebilir): Bireyler normal işlevselliklerine dönerler



CİNSEL İSTİSMAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Çocuk cinsel istismarı küresel bir halk sağlığı krizi olarak kabul edilen çocuklara yönelik en yaygın şiddet biçimlerinden biridir. Toplumdaki tüm demografik gruplaşmalarda ortaya çıkması, faillerin daha yaşlı ve genellikle çocuk tarafından bilinen ve güvenilen kişiler olmaları durumun endişe verici boyutlarını ortaya koymaktadır. Çocuk cinsel istismarının kısa ve uzun vadeli etkileri, mağdurun sosyal, psikolojik, fiziksel ve davranışsal gelişimi üzerinde doğrudan ve dolaylı olumsuz etkilere sahiptir ve bunların aileleri ve toplulukları üzerinde bir etkisi vardır. Çocuk cinsel istismarı ayrıca sağlık, ceza adaleti ve sosyal refah sistemleri üzerinde büyük bir sorun oluşturmaktadır. Bu bağlamda, birçok ülkede çocuk cinsel istismarının önlenmesine yönelik girişimler öncelik kazanmıştır.

Cinsel İstismarın Psikolojik ve Davranışsal Etkileri

Korku

Depresyon

Dikkat eksikliği

Düşük benlik algısı

Arkadaşlık kurmada ve devam ettirmede sorun

Başkalarına güvenmeme

Kendine zarar verme

Alkol ve uyuşturucu kullanımı

Riskli davranışlar gösterme

Kendi değeri, kimliği ve cinselliği hakkında kafasının karışık olması

Okulda öğrenme ve odaklanma sorunları

Kendisinden yüksek beklentilerinin olması

İhtiyaçlarını tanımlama ve ifade etmede sorunlar.

Cinsel istismarın, hem çocuklar hem de aileleri ve tüm toplum üzerinde kısa ve uzun vadeli çok ciddi psikolojik, fiziksel ve toplumsal sonuçları vardır. Çocuğun cinsel istismarı bir çocuk hakları ihlali olduğu gibi, aynı zamanda bir adalet, halk sağlığı ve ekonomi sorunudur.

Türk Ceza Kanunu'nun (TCK, 2004) 5237 sayısına göre, çocuk istismarı ve ihmalinin bildirimi zorunludur, bu zorunluluk 278. Madde ile her vatandaşa, 279. Madde ile kamu görevlilerinin tamamına verilmiştir. Çocuk istismarının zorunlu bildirimi diğer yetişkinler ve uzmanlar gibi eğitimcileri de kapsamaktadır. Çocuk ihmal ve istismarının bildirimi zorunlu ve cezai yaptırımları olan bir süreçtir.

Cinsel İstismar Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğrencilerin Yapması Gerekenler

- Ortamdan uzaklaşmalısınız. Uzaklaşamıyorsanız çevreden yardım isteyiniz.
- Engel olmadıysanız sonrasında bunu mutlaka güvendiğiniz biri ile paylaşmalısınız.
- Hiç kimsenin senin bedenine dokunmaya ya da kendi bedenine dokundurtmaya hakkı yoktur ve bu durum asla bir sır değildir.
- Kendi cinsel arzu ve sorunlarını bilmelisiniz.
- Hoşlanmadığınız bir durumla karşılaştığınızda HAYIR diyebilmelisiniz.
- Duygu, davranış ve sözlerinizin yaşınızla uyum içerisinde olması gerektiğini unutmayınız.
- Günün geç saatlerinde sokakta tek başına kalmamalısınız.
- Alkol ve madde kullanımı sağlıklı düşünmeyi ve kendini ifade etmeyi engelleyebileceği için bunlardan uzak durmalısınız.
- Herhangi bir cinsel saldırıdan sonra delilleri yok etmekten kaçınmalısınız.
- Bir arkadaşınız istismara uğradığında onu mutlaka dinlemeli, destek olmanın gerekliliğini unutmamalısınız.
- Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmeyin.
- Sanal ortamlarda tanımadığınız insanlarla arkadaşlık yapmayın, özel görüntülerinizi paylaşmayın tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.
- Ailenizin haberi olmadan kafelere internet kafelere oyun salonlarına gitmeyin.
- Ailenizin bilgisi dahilinde gittiğinizde de yediklerinize ve içtiklerinize dikkat edin.
- Tanımadığınız ve güvenmediğiniz kişilerden ağrı kesici vs. ilaç alıp içmeyin.

Cinsel İstismar Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

1- Cinsellik konusunda çocuklarınızı bilgilendirin. Çocuğun muhtemel tacizlere karşı korunabilmesi için sağlıklı bir cinsel bilgiye ve aile içerisinde şartsız sevgiye ihtiyacı vardır. Cinsel konuları paylaşmaktan çocuklarınızın sorularını cevaplamaktan çekinmeyin. Gelişim dönemlerine uygun bilgiler verin.

2- Güvenliklerini sağlamayı öğretin. Çocuklara güvende olma hakları olduğunu ve kimsenin bunu ellerinden alamayacağını söyleyin. Güvenliklerini korumak için gerekirse kendilerine zarar veren kişiden kaçmak, yüksek sesle bağırarak ve onu tekmelemek gibi bazı kural dışı davranışlarda bulunabileceklerini anlatın: "İnşaatlarda, boş, terk edilmiş evlerde, bodrumlarda, ailenin bilgisi olmadan oynamamalısınız, ayrıca aileden izinsiz arkadaş ve komşu evlerine gitmemen gerekir. Çevrede kötü insanlar olabilir ve seni kandırmak için çeşitli hikayelerle anlatabilirler ama buna inanmaman gerekir. 'Annen kaza geçirdi; ben doktorum, seni yanına götüreceğim' vb."

3- Bedenlerini korumayı öğretin. Çocuklara bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, özellikle iç çamaşırları ile kapatılan bölgelerin çok özel bölgeler olduğunu ve kimsenin bu bölgelere dokunma hakkının olmadığını anlatın. Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar koymayı öğretin: Çocuğa bedeninin kendisine ait olduğunu, ellenmek veya öpülmek istemiyorsa buna hayır deme hakkının olduğunu öğretin. Çocuklara, kimlerin kendisine dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine kendisinin karar verme ve "hayır" deme hakkını vermeli, bu hakkının olduğunu bilmesini sağlamalıyız. Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğretmeliyiz.

" Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Uyandıığında annenin sana sarılması ve öpmesi, babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi, anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi... Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır. Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu bir kötü dokunmadır. Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu bir kötü dokunmadır. Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa bu bir kötü dokunmadır. Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini tehdidinde bulunuyorsa bu bir kötü dokunmadır. Böyle bir durum ne olursa olsun senin suçun olamaz. Yapılan şey kısa bir süre insanda hoş duygular uyandırabilir. Bir an bundan hoşlansan, hatta sana söylenenleri bilmediğin bir nedenle yapsan dahi BU SENİ ASLA SUÇ ORTAĞI YAPMAZ. Çünkü SEN ÇOCUKSUN VE BÖYLE DURUMLARDA ASLA SUÇLU OLAMAZSIN. BUNUN DIŞINDA DA BAŞKA BİR GERÇEK YOKTUR."

Cinsel İstismar Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

4 'Hayır' demeyi öğretin. Çocuklara herhangi birisi onları incitmeye kalkarsa hayır demeleri gerektiğini söyleyin.

'HAYIR' Diyebilme Yöntemleri

HAYIR	"Hayır", "Hayır teşekkürler" "Hayır olmaz"
MAZERET BİLDİRME	"Hayır teşekkürler, sigara dumanından çok rahatsız oluyorum, beni öksürtüyor."
ATLATMA	"Hayır, teşekkürler, şimdi değil."
KONUYU DEĞİŞTİRMEK	"Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"
HAYIR TEKRARI	"Hayır içmiyorum. Hayır teşekkürler."
YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK	"Hayır" de ve ortamı terk et.

5 Yardım istemeyi öğretin. Biri onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemeyi öğretin. Onlara sizinle her türlü sorunu paylaşabileceği inancını yerleştirin. Ona doğru gelmeyen şeyleri size rahatlıkla söyleyebileceğini ifade edin. Bazen çocukların olayları abarttığını düşünürüz ne olursa olsun söylediklerini kulak ardı etmeyin. Çocuğa inanın eğer yardım istiyorsa bunu geri çevirmeyin. Çocuklar bu konularda çok ender yalan söylerler.

6 Her zaman sır saklanmayacağını öğretin. Çocuklara bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiğini öğretin. "Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur. Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya da hakkı yoktur. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir sır değildir. Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın. Mutlaka söylemelisin. Sır saklaman gerektiği doğrudur. Ama bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır."



İNTİHAR TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



İntihar olgusunun bütün dünyayı ilgilendiren bir konu olduğu bir gerçektir. İntihar, sadece bireylerin kendisini ya da yakın çevresini değil, bütün toplumu ilgilendiren bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bir kişinin bilerek ve isteyerek yaşamını sonlandırmak istemesi ve bunu eyleme dönüştürerek yaşamını sonlandırması, buna neden olan süreçler, intihara götüren faktörler, bireyin intihar ile ilişkili düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen diğer etmenler son derece önemlidir.

İntihara neden olan etmenler;

- Psikiyatrik sorunlar
- Depresyon
- Daha önce bir intihar teşebbüsünün olması
- Alkol ya da madde bağımlılığı
- Genetik faktörler
- Ailede intihar öyküsünün bulunması
- Saldırganlık, dürtüsellik, umutsuzluk gibi psikolojik özelliklerin olması
- Aile ve kişilerarası ilişkilerde stresin varlığı
- Cinsel tacize uğrama
- Şiddet ve çatışmanın olması

Yüksek intihar riski genellikle kısa dönemli ve özel durumlarla ilgilidir. İntiharla ilişkili düşüncelerin geri gelebilmesine rağmen bu düşünceler kalıcı değildir ve önceden intihar düşüncesine ve teşebbüsüne sahip kişiler uzun bir hayat yaşayabilirler.

İntiharla ilişkili yapılan etiketlemeler göz önüne alındığında intihar düşüncesi olan çoğu insan bu durumu kimle konuşacağını bilmemektedir. **İntiharla ilgili konuşmak intiharı teşvik etmek yerine başka bir seçeneği yeniden düşünmek ya da kararını yeniden değerlendirmek için kişiye zaman verebilir ve bu şekilde intihar önlenir.**

İntihar davranışı derin bir mutsuzluğa işaret eder ancak illa ruhsal bozukluk olması gerekli değildir. Ruhsal bozukluğu olan herkes intihar davranışında bulunmaz ve intihar eden herkesin de bir ruhsal bozukluğu olmayabilir. İntiharlar bazen psikiyatrik hastalık olmadan psikososyal birçok etmene bağlı olarak ortaya çıkabilir.

İntiharların çoğunda sözel veya davranışsal birtakım uyarı işaretleri verilmektedir. Herhangi bir işaret ya da uyarı vermeksizin gerçekleşen bazı intiharlar da vardır. Ancak **burada önemli olan onlar için bu uyarı işaretlerinin ne olduğunu anlamak ve bunlara dikkat etmektir. Ayrıca İntihar düşüncesinde olan birey intihar hakkında konuşur. Kıymetli eşyalarını dağıtabilir. İntihar hakkında açık ve örtük bir sürü mesaj verebilir.**

İntihar eden insanlar genellikle yaşam ve ölümlle ilgili olarak ikircikli duygulara sahiptirler. Zamanında verilen duygusal destek intiharı engelleyebilir. Ayrıca intihar bir sürecin sonucudur. Bu süreçler ortaya çıkmazsa intihar davranışı görülmeyebilir.

İntiharla ilgili konuşan insanların çoğu yardım ya da destek arayışı içerisinde olabilir. İntihar düşüncesinden bahseden insanların önemli bir bölümü anksiyete, depresyon deneyimliyor olabilir, umutsuzluk hissederek intihardan başka bir seçeneği olmadığını düşünebilir. Bu nedenle **bireylerin intihar hakkında konuşmasını bir yardım çağrısı olarak kabul etmek gerekir.**

İntihar genellikle psikolojik nedenlere bağlı oluşan bir davranıştır. Bu nedenle diğer ölümler gibi dini ve toplumsal görevler yerine getirilmelidir.

Her türlü girişim yardım çağrısıdır. Ciddiye alınmalıdır.

İntihar davranışı zayıf ve güçsüzlük olarak nitelendirilemez. Bu birçok insanda farklı etkenlere bağlı olarak değişen biyolojik değişimlere bağlı olarak ortaya çıkabilir.

İntihar davranışının gerçekleşmesine karar vermek bireyde acılarının sonlanacağını düşündüğü için bireyin geçici iyi hissetmesine yol açabilir.

Yapılan istatistikler intiharın 15-24 yaş arasında üçüncü büyük ölüm nedeni olduğu, 10 yaş altında bile intiharların olduğunu göstermektedir.

İntihar Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

İntihar düşüncesinde olan ya da girişimde bulunan biri için;

-Eğer intihar düşüncesi olduğuna inanıyorsanız bunu kişiyle konuşmaktan korkmayın.

-Yargılamadan, sevecen ve basit bir biçimde kendine zarar verme düşüncesi olup olmadığını sorun.

-İntihar düşünceleri hakkında soru sormak kişinin yardım istemesine ve bu duygularını konuşarak duygusal yükünü boşaltmasına yardımcı olur.

-İntihar fikirlerini konuşma fırsatı bulan kişi intiharın kısır döngüsünden kurtulmuş ve rahatlamış olur.

-Eğer kendine zarar verme düşüncesi varsa onu destek alması için bir uzmana danışması konusunda cesaretlendirin.

-İntihar girişiminde bulunanlar , iyileşmeye başladıktan sonraki 3 ay içinde yeniden teşebbüs edebilirler. Bu zaman diliminde dikkat edilmelidir.

-Sağlıklı bir aile içi iletişim ortamı sağlanmalıdır. Çocukları gerçekten anlamak için çaba sarf etmeli , onların değerli olduklarını hissettirmeliyiz.

-Anne baba iletişim kurma konusunda doğru model olmalıdır.

-Çocuklar sadece ders başarısı odaklı görülmemeli.

-Kişinin geçmişteki ve şimdiki güçlü yönlerine vurgu yapılmalı, gelecek planlaması yapılmalı ve amaçlar oluşturulmalı.



ÖLÜM-YAS TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Bireyler yaşamları boyunca birden fazla kayıp ya da kayıp yaratacak durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Örneğin sevilen, değer verilen birinin kaybı, iş kaybı, ilişki kaybı, organ kaybı, önemli bir eşyanın kaybı ve düşüncelerin, değerlerin kaybı gibi durumlar. Bu kayıp durumları kişilerin hayatında önemli etkiler bırakabilir. Kişilerin duygusal, düşünsel, davranışsal ve fizyolojik tepkiler geliştirmesine neden olabilmektedir.

Yas, kayba karşı gelişen doğal bir tepki olup hastalık değildir. İnsan yaşamının doğal bir sonucu olan ölüm olgusu hem bireyler için hem de toplum için oldukça önemlidir. Çünkü insan yaşamında ölümün kendisi, ölümün gerçek olması insanı derinden etkileyebilmektedir.

Yas, sevilen ve değer verilen bir kişinin yaşamını yitirmesi sonucu o kişiden yoksun kalınmasından dolayı yaşanan duyguların dışı vurulmuş bir hâlidir. Yasa daha genel olarak bakılırsa, kişinin sevdiği bir yakınının hayatını kaybetmesine vermiş olduğu fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Ayrıca yas, kaybedilen kişi ile ilgili bitirilmemiş planları, istekleri, arzuları ve hayalleri de içermektedir. Kayıp sonrası bireylerde şiddet ve süresi dikkate alınarak normal kabul edilen fiziksel ve psikolojik bazı tepkiler olur. Kişisel farklılıklardan ve kültürel etkilerden dolayı tepkilerde çeşitlilik olabilmekle birlikte genelde ortak tepkiler olarak tanımlanabilecekler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir:

Fiziksel tepkiler	Bilişsel tepkiler	Duygusal tepkiler	Davranışsal tepkiler
Midede boşluk hissi	İnanamama ve İnkâr	Şaşkınlık ve şok	Ağlama
Nefes alamama	Konfüzyon (Zihin Bulanıklığı)	Üzüntü	Dalgınlık
Boğulacakmış gibi olma	Ölen kişinin yaşadığı duygusu	Öfke	Arama ve çağırma
Seslere aşırı duyarlılık	Ölen kişiyi görme ve/veya sesini duyma	Kendini ve başkalarını suçlama	Ölen kişiyi hatırlatan şeylerden kaçınma
Enerjisizlik ve çabuk yorulma	İşitsel halüsinasyonlar	Yalnızlık	Sosyal çekinme
İştah artması ya da azalması	Görsel halüsinasyonlar	Umutsuzluk	Uyku bozukluğu

Ölüm Yas Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

-Kayıp durumlarında çocukla açık ve dürüst bir şekilde konuşulmalıdır.

-Çocuğun gelişim dönemi dikkate alınarak kayıp hakkında uygun açıklamalar yapılmalıdır. Örneğin; dedesini kaybeden 4 yaşındaki bir çocuğa bu durum şu şekilde açıklanabilir; «Hatırlıyor musun geçen yaz bir tavşan almıştık ve sonra hastalandığı için ölmüştü. Aynı şey insanlar için de geçerlidir. Onlar da doğar, büyür, yaşlanırlar ve ölürler.»(Hastalığın, grip gibi hastalıklardan farklı olduğu vurgulanmalıdır.) Bunun yerine, markete gitti ama gelecek, uzun bir yolculuğa çıktı ya da uyuyor demek oldukça yanlıştır. Bu durumlarda çocuk, anne-babası uyuduğunda ya da yolculuğa çıktığında buna karşı bir korku geliştirebilir.

-Çocuğa kayıp haberi aniden verilmemeli, aşamalı bir şekilde söylenmelidir. (Kaza geçirme, hastaneye yatırılma vs.)

-Çocuğun tepkileri paylaşılmalı ve ona destek olunmalı, sorduğu sorulara sabırla cevap verilmelidir.

-Verilen cevaplar birbiriyle tutarlı olmalıdır.

-Hayatta kalanların güvende oldukları söylenmelidir.

-Çocuğun cenaze törenine katılması veya mezarlık ziyareti yapması kaybın gerçekliğini anlaması için önemlidir.

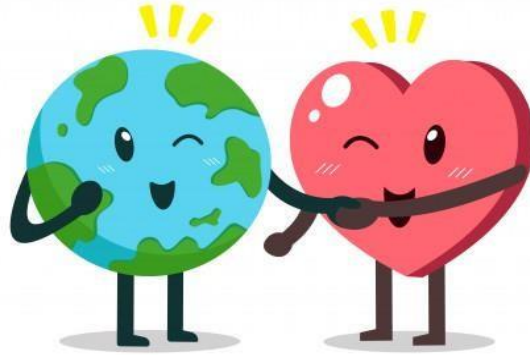
-Çocuklarla korkuları ve/veya suçluluk duyguları hakkında konuşulmalıdır. Çocuk üzülmeyi diye çaba sarf edilmemeli aksine üzüntüsüne ortak olunmalıdır.

-Kaybı takip eden dönemde çocuğun günlük aktivitelerinde bir değişiklik yapılmamalı ve ihtiyaçlarının karşılanmasında tutarlı bir tavır sergilenmelidir.

-Çocuğun kayba tanık olması veya kayıptan kendini sorumlu tutması durumunda psikolojik bir yardım alması gerekebilir.



SALGIN HASTALIK TRAVMASI VE ÖNLENMESİ



Dünya genelinde etkili olan ve ülkemizde de etkisini gösteren COVID-19 salgını 7'den 70'e herkesin yaşamında toplumsal, eğitsel, ekonomik alanlarda değişikliklere yol açmıştır.

Bununla beraber salgının insanlar üzerinde psikolojik etkileri de olmuştur. Sürekli tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, kendini değersiz hissetme, öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar, sürekli üzgün olma, umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük, aşırı umursamazlık, kendini katı ve duygusuz hissetme, her şeyin kontrolden çıktığını düşünme, ne olup bittiğini anlayamama, başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme, dünyayı anlamsız ve boş görme, dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması, karar verme güçlüğü, aklın karışması, sık sık terleme, titreme ve ürperme, vücut kaslarının sürekli gergin olması, uykusuzluk ve uyku sorunları, iştah bozuklukları, baş ve karın ağrısı gibi şikâyetler, bağışıklık sisteminin bozulması, yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, içe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artması, günlük aktivitelerden zevk alamama; salgın sürecinin insanlar üzerinde oluşturduğu etkilerin yol açtığı tepkilerdir.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

1-COVID-19 ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Aksi halde çok çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler belirsizliğe ve karmaşaya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.

2-COVID-19 riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Bir salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların COVID-19 riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

3-Medyayı sağlıklı kullanın. Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde COVID-19 salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, COVID-19 salgını ile ilgili haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınınız. COVID-19 sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Dolayısıyla, gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve COVID-19 ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin. Gerçekten önemli bir haberi kaçıracağınız konusunda endişe yaşıyorsanız, güvendiğiniz birkaç kişiden acil bir gelişme olduğunda size haber vermesini isteyin.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

4-Sağlığını önemseyin. Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

5-Düşüncelerinizi gözden geçirin. COVID-19 tehdidi gibi zorlu yaşam olayları karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, bu dünyadaki tehlike ve risklerden korunmak için yapabileceklerim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığım da kendim ve sevdiğim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim vb.

6-Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik, depresyon vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın ancak güçlü yanlarınızı da unutmayın. Geçmişte yaşadığınız zorlu olayların nasıl üstesinden geldiğinizi hatırlayın. Her ne kadar zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilecek ve çeşitli çözümler bulabilecek güce sahipsiniz.

7-Kendinize zaman ayırın. Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi çok çeşitli ve sizin için zevkli etkinlikleri bu stresli günlerde özellikle yapmanız, kendinizi daha iyi hissetmenize, olumsuz duygularınızdan uzaklaşmanıza ve sakin kalarak sağlıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Öğretmen ve Velilerin Yapması Gerekenler

8-Aileniz ile birlikte zaman geçirin. Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektir. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve soru sormalarına izin verin. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına uygun şekilde anlayabilecekleri cevaplar verin. Onları kaygılandırmamaya özen göstererek kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

9-Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın. Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun. Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmese bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamana yardımcı olur.

10-Toplumsal dayanışmayı pekiştirin. Şunu unutmayın ki, kendinizi ve sevdiklerinizi olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Alışverişlerimizi yaparken toplumun diğer üyelerini de göz önünde bulundurmak, temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar, toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.

11. Uzmana başvurun. COVID-19 riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Kendi psikolojik sağlığımız kadar çocukların da psikolojik sağlığını korumak önemlidir.

Çocuklarda Salgın Hastalık Travmasını Önlemek İçin Yapılması Gerekenler

1-Dinleyin. Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Okul çağındaki çocuklarınıza “arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?”, “arkadaşların koronavirüs hakkında neler söylüyor?” ya da “bu konuda sen neler düşünüyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz. Küçük yaştaki çocuklara ise “Şu sıralar insanlar neden maske takıyorlar biliyor musun?” şeklinde somut ve ürkütücü olmayan sorular sorabilirsiniz. Bu sayede çocuklarınızın neler duyduklarını ya da bildiklerini öğrenebilir ve edindikleri yanlış bilgileri düzeltme imkanı bulabilirsiniz.

2-İzin verin. Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gereklemedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz ve hem de yeni bilgileri çocuğunuzu ürkütmeden nasıl anlatabileceğinizi düşünmek için zaman kazanırsınız. Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormazlar ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

3-Normalleştirin. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Uygun bir zamanda, koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Koronavirüs ile ilgili haberler ya da çevrenizde olup bitenler hakkında çocuğunuzla sakin bir ses tonuyla konuşun ve aşırı kaygılı ya da üzgün görünmemeye dikkat edin. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Çocuklarda Salgın Hastalık Travmasını Önlemek İçin Yapılması Gerekenler

4-Güven verin. Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaştaki çocuklara doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaş-takilere, bilim insanlarının aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin. Yine, koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenir ve yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanırlar.

5-Rahatlatın. Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

6-Koruyun. Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okul çağındaki çocukların "Eğitim Bilişim Ağı (EBA)" üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.

7-Birlikte vakit geçirin. Çocukların psikolojik sağlamlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

Salgın Hastalık Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

Çocuklarda Salgın Hastalık Travmasını Önlemek İçin Yapılması Gerekenler

8-Sorumluluk verin. Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.

9-Model olun. Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral sağlar.

10-Uzmanla başvurun. COVID-19 riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.



10 ADIMDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



KAYNAKLAR:

1- *Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Psikososyal Önleyici Destek Programı*

2- *Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 12.03.2019 Tarih ve 10096465-10.04-E.5263454 Sayılı Psikososyal Koruma, Önleme ve Krize Müdahale Hizmetleri Yönergesi*