

**TRAVMA VE KRİZE
MÜDAHALE
YOL HARİTASI**

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

1. BÖLÜM

TRAVMA

PSİKOLOJİK TRAVMA

TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE GELİŞME

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ (TSST)

Fizyolojik Tepkiler

Duygusal Tepkiler

Bilişsel Tepkiler

YAŞ GRUPLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Doğumdan 2 yaşına kadar:

Okul öncesi ve ana okulu çağı:

7-11 yaş arasındakiler :

11-14 yaş arasındakiler :

14-18 yaş arasındakiler:

BELİRTİLERİ NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM ?

TSSB DSM- IV TANI ÖLÇÜTLERİ

ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS

GELİŞİM DÖNEMİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

KAYBI OLAN ÇOCUĞA ve ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

ÇOCUĞUN KARDEŞ ÖLÜMÜNE TEPKİSİ

ANNE BABANIN ÖLÜMÜ

EVLAT ÖLÜMÜ

ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

ERGENLER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

2.BÖLÜM

KRİZE MÜDAHALE YOL HARİTASI

KRİZE MÜDAHALE EKİBİ YOL HARİTASI

Gözlem Ekibinin Kurum/Bölge Çalışmaları

Gözlem Ekibinin Dikkat Edeceği Noktalar:

Krize Müdahale Ekibinin Kurulması ve Planlama Toplantısı

Ekip Lideri ve Görevleri

Okulda Çalışma İlkeleri

İdare ile Görüşme

Kriz Yönetim Ekibi ile Görüşme

Rehberlik Servisi ile Görüşme

Krize Müdahale Çalışmalarını Yürütecek Ortamı Belirleme ve İlkeler
Değerlendirme Toplantısı

ÖĞRETMENLERLE YAPILACAK ÇALIŞMALAR

Ön Bilgilendirme Toplantısı:

Öğretmenlerle Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı

(Debriefing)

PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME VE ANLAMLANDIRMA TOPLANTISI DİKKAT EDİLECEK KONULAR

DEBRIEFİNG UYGULAMASININ GRUP KURALLARI

PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME VE ANLAMLANDIRMA TOPLANTISI

UYGULAMA BASAMAKLARI

Olay Aşaması:

Düşünce Aşaması

İzlenim (Duygu) Aşaması

Tepki (Semptom) Aşaması

Normalleştirme (Bilgilendirme) Aşaması:

Bitiş (Baş etme) Aşaması:

PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME VE ANLAMLANDIRMA TOPLANTISI ETKİNLİK AŞAMASI

ÇATIŞMA İLE BAŞA ÇIKMA

SINIFLARLA YAPILACAK ÇALIŞMALAR

ÇOCUKLARLA ÇALIŞMA İLKELERİ

AİLELERLE YAPILACAK ÇALIŞMALAR

ANNE BABALARLA ÇALIŞMA İLKELERİ

ÇALIŞMALARI BİTİRİRKEN

BİREYSEL TRAVMA GÖRÜŞMELERİ

3.BÖLÜM

TRAVMA VE KRİZ PROTOKOLLERİ VE MÜDAHALE ÖNERİLERİ

TRAFİK KAZASI MÜDAHALESİNDE UZMANA ÖNERİLER

ŞİDDET MÜDAHALESİNDE UZMANA ÖNERİLER

İNTİHAR PROTOKOLÜ

İntihar Riski Taşıyan Bireylerin Başlıca Özellikleri

İntihar Girişiminde Bulunan Bireylerin Ruhsal Özellikleri

İntihar Eğilimi Olan Bireye Yaklaşımında Tehlikeli Tutumlar

İntihar Riski Olan Bireyle İlişkiyi Teşvik Edici Anlayış ve Tutumlar

İntiharla İlgili Gerçekler ve Klişeler

ÖLÜMLE SONUÇLANAN İNTİHARLARDA UZMANA ÖNERİLER

İNTİHAR GİRİŞİMLERİNDE UZMANA ÖNERİLER

CİNSEL İSTİSMAR PROTOKOLÜ

Cinsel İstismar Türleri

Cinsel İstismara Uğrayan Çocuğun Tepkileri

Cinsel İstismarın Belirtileri

Küçük çocuklarda

Ergenlerde

Okulda Meydana Gelmiş Cinsel Taciz

Müdahale Ederken Dikkat Edilecek Noktalar:

Mağdur Çocuk ile Görüşme Teknikleri

Görüşme Yapılırken Dikkat Edilecek Noktalar:

Çocuk İstismarının Hukuksal Boyutu

Bildirim Yükümlülüğü

Cinsel İçerikli Bilişim Suçları

Müdahale Ederken Dikkat Edilecek Noktalar

DOĞAL AFETLER PROTOKOLÜ

Çadır Ziyaretlerinde

Yardım Etme Yolları

Okul/Kurum Ziyaretleri

Öğretmenlerle Çalışırken

Öğrencilerle Çalışırken

4.BÖLÜM

ETKİNLİKLER

TRAVMA SONRASI KULLANILACAK ETKİNLİKLER

Korku ve Travma Yaşayan Çocuklara Yardımcı Doğal İyileştirme
Yaklaşımları

METAFOR KULLANIMI

TRAVMA PROTOKOLLERİNE GÖRE ETKİNLİKLERİN DAĞILIMI

Jiya

Baba Fil

Tohum

Köy Resmi

Düş Ağacı

3 Dilek

Güçlü Yanlarım

Problem Çözme / Dramatizasyon

Çukur

Süper Kahraman

Balon

Sosyal Atom

Küçük Mucitler

Güvenli Yer

Yaprak

Bulut

Işık

5.BÖLÜM

BİLGİ FORMLAR

EK-1 KRİZ YÖNETİMİ

EK-2 ÖLÜMLE SONUÇLANAN TRAVMATİK YAŞANTILAR İÇİN ÖĞRETMEN KILAVUZU

EK-3 İNTİHAR GİRİŞİMİ İÇİN ÖĞRETMENLERE YÖNELİK KILAVUZ

EK-3A ÖLÜMLE SONUÇLANAN İNTİHAR OLAYLARI İÇİN ÖĞRETMEN KILAVUZU

EK-4 ÖĞRENCİLER İÇİN KILAVUZ

EK-5 ANNE – BABALAR İÇİN TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA KLAVUZU

EK-6 ÖFKE NEDİR?

EK-7 PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME

6.BÖLÜM

FORMLAR VE RAPORLAR

FORM-1 KRİZE MÜDAHALE GÖZLEM EKİBİ BİLGİ FORMU

FORM-2 TRAVMA ve KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÖZLEM ve BİLGİ FORMU

FORM-3 KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÜNLÜK KURUM RAPORU

FORM-4 KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÜNLÜK RAPOR

FORM-5 KRİZE MÜDAHALE EKİBİ SONLANDIRMA RAPOR

FORM-6 BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

KAYNAKÇA

GİRİŞ

Günümüz dünyası insanı öne çıkaran, onu bütün değerlerin üstünde tutan bir dünya olma yolunda hızla ilerlemektedir. Dünyanın herhangi bir noktasında insanlar fiziksel ve ruhsal olarak zorlu yaşam olayları ile karşı karşıya kaldığında, yardım kuruluşları, sivil toplum örgütleri, devlet fonları çok hızlı bir şekilde harekete geçmektedir. Bu hızlı müdahalenin temelinde insanın değer olarak öne çıkması yer almaktadır.

Yaşantımız boyunca farklı travmatik durumlarla karşılaşmamız kaçınılmazdır. Bu durumlar bizden sevdiğimizleri alabilir ya da ağır duygusal hasarlara yol açabilir. Aniden gerçekleşen travmatik yaşantıların yarattığı sarsıcı etkilerden kurtulmak bazen mümkün olabilirken bazen de kişilerin, psikolojik desteğe ihtiyacı olabilir. Bu noktadan hareketle deneyimlerimizin de içinde yer aldığı bu kitapçığı hazırlama ihtiyacı doğdu. Kitapçıkta bu alanda emek veren, kriz yaratan durumlara müdahale etmiş ve edecek olan profesyonellerin süreci daha iyi yönetmelerini sağlayacak bilgilere yer vermeye çalıştık.

Kitapçık temel travma becerilerini yeniden kazandırmaya yönelik değil, mevcut becerilerin bir yol haritası dahilinde kullanılmasına yönelik tasarlanmıştır. Çalışmalarınızda kullanacağınız becerilerin büyük bir bölümünü bu kitapçığın içinde aslına uygun ve değiştirilmemiş haliyle bulabilirsiniz.

Kriz yaratan durumlara müdahalenin etkinliği sadece mevcut teknikleri uygulamakla mümkün değildir. Krize müdahalenin başlangıcından sonuna kadar süreci iyi yönetmek de iyileşme sürecine katkıda bulunmaktadır. Kitapçıkta müdahalelerin de yol haritasını görebilirsiniz. Yol haritası deneyimlerle oluşmuş kriz yönetim sürecinin etkinliğini artırmak için tasarlanmıştır.

Kriz yaratan durumlara müdahale etme ile ilgili eğitimler almış ve beceriler kazanmış profesyonellerin, kitapçıktan faydalanabileceğine ve kullanılan tekniklerin derlenmiş halini bu yayında bulabileceklerine inanmaktayız.

Meslek yaşantımızda bize Travma ile ilgili becerileri kazanmamızda yardımcı olan, bilgileri ve deneyimleri ile bize ışık tutan değerli hocalarımız;

Dr. Nedret ÖZTAN, Psikiyatrist Dr. Hakan ERMAN ile sevgili meslektaşlarımız Psikolog Şenel KARAMAN, Psikolog Deniz ÖZER ERYILMAZ ve Psikolojik Danışman Hayal DEMİRCİ' ye sonsuz teşekkürlerimizi sunarız.

1.BÖLÜM

TRAVMA

Travma, deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, çocuklukta yaşanan cinsel taciz ve tecavüzler, işkence görme, zorla kaçırılma, trafik kazaları, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik; gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi içeren olayları yaşaması, ağır yaralanması ve ya bu tür durumlara tanık olması, ailesinden ve yakın çevresinden birilerinin beklenmedik, ani ölümleri, şiddet ve şiddet dolu yaşantıların, ihmal ve istismar gibi yaşamı tehdit eden doğrudan yaşadığı aşırı derecede örseleyici durumların kişide yarattığı ruhsal etkilenmişliği ifade eder.

Travma yaratan olaylar, yaşamı ve fiziksel bütünlüğü, kişinin dünyadaki yeri ile ilgili ve kendisi hakkındaki değerlerini tehdit eder. Bu çerçevede kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı anlamlı ve kabul edilebilir görme, diğer insanları iyi ve yardımsever bulma, kırılmazlık ve incinmezlik gibi duygular tehdit altında kalır. Bu tür olaylar, insanın gündelik deneyimlerinin dışında kalan, belirli bilisel semalara oturmayan ve dolayısıyla anlaşılabilir olan olaylardır (Aker, 2000: 15; Barash, 1990: 32; Epstein, 1989: 556, Sungur, 1999: 105).

Bir olayı travma olarak tanımlamak için bazı kriterler vardır. Ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da yaralanma tehdidinde maruz kalma, başka birinin ölümüne ya da ölüm tehdidi altında kalmasına şahit olma, başka birinin yaralanmasına ya da yaralanma tehdidi altında kalmasına şahit olma, aile üyelerinden birinin beklenmedik ölümü, şiddete maruz kalarak öldürülmesi, ağır yaralanmasını, ölüm ya da yaralanma tehdidi altında kaldığını öğrenme, olayın travmatik olma niteliklerini tanımlayan özelliklerdir (Aker, 2000: 15; Barash, 1990: 32; Epstein, 1989: 556, Foa vd., 1997:449)

Travma özetle aniden ortaya çıkan, hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen; yoğun korku, dehşet, çaresizlik duygularına yol açan sarsıcı yaşantılar olarak tanımlanabilir.

PSİKOLOJİK TRAVMA

Kişinin güçsüzlüğü ile yüz yüze gelmesi durumudur. Travma anında kişi, karşı konulamaz bir güç tarafından çaresiz bırakılır. Travmatik olay bize denetleme bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını veren olağan baş etme sistemlerini felce uğratar. (Türksoy, 2003, s.9)

TRAVMA SONRASI BÜYÜME VE GELİŞME

Travmatik bir yaşantının sonrasında temel varsayımlarda ortaya çıkan değişim, travmaya maruz kalan kişide, travma sonrası stres tepkileri ve travmatik olaya bağlı bazı bozuklukların yanı sıra, travma sonrası büyüme kavramıyla ifade edilen bazı gelişmeleri de beraberinde getirebilir. Travma sonrası gelişim, yüksek düzeyde stres içeren, ciddi bir mücadeleyi gerektiren yaşam krizleriyle mücadele sonucu bireylerin yaşadığı olumlu değişimleri anlatmak için kullanılan bir terimdir (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Travma sonrası gelişim bilişsel ve duygusal yaşamda davranışsal sonuçları da olabilen, anlamlı bir düzeyde bulunan, bireye fayda sağlayan değişimleri tanımlamak için kullanılmaktadır.

Tedeschi ve Calhoun (1996), travma sonrası büyümenin beş boyutta değişim anlamına geldiğini bildirmektedirler: Kişilerarası ilişkilerde olumlu değişim, kendilik algısında olumlu değişim, yaşamın değerini anlama, yeni seçeneklerin fark edilmesi, inanç sisteminde gelişim.

Travma sonrası gelişim için en önemli adım bireylerin kendilerini travmanın kurbanı olarak değil de travma sonrasında hayatta kalan olarak görmelerinde yatmaktadır. Travmadan hayatta kalanların başka bir travma ile baş etme becerisini başka zorluklarda hangi baş etme yöntemlerini kullanacaklarına dair hisleri gelişmiştir Bireyler güçlerini tanıyan, incinebilirliklerine, ölümlülüklerine dair artmış farkındalık kazanmış ve yaşamın değerli, kırılabilir ve hassas olduğunu anlamış bireylerdir. Kişilerarası ilişkilerde hassasiyet/incinebilirlik, duygudaşlık, şefkat ve acıma güçlenmektedir. Bireylerin kendi hassasiyetlerini fark etmeleri, tanımları daha şefkatli olmalarını sağlayabilir ve bazı travmalar empati antrenmanı gibi de olabilmektedir. Travmanın kötü sonucu sonrasında oluşan bu acıma/şefkat ve yakınlık/dostluk dışında diğer bireylere yardım etme ihtiyacı da ortaya çıkabilir. Travmanın hediyesi, diğer bireyler için değil ama hayatta kalanlar

için etkili düzeyde olmaktadır. Bireyin yaşamını tehdit eden bazı travmalar bireyin canının bağışlandığı düşüncesini ve bireye ikinci bir şans verildiği hissini verebilir. Bireyler her günün değerini bildiklerini ve küçük şeylerden daha çok zevk aldıklarını ve de yaşamı daha basit ele aldıklarını belirtmektedirler.

Birçok travmatik olay yaşam hakkında birçok temel değere işaret etmektedir, bu temel değerler genelde hayatta kalanların eskiden yüzeysel olarak ele aldıkları değerlerdir. Tanrının varlığına ilişkin artmış his/inanç, cennete gitmek üzere gerekli olduğu düşünülen dini geleneklere artmış bağlılık ya da birinin dini inançlarını daha iyi anlamının gerçekleştiğini, bunun yanında travmanın kötü sonuçlarıyla mücadele etmek zorunda kalmış birçok bireyin dini bir değişim içine girdiklerini ifade etmektedir. Ayrıca dini değişime açıklığın da travmaya bağlı gelişimle ilişkili görüldüğüne değinmektedir. Psikolojik travmaya olumlu yönde uyum ve bilgelik, yaşamın değerini ve yaşamda önemli olan öncelikleri anlama, nasıl başarılı ilişki kurulacağını ve zorluklarla nasıl baş edileceğini bilme v.s. gibi niteliklerin bilgelikle ilişkili olduğu düşünülmektedir. (Tedeschi vd. 1998).

Travmanın kendisi kadar nasıl algılandığı da sonuçları açısından önem taşıyan bir konudur. Travmaya uğrayan bireyin daha önceki deneyimleri, travma öncesi kişiliği, ailesel yüklülüğün olup olmaması ve travma ile başa çıkma becerisi, kaybedilenlerin kişi için anlamı ve yaşamındaki yeri, değişen yaşam koşullarının niteliği, normal yaşama geçmek için gereken surenin uzunluğu, ortama ve duruma ilişkin belirsizlikler ve eksik bilgilendirmeler gibi özellikler travmanın algılanış ve travmayla ilgili bilginin isleniş biçimini etkilemektedir. Travma sonrasında yaşanan ortamın destekleyici olup olmaması, bireyin yardım ağı ve destek kaynakları ile bireyin bu destek kaynaklarından yararlanabilmesinin kolaylığı veya zorluğu travmanın etkisinin çabuk atlatılıp atlatılamayacağını belirleyen önemli etkenlerdir. Ayrıca, travmanın süresi, kişinin baş etme gücü, daha önceki baş etme öyküsü, rol kayıpları ve çatışmalar da TSSB belirtilerinin ortaya çıkmasını etkileyen faktörlerdir (Basoğlu, 1992: 8; Morrison, 1994: 20).

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ (TSST)

Travmatik olaylar en şiddetli ve üst düzey stres kaynaklarını içerir. İnsan yaşantısının farklı alanlarında karşı karşıya kalınabilecek gündelik stres kaynakları daha beklendik ve sıradandır; olasılıkları ve kontrol edilebilirlikleri yüksektir. Travmalar ise sıradan stres kaynaklarının dışında kalan, beklenmedik, olasılığı ve kontrol edilebilirliği düşük durumlardır (Foy ve ark., 1987).

Stresin etkileme düzeyine ilişkin bu bireysel farklılıklara karşın, stres karşısında bedenin gösterdiği kan basıncının artması, kalp atışlarının hızlanması, terleme, solunumun hızlanması gibi fizyolojik tepkiler herkes için ortaktır. Stres hormonunun salgılanmasıyla birlikte ortaya çıkan bu tepkiler, organizmayı tehdit eden durumlarda, tehdit kaynağıyla savaşmaya ya da ondan uzaklaşmaya / kaçmaya hazır hale getirerek bu durumla başa çıkmaya yardımcı olur. Yaşanan stresin çok yoğun olduğu travmatik durumlarda, onunla başa çıkabilmek için salgılanan stres hormonu da aşırı miktarda olur ve stres kaynağı ortadan kalktıktan sonra bile bir süre daha bedende kalarak en ufak bir uyarıya karşılaştığında bedenin daha önceki tehdit durumunda verdiği stres tepkilerinin benzerlerini üretmesine neden olur. Travmatik olay sırasında bedende ortaya çıkan ve yaşamda kalmaya ilişkin değeri olan bu fizyolojik değişim nedeniyle, yaşanan olayın şiddetine bağlı olarak verilen travma sonrası tepkiler, bir süre için normal olarak ele alınır (Joseph ve ark., 1997). Travmatik olaylar aynı zamanda, kişilerin önceki şemalarının ve dünyanın güvenilir, öngörülebilir bir yer olduğuna ilişkin temel psikolojik varsayımlarının yıkılmasına neden olarak, yaşamda bir düzen ve süreklilik olduğu inancının kaybolmasına yol açar. Travmatik yaşantıyla birlikte, kişiler kaygı/korku verici duygu ve deneyimlerle başa çıkmalarını sağlayacak içsel ya da dışsal bir güvenli yere sahip oldukları duygusunu kaybederler birbiri üstüne eklenen stres kaynaklarının ortak etkisi de, görece daha

az incinebilir bireylerde bile travma benzeri tepkilere neden olabilmektedir (Janoff-Bulman ve Berg, 1998).

Travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür:

1-İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler: Bu düşünce ve görüntüler kişinin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, travma sırasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle akla travmatik olayların en acı ve sıkıntı verici bölümleri gelir.

2-Kaçınma: Kaçınma tepkisi kişinin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekanlardan kaçınmasına işaret etmektedir. Kişi açısından olup bitenler o kadar acı vericidir ki kişi kendisine travmayı hatırlatabilecek her şeyden uzak durarak, olup biteni tümüyle unutmaya çalışmaktadır.

3-Fizyolojik uyarılmışlık: Anılar (görüntüler, sesler, kokular), kaçınma tepkileri gibi travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan belirtilerin çok güçlü bir fizyolojik temeli vardır. Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından korkunç bir şoktur ve aşırı bir fizyolojik uyarılmaya yol açabilir bu aşırı uyarılma hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi konsantrasyon sorunları ve uyku güçlükleri gibi belirtiler ortaya çıkarabilir. (MEB, UNİCEF 2001 s.10-11)

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Fizyolojik Tepkiler

- Yorgunluk, bitkinlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Aşırı uyarılmışlık
- Somatik yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştah bozuklukları

Duygusal Tepkiler

- Şok
- Korku ve kaygılar
- Olayın tekrarlanma korkusu
 - Yaralanmaktan ve ölmekten korkma
 - Ailelerinden ayrı kalmaktan ya da aileyi kaybetmekten korkma
 - Üzüntü
 - Kendini suçlama
 - Öfke ve huzursuzluk
 - Anlaşılama duygusu
 - Çaresizlik
 - Gerginlik, sinirlilik
 - Ayrışma (dissosiyasyon)
 - Çökkünlük

Bilişsel Tepkiler

- Algısal çarpıtmalar
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklik: Sanki zaman duruyormuş ya da çok hızlı geçiyormuş gibi.
- Olaya ilişkin zaman sırasında karışıklık (Özellikle çocuklarda gözlenir)
- Travma/ zorlu yaşam olayları yordamaya ilişkin işaretlere duyarlılık
- Görsel çarpıtmalar
- Uzaklaşan görüntü, artan detaylar
- İşitsel çarpıtmalar: Zayıflayan sesler, güçlenen sesler
- Gerçek dışılık ve rahatsız edici imgeler
- Beden algısında değişiklik

YAŞ GRUPLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

ÇOCUK VE ERGENLERİN TEPKİLERİ

Doğumdan 2 vasına kadar:

✓ Konuşma yeteneği olmadığından olayla ilgili duygularını açıklayamazlar. Belirli görüntü, ses ya da koku anıları olabilir. Büyüdükçe hatıraları oyunlarda görülebilir. Bebekler irite olabilir, daha fazla ağlayabilir ve daha sık kucağa alınma, dokunma ihtiyacı duyabilir.

Okul öncesi ve ana okulu çağı:

✓ Bu dönemdeki çocuklar çaresizlik, güçsüzlük hissedebilirler ve kendilerini korumaktan aciz olduklarını düşünebilirler. Dünyalarının güvenliliği tehdit edildiğinden güvensiz ve korkuludurlar. Bu yaştakiler ölümün değişmez olduğunu bilemezler. Sonuçların geri döndürülebileceğine inanırlar. Oyunlarında felaketin belli kısımlarını tekrar tekrar canlandırırlar. Terk edilme en büyük korkularıdır. Bu nedenle sürekli kendilerine bakılacağından ve bırakılmayacaklarından emin olmak isterler.

7-11 yaş arasındakiler :

✓ Kaybın geri dönülmez olduğunu bilirler. Ölümün detayları ile ilgilenirler ve onun hakkında devamlı konuşmak isterler. Okula konsantre olamazlar ve okul başarıları düşer. Düşünceleri daha olgunlaştığından felaketi daha iyi anlayabilirler. Bu da suçluluk, başarısızlık duygusu ve öfke ile sonuçlanabilir. Regresif (geri dönüş) davranışlar görülebilir. Uyku problemleri ortaya çıkabilir. Artan fiziksel şikayetlerde kaygı ve korkular da görülebilir.

11-14 yaş arasındakiler :

✓ Çocuk, korkularının yerinde olduğunu ve diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiğini bilmek isterler. Verilen tepkiler gerilimi, endişeyi ve olası suçluluk duygularını azaltmaya yönelik olmalıdır. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, kurallara karşı gelme, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, fiziksel problemler(baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden uzaklaşma görülebilir.

14-18 yaş arasındakiiler:

- ✓ Ergenlerin faaliyetlerinin ya da ilgilerinin büyük kısmı kendi yaş grubundaki akranları üzerine odaklanmıştır. Yaşıtlarıyla olan grup faaliyetlerinin kesintiye uğraması ve topluluk hayatı içinde yetişkinlerin sahip olduğu sorumluluklara sahip olamama karşısında özellikle üzürlürler. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, fiziksel problemler(baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi),aşırı kuruntu, uyuşukluk, konsantrasyonda bozulma, intihara meyilli düşünceler, suçluluk duyguları, başkalarını, kurumları, sistemi suçlama eğilimi, yoğun öfke duygusu, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, görülebilir.
- ✓ Anne baba ve arkadaşlarına karşı bilgili ve deneyimli görünmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları kaygı ve korkuları akranlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Felaketten sonra hayatta kaldıkları için kendilerini ölümsüz gibi hissedebilirler ve bu onları pervasız/umursamaz davranışlara ve tehlikeli riskler almaya yönlendirebilir. Tepkileri daha küçük yaştakiler ile yetişkin tepkilerinin karışımıdır. Felaket, dünyanın güvenli olmadığı hissini yaratabilir. Yoğun reaksiyonlar ile boğulan ergenler, bunları aileleriyle tartışmayı beceremeyebilirler.

BELİRTİLERİ NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM ?

Travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin ve çocukların büyük bir kısmının birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir. Ancak bu tepkiler altı aydan daha uzun sürerse ve altı ay içerisinde azalmaz, git gide artarsa, günlük yaşamda uyku bozukluklarına; iş, aile ve okul yaşamında güçlüklerle yol açarsa, profesyonel bir yardım alınması gerekir. Travma sonrası stres tepkilerinin 6 aydan sonra devam ediyor olması Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısına işaret eder. Aşağıdaki tabloda Travma Sonrası Stres Bozukluğu DSM-IV tanı ölçütleri verilmiştir.

Tablo 1.4 Travma Sonrası Stres Bozukluğu DSM-IV Tanı Ölçütleri (APA, 1994)

<p>A. Aşağıdakilerin her ikisinin de bulunduğu bir biçimde kişi travmatik bir olayla karşılaşmıştır:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kişi, gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir2. kişinin tepkileri arasında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme vardır. Not: Çocuklar bunların yerine dezorganize ya da ajite davranışla tepkilerini dışa vurabilirler <p>B. Travmatik olay aşağıdakilerden biri (ya da daha fazlası) yoluyla sürekli olarak yeniden yaşanır:</p> <ol style="list-style-type: none">1. olayın, elde olmadan tekrar tekrar anımsanan sıkıntı veren anıları; bunların arasında düşümler, düşünceler ya da algılar vardır. Not: Küçük çocuklar, travmanın kendisini ya da değişik yönlerini konu alan oyunları tekrar tekrar oynayabilirler2. olayı, sık sık, sıkıntı veren bir biçimde rüyada görme. Not: Çocuklar, içeriğini tam anlamaksızın korkunç rüyalar görebilirler3. travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranma ya da hissetme (uyumak üzereyken ya da sarhoşken ortaya çıkıyor olsa bile, o yaşantıyı yeniden yaşıyor gibi olma duygusunu, illüzyonları, halüsinasyonları ve disosiyatif "flashback" epizotlarını kapsar)4. travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine yoğun bir psikolojik sıkıntı duyma5. travmatik olayın bir yönünü çağrıştıran ya da andıran iç ya da dış olaylarla karşılaşma üzerine fizyolojik tepki gösterme <p>C. Aşağıdakilerden üçünün (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, travmaya eşlik etmiş uyarılardan sürekli kaçınma ve genel tepki gösterme düzeyinde azalma (travmadan önce olmayan)</p> <ol style="list-style-type: none">1. travmaya eşlik etmiş olan düşünce, duygu ya da konuşmalardan kaçınma çabaları2. travma ile ilgili anıları uyandıran etkinlikler, yerler ya da kişilerden uzak durma çabaları3. travmanın önemli bir yönünü anımsayamama4. önemli etkinliklere karşı ilginin ya da bunlara katılımın belirgin olarak azalması5. insanlardan uzaklaşma ya da insanlara yabancılaştığı duyguları6. duygulanımda kısıtlılık (örn. sevme duygusunu yaşayamama)7. bir geleceği kalmadığı duygusunu taşıma (örn. bir mesleği, evliliği, çocukları ya da olağan bir yaşam süresi olacağı beklentisi içinde olmama) <p>D. Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazlasının) bulunması ile belirli, artmış uyarılmışlık semptomlarının sürekli olması</p> <ol style="list-style-type: none">1. uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte güçlük2. iritabilite ya da öfke patlamaları3. düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırmada zorluk çekme4. hipervijilans5. aşırı irkilme tepkisi gösterme <p>E. Bu bozukluk (B, C ve D Tanı Ölçütlerindeki semptomlar) 1 aydan daha uzun sürer</p> <p>F. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da işlevselliğin önemli diğer alanlarında bozulmaya neden olur</p> <p>Varsa Belirtiniz:</p> <p>Akut: Semptomlar 3 aydan daha kısa sürerse</p> <p>Kronik: Semptomlar 3 ay ya da daha uzun sürerse.</p> <p>Varsa Belirtiniz:</p> <p>Gecikmeli Başlangıçlı: Semptomlar, stres etkeninden en az 6 ay sonra başlamışsa</p>

ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS

Çocukların çoğu için bir aile üyesinin ya da arkadaşın ölümü yeni bir deneyimdir ve çocuklar bu zamanı kafa karıştırıcı ya da korkutucu bulurlar. Onların tepkileri bir kayıpla ilgili geçmiş deneyimlerine ve ölümün çevresindekiler tarafından algılanma biçimine göre değişiklik gösterecektir. Küçük çocuklar ölümün anlamını bilmeyebilirler ve kafaları karışabilir ya da ailenin diğer üyelerinin tepkilerinden korkabilirler.

Okul öncesi dönemindeki çocuklar, çizgi film karakterlerinin öldüğünü ve tekrar hayata döndüğünü gördükleri için ölümün sürekliliğine inanmayabilirler. çocuklar 8-10 yaşlarında yetişkinlere benzer yas deneyimlemeye başlarlar. Bununla birlikte çocuklar için ölüm onların başına gelmeyecek bir şeydir. Büyüdükçe ölümün anlamını anlamaya başlarlar. (Dyer, K. 2002)

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

0-2 Yaş – Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.

3-5 Yaş – Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.

6-10 Yaş – Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendinin ölebileceğini kavrayamayabilir.

11-13 Yaş – Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.

14-18 Yaş – Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.

KAYBI OLAN ÇOCUĞA ve ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

- ✓ Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- ✓ Çocukla sakın bir şekilde konuşmalı ve destekleyici olunmalıdır.
- ✓ Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi takdirde "geri dönmeyi" bekleyebilir.
- ✓ Sadece gerçek söylenmelidir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- ✓ Duyguları (üzülmek, ağlamak vb..) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- ✓ Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir. Böylece soru sorması için cesaretlendirilmiş olur.
- ✓ Çocukların ölüm ve ölümlerle ilgili düşünceleri ve duyguları hakkında konuşmasına şans verilmelidir.
- ✓ "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- ✓ Eğer istiyorsa, cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verilmeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- ✓ Travmatik süreçlerde çocukların önünde uç kararlar alınmamalıdır. Aksi takdirde çocuk da hayatı ile ilgili uç kararlar verebilir.
- ✓ Çocuğa kim söyleyecek? Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin söylemesi daha uygundur. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bu durum çocuğun ailesine duyduğu güvenin sarsılmasına neden olur.
- ✓ Travma bölgesinden uzaklaştırılarak bir daha hiç dönmeyenler daha fazla etkilenebilir. Ancak tüm yakınlarını kaybedenler akrabalarının bulunduğu başka yerlere gidebilirler.

ÇOCUĞUN KARDEŞ ÖLÜMÜNE TEPKİSİ

- ✓ Suçluluk duygusu gelişebilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!)
- ✓ Anne ve baba ölen kardeşi “Çok iyi bir çocuğu” diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını düşünebilir ama açıklayamaz. O da melek gibi olmaya çalışabilir ama bu ağır bir yükür.
- ✓ “Ben de mi öleceğim? Ben de mi tehdit altındayım ?” diye düşünebilir.

ANNE BABANIN ÖLÜMÜ

- ✓ ”Hani beni hep koruyacaklardı? Neredeler? Neden öldüler? Bana mı kızdılar? Yanlış bir şey mi yaptım?” düşünceleri hakim olabilir.
- ✓ Dalgalanmalar ve tepkilerde tutarsızlıklar olabilir.
- ✓ Kendilerine olan güvenleri azalabilir.
- ✓ Anne babanın ölümünü kabul edemeyebilir.

EVLAT ÖLÜMÜ

- ✓ “Gençler, çocuklar ölmemeli haksızlık bu!” diye düşünebilir.
- ✓ Onu neden koruyamadım? (*bu saçma dememeliyiz.*)
- ✓ Kendilerini tecrit edebilirler.
- ✓ Hayatta kalan çocuklarımı da mı kaybedeceğim? Diye düşünebilirler
- ✓ Kalan çocuklarını ihmal edebilirler.

ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ✓ Yaşanan olayla ilgili bilgi verilir. Bilgi verilirken çocuğun yaşı, gelişimsel düzeyi, sosyal çevresi ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Onlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterilir.
- ✓ Fiziksel temas kurmak gerekir. (kucaklamak, dokunmak, sarılmak, öpmek)
- ✓ Çocuğun yasını ifade etmesi için farklı seçenekler sunulmalıdır. Resim yaparak, mektup, şiir ya da hikaye yazarak gerginliklerinden kurtulmaları için yönlendirilmelidir.
- ✓ Daha büyük çocuklarla ayrıntılı konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onlar desteklenir ve yüreklendirilir. Soruları anlayabilecekleri şekilde cevaplandırılır.

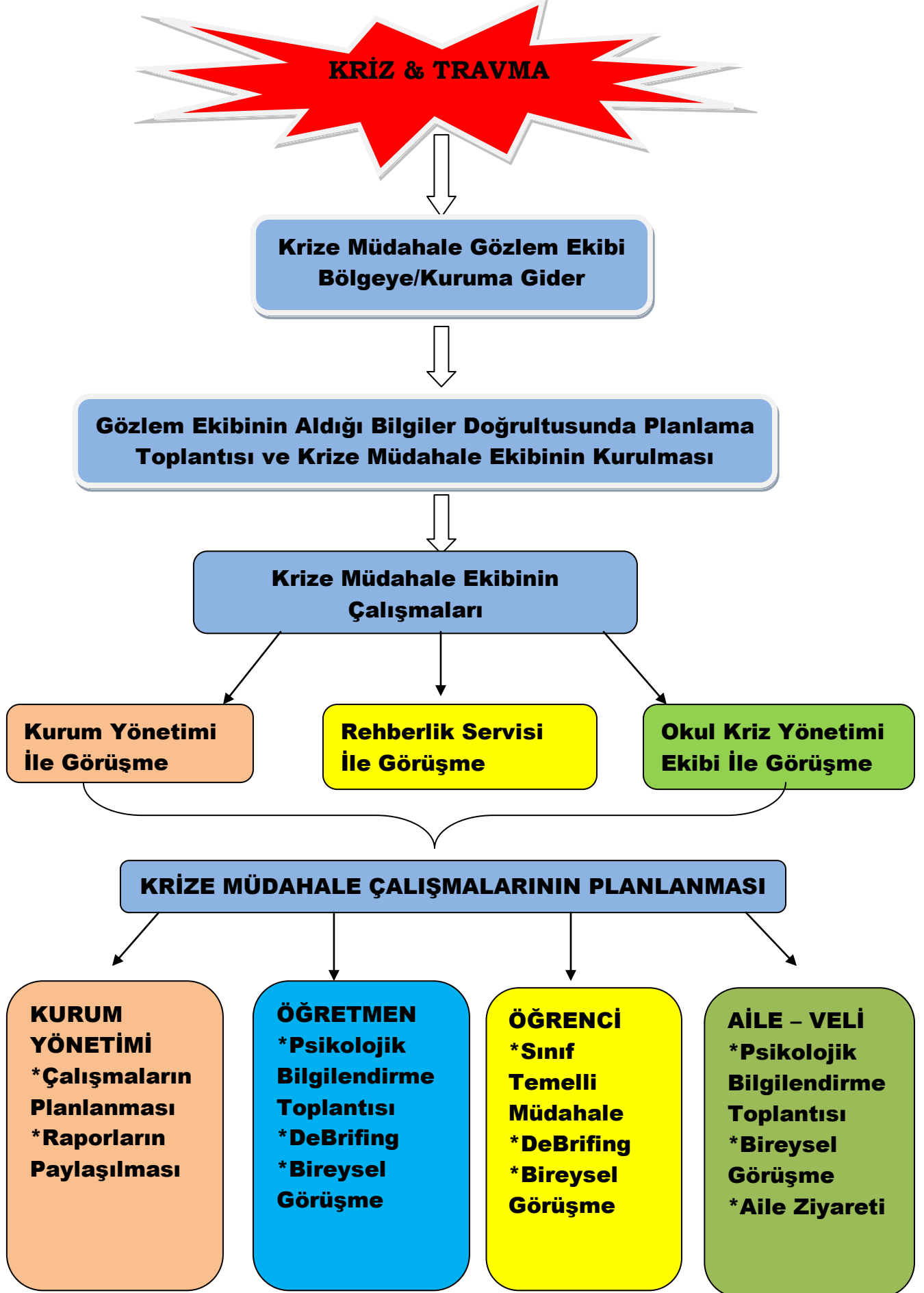
- ✓ Onları sevdiğinizden, desteklediğinizden ve onları koruyacağınızdan emin olmaları sağlanır.

ERGENLER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ✓ Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.
- ✓ Okul normalliğin simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlenmek önemlidir.
- ✓ Evde ve okulda beklentiler düşük tutulmalıdır.
- ✓ Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir.
- ✓ Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir. (MEB. UNİCEF, 2001 s. 61)

2.BÖLÜM

KRİZE MÜDAHALE YOL HARİTASI



KRİZE MÜDAHALE EKİBİ YOL HARİTASI

Tıp Literatüründe kemik kırılması; travmanın bir türüdür. Bu tür travmalarda, önce kırılan kemiğin, iki tahta arasına alınarak, yerinden oynamaması ve acısının azaltılması sağlanır. Daha sonra kemiğin düzgün bir şekilde kaynaması için dışarıdan alçıya alınır. Buna “*atelleme*” denir. Aslında iyileşme iç kısımda kendi kendine olur. Ancak dışarıdan bir müdahale ile acının azaltılması ve kemiğin yanlış kaynaması önlenmiş olur.

Travma sonrası yürütülen krize müdahale çalışmaları, bir tedavi veya psikolojik danışma süreci değildir. Psikolojik olarak travmaya maruz kalan kişilere ilk müdahalede bulunarak böylece acının azaltılması, daha sonra ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin önlenmesi sağlanır. Bu destek kişinin iyileşme kaynaklarını harekete geçirir ve iyileşme sürecini başlatır. Krize müdahale çalışmaları bu ekseninde algılanmalı ve yürütülmelidir.

1. Gözlem Ekibinin Kurum/Bölge Çalışmaları

Gözlem ekibi, meydana gelen olay hakkında bilgi almak ve durum tespiti yapmak için kuruma/bölgeye giden 2-3 kişilik uzmanlardan oluşmuş ekiptir. Gözlem ekibi kendisini tanıtır, olay ve kurum hakkında bilgileri yetkili kişilerden alır, Form 1’i doldurur, krize müdahale planlamasını yapmak ve ekibini oluşturmak için çalışmayı yürüten Rehberlik ve Araştırma Merkezi’ne bu formu ve bilgileri iletir.

Gözlem Ekibinin Dikkat Edeceği Noktalar:

- ✓ Form 1’i ayrıntılı bir şekilde doldurur.
- ✓ Travma konusunda uzman bir ekibin, olay sonrası süreçte, kurumda bulunacağını ve kendilerine destek olacağını belirtir.
- ✓ Basın bildirisi hazırlama konusunda okul kriz ekibine bilgi verir.
- ✓ Okul kriz yönetim ekibi hakkında bilgi alır. Kurulmamışsa bu ekibin acilen kurulması ve görev dağılımı yapılması gerektiğini belirtir.
- ✓ Bir sonraki gün yapılacak öğretmen bilgilendirme toplantısını planlayıp kurum yetkilisine bilgi verir.

- ✓ Öğretmen ve öğrenciler için kılavuz ile okul kriz yönetimi dokümanlarını yetkili kişilere verir.

2. Krize Müdahale Ekibinin Kurulması ve Planlama Toplantısı

RAM krize müdahale ekibini oluşturur ve toplantıya davet eder.

- ✓ Gözlem ekibinden gelen bilgiler değerlendirilir(Form 1 incelenir). Travma ve krizin durumuna göre müdahale edecek ekipteki kişi sayısı belirlenir.
- ✓ Ekip lideri ve yardımcı lider seçilir.
- ✓ İlk günün planlaması yapılır ve çalışma haritası oluşturulur.
- ✓ Ekibe kullanacağı formlar ve dokümanlar verilir.
- ✓ Kurumun sosyo-kültürel düzeyi değerlendirilerek yapılacak çalışmalar planlanır ve uygulanacak etkinlikler seçilir.
- ✓ Sınıf temelli müdahale yapılacaksa iki kişilik ekipler oluşturulur.
- ✓ Risk durumları(idare, öğretmen, öğrenci, aile) değerlendirilir.

3. Ekip Lideri ve Görevleri

Ekip lideri; daha önce krize müdahale deneyimi olan, güçlü iletişim becerilerine, liderlik vasıflarına sahip, organizasyon yapma ve karar verme becerisi gelişmiş kişilerden seçilir.

- ✓ Yapılacak çalışmaları planlar ve görev dağılımını yapar.
- ✓ Kriz bölgesine ulaşımı koordine eder.
- ✓ Okul idaresi ve okul kriz yönetim ekibiyle iletişim ve koordinasyonu sağlar.
- ✓ Gerekli malzeme ve materyali temin eder.
- ✓ Sağlıklı bir çalışma ortamının hazırlanmasını sağlar.
- ✓ Ekip lideri sınıf müdahaleleri sürerken sınıf dışında kalarak olası risklere müdahale için hazır bekler.
- ✓ Ekip üyelerinin günlük çalışma raporlarını alır. Yapılan çalışmaları raporlaştırır.
- ✓ Yapılan çalışmalarla ilgili okul idaresine günlük olarak bilgi verir.
- ✓ Krize Müdahale Ekibi Sonlandırma Raporu(Form 6)'nu hazırlar ve okul idaresine, RAM'a teslim eder.
- ✓ Yardımcı lider yapılan çalışmalarda grup liderine yardımcı olur. İhtiyaç halinde sınıf müdahalelerine katılır.

4. Okulda Çalışma İlkeleri

a. İdare ile Görüşme

- ✓ Grup lideri ve yardımcı lider kriz yönetimi dokümanı üzerinde bilgi verir, özellikle kriz yönetiminde liderlik ve iletişim becerilerinin önemi üzerinde durur.
- ✓ Krize müdahale ekibi için uygun bir çalışma mekânı sağlanması istenir.
- ✓ Krize müdahale ekibinin yapacağı çalışmalar hakkında bilgi verir.
- ✓ Okul kriz yönetim ekibinin görev dağılımı ve iletişim bilgileri yazılı olarak istenir.
- ✓ Okulda yapılacak çalışmalar ve toplantıların resmi yazı ile duyurulmasının önemi vurgulanır.
- ✓ Öğretmenlerle yapılacak bilgilendirme toplantısında okul idaresi tarafından olayın öğretmenlere açık ve net bir şekilde anlatılması istenir.
- ✓ Okul öğretmenlerinden travmatik yaşantıları olanlar hakkında bilgi alınır. (Risk gurubundaki öğretmenler ile toplantı öncesi bireysel görüşme yapılır.)
- ✓ Anı köşesi ve anı defterinin tüm öğrenci ve öğretmenlere açık olarak oluşturulmasının önemi üzerinde durulur.

b. Kriz Yönetim Ekibi ile Görüşme

- ✓ Okul Kriz Yönetim Ekibi ile kısa bir toplantı yapılır.
- ✓ Yaptıkları çalışmalar hakkında bilgi alınır.
- ✓ Okulda yapılması planlanan çalışmalar ve etkinlikler ile ilgili bilgi verilir.
- ✓ İhtiyaç duydukları konularda destek verilir.

c. Rehberlik Servisi ile Görüşme

- ✓ Okulun sosyo-kültürel yapısı hakkında bilgi alınır.
- ✓ Risk gurubundaki öğretmen ve öğrenciler hakkında bilgi alınır.
- ✓ Veliler ile görüşmeler rehberlik servisi aracılığıyla yapılır.
- ✓ Travmatik yaşantısı olan kişilerle kriz yönetimi süresince krize müdahale ekibi görüşür.

d. Krize Müdahale Çalışmalarını Yürütecek Ortamı Belirleme ve İlkeler

- ✓ Kurum yetkilisinden uygun bir çalışma ortamı sağlanması istenir.
- ✓ Çalışma ortamı müdahale ekibine özel olarak tahsis edilmelidir.

- ✓ Rehberlik servisi çalışma mekanı olarak kullanılmamalıdır.
- ✓ Çalışmalar boyunca okulun her birimi ve üyesine profesyonel ilişki çerçevesinde yaklaşılmalıdır.
- ✓ Öğretmen toplantılarında direnç gösterebilecek, birbiriyle çatışma yaşayabilecek öğretmenlerin ayrı guruplarda yer alması sağlanmalıdır.

e. Değerlendirme Toplantısı

- ✓ Krize müdahale ekibi her günün sonunda toplantı yapar. İlgili formlar; (Form1- 2- 3) doldurulur.
- ✓ Günlük raporlama, süpervizyon ve grup paylaşımı yapılır.
- ✓ Sonraki günün planlaması yapılır.

5- Öğretmenlerle Yapılacak Çalışmalar

a) Ön Bilgilendirme Toplantısı:

- ✓ Öğretmenler toplantıya resmi çağrı yazısı ile davet edilir.
- ✓ Ön bilgilendirme toplantısı öğretmenler derse girmeden yapılır.
- ✓ Gruplar 15-20 kişilik olmalıdır.
- ✓ Grubu lider ve yardımcı lider yönetir.
- ✓ Grup liderleri kendilerini tanıtır ve ne amaçla burada olduklarını açıklar.
- ✓ Öğretmenler için duruma uygun kılavuzlar dağıtılır. (Ek-2 Ek-3)
- ✓ Kılavuzdaki maddeler doğrultusunda öğretmenlere bilgilendirme yapılır.
- ✓ Karşılaşabilecekleri güçlükler hakkında bilgi verilir.
- ✓ Okul sürecinde öğrencilerden kötü hisseden olursa krize müdahale ekibine yönlendirilmeleri istenir.
- ✓ Grup içerisinde kendini kötü hisseden, toplantıya devam edemeyeceği düşünülen öğretmenler yardımcı lider tarafından dışarıya alınarak bireysel görüşme yapılır.

b) Öğretmenlerle Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı (Debriefing)

Debriefing aşırı stres yaratan veya trajik bir olaya maruz kalmış kişilerle grup halinde uygulanan bir iyileştirme çalışmasıdır. Terapi veya danışmanlık değildir; bu olaydan etkilenmiş kişilerin psikolojik tepkilerini azaltma gayretidir. Bu tepkilerin ortaya çıkmasını engellemeye uğraşmaz ama kişilerin bu duygularını anlamaları ve başa çıkmaları için bir çerçeve oluşturmalarına yardımcı olur. Duyguların ve düşüncelerin açığa çıkması için bir fırsattır.

Bu çalışma, yaşanan trajik olayla hissedilen duygular arasındaki bağın anlaşılmasına, etkin baş etme tekniklerinin ve kişide var olan destek kaynaklarının fark edilmesine yönelik bir yardım çalışmasıdır.

Uygulama amacının kısaca açıklanması

- ✓ İzlenimler, tepkiler, duygular ve düşünceler dile getirilir.
- ✓ Bireysel ve grup gerginliği azaltılır.
- ✓ Olaylarla tepkiler arasındaki ilişki ortaya çıkartılır; izlenenler, düşünceler ve duyguların birbirinden ayrılması yolu ile bilişsel yeniden yapılandırma yapılır.
- ✓ Tepkilerin sadece bireye has ve anormal olmadığı anlaşılır ve paylaşım yolu ile duygular normalize edilir.
- ✓ Kendimizdeki ve grubumuzdaki baş etme kaynakları fark edilir ve harekete geçirilir.

Yukarıda açıklanan amaçlara ulaşabilmek için oldukça yapılandırılmış bir yöntem izlenir. Çalışma birkaç aşamada götürülür. Her aşamada herkes sıra ile yaşadığı olayla ilgili sorulan soruya kendi bireysel cevabını vermeye çalışır.

**Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı Dikkat Edilecek
Konular**

Toplantı Hakkında Bilgi:	<p>Toplantıya duruma uygun olarak baş sağlığı veya geçmiş olsun cümleleri ile başlanmalıdır. Kısa bilgilerle kendinizi tanıtarak uzman bir ekip olduğunuz ve daha önce bu tür olaylara müdahale ettiğiniz söylenmelidir.</p> <p>Psikiyatrik terimler kullanılmamalıdır. Şöyle denebilir: "Bu toplantının amacı, yaşadıklarınız hakkında, belli bir yöntem izleyerek enine boyuna tartışma fırsatı yaratmaktır. Bu da olup biteni mantıklı bir şekilde kavramanıza, olayı uzun vadede sizi rahatsız etmeyecek bir şekilde kafanıza yerleştirmenize yardımcı olacaktır".</p>
Grup Büyüklüğü:	<p>8-12 kişi idealdir. 15 kişiden fazla 5 kişiden az olmamasına özen gösterilmelidir.</p>
Oturma Biçimleri:	<p>Sandalyelerin daire şeklinde dizilmesi uygundur. Liderler karşılıklı oturur. Grubun sığabileceği dikdörtgen masa da kullanılabilir. Liderler karşılıklı masanın iki başına yerleşebilirler. Masada boş sandalye olmamalıdır.</p>
Pratik Konular:	<p>İçecekler hazır bulundurulmalı, kahveden kaçınılmalı, yiyecek varsa toplantıdan önce yerleştirilmelidir. Mekânın rahatsız edilmeyecek bir yer olmasına özen gösterilmeli, cep telefonları kapatılmalıdır. Lider toplantıda her grup üyesinin ismini bir kağıda oturmuş sırasına göre yazar.(Daha sonra üyelere isimleri ile hitap etmek için önemlidir.)</p>
Rollerin Belirlenmesi:	<p>İki lider olmalıdır. Biri yönetmeli, diğeri gözlem yapmalı ve ilgilenilmesi gereken biri varsa onu dışarıya çıkartıp ilgilenilmelidir. Yardımcı lider, grupta olumsuz hava yaratabileceğinden toplantıya müdahale etmemelidir. Yönetici lider ile yardımcı lider göz teması kurabilecek şekilde oturmalı birbiriyle iyi anlaşabilmelidir.</p>

Debriefing Uygulamasının Grup Kuralları

- ✓ Mümkünse cep telefonları kapalı tutulmalıdır.
- ✓ Seansa dışarıdan hiç kimse alınmaz.
- ✓ Bir kez başladığında seans bitene kadar ara verilmemelidir.
- ✓ Herkes sadece kendi adına konuşabilir.
- ✓ Bu seans sırasında hiçbir mevki, statü söz konusu değildir.
- ✓ Bu seans sırasında herhangi bir soru sorulmamalı veya eleştiride bulunulmamalıdır.
- ✓ Her aşamada sadece kişiden istenen konuda konuşmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Eğer kişi konuşmak istemiyorsa, konuşmak zorunda değildir. Sadece haber vermesi yeterlidir.
- ✓ Söylenen her şey gizli kalacak ve grup dışına aktarılmayacaktır.
- ✓ Herkes kendi tepkilerini anlatmalı, başkalarının tepkileri adına konuşmamalıdır.
- ✓ Bu seans sırasında kişi kendisini kötü hissedebilir, bu çok normaldir; çünkü kişiye acı veren duygulara dokunulacaktır ama iyileşmenin bir yolu duygularla yüzleşmektir. Gruptan kendini kötü hissedenerler olabilecektir. Bu kişiler dışarı çıkmak isteyebilir, yardımcı lider de ona eşlik etmeli ve kişi kendini iyi hissedip normalleşince tekrar guruba katılmalıdır.

Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı

Uygulama Basamakları

Olay Aşaması:

Bu aşamada herkes olay anını tarif eder. Amaç; herkesin kafasında olay anı ile ilgili açık ve net bir resim oluşmasıdır.

- ✓ Olay aşamasında katılımcılardan olayı ayrıntılı bir şekilde anlatmaları istenmelidir.
- ✓ Grup üyelerine kültürel normlar takip edilerek söz verilmelidir (soldan, sağa).
- ✓ Katılımcıların olaylara ilişkin bütün bir tablo oluşturmalarında grubun yardımı alınmalıdır.
- ✓ İlişkilerin geliştirilmesi takip edici sorularla kolaylaştırılmalıdır.

- ✓ Olay aşamasının bitiminde, belirgin olmayan veya atlanmış noktalar kalmış ise grubun tamamından olaylara ilişkin ek bilgiler alınmalıdır.

“Gözleriniz sanki bir kameraymış gibi olay ilk olduğunda neler olduğunu gözünüzde canlandırın.”

“Olay olmadan hemen önce neredeydiniz? Olay sırasında neredeydiniz?”

“Olayın oluşunu nasıl yaşadınız? Ne gördünüz, ne duydunuz? Ne kokladınız? Ne yaptınız? Sadece olay anında neler olduğunu anlatın. Duygularınız ve düşüncelerinizi daha sonraki aşamalarda konuşacağız.”

“En canlı olarak hatırladığınız ve sizin için en zor olan an neydi? Sizi en fazla etkileyen an? Bu anı belirlemeye çalışın.”

Düşünce Aşaması

Bu aşamada olay anında veya hemen sonrasında ne düşünüldüğü (akıldan ilk geçen) paylaşılır.

- ✓ Zaman içindeki sıralama takip edilmelidir (önce akla gelen ilk düşünce, sonra diğer düşünceler).
- ✓ Kararlar ve etkinlikler üzerine odaklanılmalıdır.
- ✓ Zihinsel mobilizasyonu yansıtan unsurlar bulunmalıdır.
- ✓ Düşüncelerle yansıtılan açık veya gizli kalmış hislere ilişkin temaların ayırımına varılmalıdır.
- ✓ Bazı "ifade edilmemiş" düşünceler nelerdir? Grup sürecindeki paylaşımlarla ortaya çıkarılmaya çalışılır.

“Olay olduğu anda aklınızdan geçen ilk düşünceniz ne idi? Daha sonraki düşünceleriniz nelerdi?” (İlk düşünce daha sonraki anksiyetenin kaynağını oluşturabilir)

İzlenim (Duygu) Aşaması

Bu aşamada olay anında ve hemen sonrasında neler hissettiği sorulur. Duygular paylaşılır.

Hangi duyu kanalıyla (görüntü, ses, koku, tat) başlanılacağına grup karar vermelidir.

- ✓ Her kanal üzerinde yeterince zaman harcanmalıdır.
- ✓ Grubun, olan en kötü olaylar hakkında konuşmasına olanak verilmelidir.
- ✓ İzlenimlerin farklı unsurları detaylı bir şekilde araştırılmalıdır.
- ✓ Grubun kimi üyelerinin duyuusal izlenimler geliştirmedeği durumlarda dikkatli olunmalıdır.
- ✓ Dehşet verici izlenimler yaşamış katılımcılara bireysel yardım temin edilebilir.

"Olay anında ve hemen sonrasında neler hissettiniz?" "Sizin için en kötüsü ne idi? Sizin için en önemli an neydi?"

Tepki (Semptom) Aşaması

Bu aşamada olaydan bugüne kadar gösterilen tepkiler (fiziksel, duyuusal, davranışsal) hakkında daha ayrıntılı konuşulur.

- ✓ Düşünce ve izlenimlere ilişkin sorular genellikle kişiyi "duyu yüklü" cevaplara yönlendirir.
- ✓ Katılımcıların, kendileri için en çok önem taşıyan konular üzerinde konuşmalarına olanak verilmelidir.
- ✓ Zaman sıralaması izlenmelidir (hemen, sonrası ve şu an).
- ✓ Davranışsal tepkiler, somatik tepkiler ve hisler işlenmelidir.
- ✓ Tepkiler, kişinin üzerinde yoğunlaşmadan alınmalıdır.
- ✓ Olayın en kötü yanı sorgulanmalıdır.
- ✓ Grup gerektiğinde destek için kullanılmalı ve seferber edilmelidir. "Konuşulmayan " duygulara değinilmelidir.

“Olayın sizin üzerinizdeki etkileri neler oldu?”

“O günden bu yana farklı neler yaşıyorsunuz?”

“Sizde ne gibi değişiklikler oldu?”

Normalleştirme (Bilgilendirme) Aşaması:

Bu aşamada Herkese gösterdikleri tepkilerin normal olduğu ve anormal bir duruma gösterilebilecek normal tepkiler olduğu hatırlatılmalı. Ortaya konan düşünce ve tepkiler gözden geçirilmeli ve yorumlanmalıdır. (bkz. Psikolojik Bilgilendirme)

- ✓ Tepki türlerinin ve tepkilerin beklenen gidişatı tasvir edilmelidir. Yardım için ne zaman başvurulacağı konusunda tavsiyelerde bulunulmalıdır.
- ✓ Stresle başa çıkabilme, dışavurum stratejileri, kontrol stratejileri hakkında bilgi verilir, sorular için zaman tanınır.

Herkese gösterdikleri tepkilerin normal olduğu ve anormal bir duruma gösterilebilecek normal tepkiler olduğu hatırlatılır.

Bitiş (Baş etme) Aşaması:

Bu aşamada herkesle, ayakta kalmak ve bütün bu yaşananlarla baş etmek için nelerin yararlı olduğu paylaşılır.

- ✓ Grubun öğrendiklerine ve geleceğe odaklanılır.
- ✓ Gerek duyulduğu durumda diğer bir bilgilendirme için bir gün belirlenir, mevcut takip kaynakları hakkında bilgi verilir.
- ✓ Toplantı sonrası, bir süre toplantı yerinde kalınması önerilir.
- ✓ Toplantının sona ermesinden hemen sonra, risk altındaki katılımcılarla iletişim kurulur.

Grubun baş etme becerileri ve güçlü yanları bu aşamada özellikle vurgulanır.
(MEB. UNİCEF. 1999)

"Nasıl ayakta kaldınız? Dayanmanıza nelerin katkısı oldu? "
"Size en iyi ne geldi? Kimin ne gibi desteği yararlı oldu?"

Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı Etkinlik Aşaması

Yaşanan travma/kriz durumuna göre uygulanacak etkinlikler seçilir.

(bkz. Travma Protokollerine Göre Etkinliklerin Dağılımı Çizelgesi)

*** Ekibin okuldan ayrılmadan önce öğretmenlerle kısa bir vedalaşma toplantısı yapması önerilir.*

Çatışma İle Başa Çıkma

- ✓ Çatışmalar göz ardı edilmemeli ve açık bir tutumla ele alınmalıdır.
- ✓ Liderler, üyeleri sıkıştırma, zorlama, tehdit, yersiz arkadaş baskısından korumalıdır.
- ✓ Kullanılan dilin genel ifadeleri içermesi uygundur. (Ben, biz, siz, yaparız, hissederiz yerine bireyler, insanlar, hissederler, yaparlar, etkilenirler.... şeklinde kullanılmalıdır)
- ✓ Bireylerin travmalarını farklı tepkilerle ve farklı düzeyde yaşayabilecekleri özellikle vurgulanmalıdır. İhtiyaç duyulduğunda bu vurgu tekrarlanmalıdır.
- ✓ Grup içinde büyük çelişkilerin varlığı biliniyorsa, çatışma yaşama ihtimali olan bireyler ayrı gruplarda yer almamalıdır.

6) Sınıflarla Yapılacak Çalışmalar

Yaşanan travma/kriz durumuna göre uygulanacak etkinlikler seçilir.

(bkz. Travma Protokollerine Göre Etkinliklerin Dağılımı Çizelgesi)

- ✓ Güvenli Yer (İlköğretim - ortaöğretimde gevşeme egzersizi olarak kullanılması önerilir.)
- ✓ Sosyal Atom - Çukur Etkinliği
- ✓ Süper Kahraman (Anasınıfı ve 1-2-3.sınıflar için)

- ✓ Köy Resmi – Tohum (Ölümlerin meydana geldiği durumlarda bu etkinliklerden bir tanesinin kullanılması önerilir.)
- ✓ Jiya (Ölüm gerçekleşen tüm travmatik durumlarda kullanılması önerilir)
- ✓ Işık – Yaprak –Bulut (Öğretmenler ve orta öğretim öğrencilerinde gevşeme egzersizi olarak kullanılmaları önerilir.)
- ✓ Üç dilek – Düş Ağacı (Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir)
- ✓ Kendimizi İyi Hissetmek İçin Neler Yaparız (Tahtaya yazılması önemli)
- ✓ Küçük Mucitler (İcat) (Trafik kazalarında ilköğretim öğrencilerine yönelik olarak kullanılması önerilir)
- ✓ Dramatizasyon (Problem çözme becerileri)

Çocuklarla Çalışma İlkeleri

- ✓ Bilgi verirken açık ve kesin bir dil kullanılmalıdır.
- ✓ Öğrenciler konuşmaları için zorlanmamalıdır.
- ✓ Önemli fikirler özellikle başa çıkma yöntemleri tahtaya yazılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin yaptığı olumlu yorumlara geri dönülmeli ve bunlar pekiştirilmelidir.
- ✓ Diğer arkadaşlarının da benzer duygu ve yaşantılar geçirdiği gösterilerek tepkileri normalleştirilmelidir.
- ✓ Travma sonrası stres tepkilerinin doğal olduğu söylenerek varsa travmatik bir yaşantıya verdikleri tepki onaylanmalıdır.
- ✓ Travma sonrası yaşadıklarının ve tepkilerinin anlaşılabilir ve kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olunmalıdır.

7) Ailelerle Yapılacak Çalışmalar

- ✓ Başsağlığı ve geçmiş olsun ziyaretleri,
- ✓ Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı, yapılmalıdır.
- ✓ İhtiyaç duyulan aile ve aile üyeleriyle bireysel görüşme yapılmalıdır.

Anne Babalarla Çalışma ilkeleri

- ✓ Anne - babaların toplantılara katılımlarını sağlamak için çağrı mektuplarının mutlaka onlara ulaşması sağlanmalıdır. Eğer mektuplar öğrenciler yoluyla ana-babalara ulaştırılıyorsa onlara okulda yapılmakta olan Psikoeğitim

programından kısaca bahsederek, bu toplantıların ne amaçla yapıldığı ve neden önemli olduğu açıklanmalıdır.

- ✓ Psikoeğitim çalışması yapılmalıdır.
- ✓ Psikolojik bilgilendirme ve yeniden yapılandırma toplantısı düzenlenmelidir. Toplantılarda; *Psikososyal destek programının bir parçası olarak, anne-babalara yönelik seminerler yapacağınızı, bu seminerlerde travmatik bir olayın etkileri ve ailelerde yarattığı stresle baş etme konusundaki bilgileri paylaşacağınızı anlatın. Toplantıların kendilerini ve çocuklarını anlamak ve toplanmak için yararlı olacağını vurgulayın.*
- ✓ Onlara toplantıda tartışılacak konuların başlıkları, verilecek aralar ve toplantı bitiş zamanı hakkında bilgi verilmelidir.
- ✓ Ana-babalar, konu anlatılırken soru sormaları konusunda teşvik edilmeli ve toplantının sonunda soru ve tartışma için bir zaman dilimi bırakılacağı söylenmelidir.

Çalışmaları bitirirken;

- ✓ Anne-babalara daha fazla konuşmak isterlerse size başvurabilecekleri söylenmelidir.
- ✓ Ana-babaların destek için birbirlerine de başvurabileceklerini önermek yararlı olabilir. Bu destek sadece bir araya gelip birbirlerinin hatırını sormak biçiminde olabileceği gibi, haftalık destek ya da tartışma grupları düzenlemek gibi daha yapılandırılmış bir toplantı şeklinde de olabilir.
- ✓ Bir sonraki toplantının tarihi ve zamanı hakkında ana-babalar bilgilendirilmelidir.

8) Bireysel Travma Görüşmeleri

- ✓ Bireysel görüşmeler bir psikolojik danışma süreci değildir. Görüşmenin hedefi travmanın etkilerini azaltmak, ileride ortaya çıkabilecek problemleri engellemek ve normalleştirme sürecini hızlandırmak olmalıdır.
- ✓ Görüşme süreci sakin ve yumuşak bir ses tonuyla yürütülmelidir. Beden duruşu güvenli, açık; ifadeler kısa, net ve anlaşılır olmalıdır. Danışman nötr olmalı, duygularını yansıtmamalıdır.
- ✓ Suçluluk duyguları üzerinde çalışılmalıdır.
- ✓ Baş etme becerileri fark ettirmelidir.

- ✓ Güçlü yanları vurgulanmalıdır.
- ✓ Varsa öfke ve kızgınlık duyguları üzerinde çalışılmalıdır.
- ✓ “Kazadan sonra olumlu olarak ne keşfetti? Bu kötü olayın hayatına kattığı olumlu şeyler var mı?” tespit edilmelidir.
- ✓ Psikolojik bilgilendirme yapılmalıdır. (*bkz. Psikolojik Bilgilendirme*)
- ✓ Gerekirse tavsiyelerde bulunulup öneriler verilmelidir.

3.BÖLÜM

TRAVMA VE KRİZ PROTOKOLLERİ VE MÜDAHALE ÖNERİLERİ

TRAFİK KAZASI MÜDAHALESİNDE UZMANA ÖNERİLER

- ✓ “Kriz Müdahale Yol Haritası” dikkate alınarak çalışmalar planlanmalıdır.
- ✓ Can kaybı gerçekleşen trafik kazaları; kişilerde öfke, suçluluk duyguları ve suçlama eğiliminin belirgin şekilde yaşandığı ve müdahale sürecinde dirençlerle karşılaşılacağı göz önünde bulundurularak, bu duyguların dışa vurumuna bir miktar izin vermek, müdahaleyi engelleyecek veya şahsi çatışmaya dönüşebilecek durumlarda dışa vurumu kontrol altına alınmalıdır.
- ✓ Trafik kazasına taraf olan tüm sistemler bu travmatik süreçten etkilenir (idare, öğretmen, öğrenci, aile, kazaya sebep olan şoför veya firma yetkilileri). Dolayısıyla krize müdahale çalışmaları süreçten etkilenen sistemleri kapsayacak şekilde yürütülür. Krize müdahale ekibi belirlenirken ekipte kişi sayısının ve niteliğinin bu durum göz önünde bulundurularak belirlenmelidir.
- ✓ Kaza sonucu yaralı olarak hastanede bakılan kişilere, okula gelemeyen raporlu öğrencilere ve ailelere de psikolojik destek verilmelidir. Ev ziyaretleri yapılmalıdır.
- ✓ Yaşanan duruma uygun olarak “Öğretmen, Öğrenci ve Anne Baba Kılavuzu” dağıtılmalıdır. (Ek-2, Ek-4, Ek-5)

ŞİDDET MÜDAHALESİNDE UZMANA ÖNERİLER

- ✓ “Kriz Müdahale Yol Haritası” dikkate alınarak çalışmalar planlanmalıdır.
- ✓ Okulda şiddet uygulayan, şiddete maruz kalan, riskli görülen kişilerle (öğrenci, öğretmen, idare, aile) bireysel ve grup çalışmaları yapılmalıdır.
- ✓ Öfke yönetimi, problem çözme becerileri, olumlu bakış açısı geliştirme çalışmaları ihtiyaca göre bireysel ve grup olarak uygulanmalıdır.
- ✓ Okul idaresi ve öğretmenlere yönelik; iletişim becerileri, çatışma çözme yöntemleri konusunda bilgilendirme yapılır. İhtiyaca göre öfke yönetimi çalışmaları yürütülmelidir.
- ✓ Yaşanan duruma uygun olarak “Öğretmen, Öğrenci ve Anne Baba Kılavuzu” dağıtılmalıdır. (Ek-2, Ek-4, Ek-5)

İNTİHAR PROTOKOLÜ

Günümüzde intihar tüm dünyayı tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunudur. Her geçen gün intihar sonucu ölen kişilerin sayısı artmaktadır. İntihar karmaşık ve karmaşık olduğu kadar da hassas bir olgudur. En genel tanımı insanın bilerek ve isteyerek kendi canına kıymasıdır. Kişinin istemli olarak kendi ölümü ile sonuçlanan eylemine *intihar*, ölümlle sonuçlanamayanlara *intihar girişimi* denmektedir.

- ✓ Yaşam birçok iniş-çıkışlar ve tehdit edici deneyimlerle doludur. Birey bu tehdit edici durum ile başarılı bir biçimde başa çıkabildiğinde kriz durumu oluşmaz ancak tehdit eden bu durumu alışageldiği problem çözme yöntemleri ile çözemezse bireyde kriz durumu ortaya çıkar.
- ✓ Çözümüne ulaşmada yetersiz kalınca, kişide bir aciliyet duygusu oluşur. Kişi bir an önce bir şeyler yapmak zorunda olduğunu hisseder. Böylece sorunu çözme motivasyonu yükselir. Bu baskının bir an önce sona ermesi ihtiyacı ve motivasyonunun yükselmesi nedeniyle krizler kısa sürelidir. Kişi sorunlarını bir biçimde çözer ya da onlardan kaçır. İntihar girişimlerinin önemli bir bölümü, krizin bu evresindeki aciliyet ve çaresizlik duyguları içinde yapılan yardım çağrısı ya da zorlayıcı durumdan uzaklaşma isteği niteliğindeki girişimlerdir.
- ✓ Krizin ilk evresi, kişinin kaçamadığı ve başa çıkamadığı ani bir soruna verdiği ilk tepkiden oluşur. Kişinin alışageldiği, her zaman kullandığı baş etme stratejileri bu sorunu çözmekte yetersiz kalır.
- ✓ Krizin ilk evresindeki kişiler sıklıkla şiddetli bir çaresizlik duygusu yaşarlar. Bu duyguya sıklıkla anksiyete, engellenmişlik duygusu ve öfke eşlik eder.
- ✓ İntihar girişiminde bulunanların 2/3'ü aslında ölmeyi istemezler. Bu girişim bir yardım çağrısıdır. Bu kişilerin çoğu kriz durumunun ikinci aşamasındadır. Karşı karşıya oldukları sorunla baş edebilmek için yardım aramış ancak elde edememişlerdir. Gereksinim duydukları yardımı elde edebilmek için

dramatik, dikkat çekici bir hareket gerçekleştirirler, yani intihar girişiminde bulunurlar.

- ✓ Ümitsizlik içindedirler. Karşı karşıya oldukları sorunları çözmeye çalışmaktan vazgeçmişlerdir ve intiharı yaşadıkları ağır baskıdan kurtulmanın en iyi ve kolay yolu olarak görürler.
- ✓ Bir kişi intihardan söz ediyorsa "Yalnızca dikkat çekmeye çalışıyordur. Gerçek bir tehlike söz konusu değildir." biçimindeki bir düşünce, olası bir riski atlamak anlamına gelir.
- ✓ Aslında intihara eğilimi olan kişilerin küçük bir bölümü gerçekten ölmeyi ister. Çoğunun istediği ölmek değil, sıkıntılı durumlarının ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir. Bu durumda intiharın önlenmesinde esas hedef, kişinin sıkıntısının ve çektiği ruhsal acının azaltılarak yaşama devam etmesinin sağlanmasıdır.
- ✓ Bu kişilerin sosyal becerileri genellikle yetersizdir. İntihara eğilimli kişilerde yalnızlık ve izolasyon duygularına sık rastlanmaktadır. Bu nedenle bu kişilerin kişiler arası ilişkilerinin yeniden yapılandırılmasına ve sosyal desteğe ihtiyaçları vardır. Bu devrede aile, arkadaş ve akrabalarla daha sıkı ilişkiler kurmak, bireye yardımcı olacaktır.

İntihar Riski Taşıyan Bireylerin Başlıca Özellikleri

1. Davranışlarında değişimler gözlemlenebilir.
2. Yalnızlık, ümitsizlik, çaresizlik duyguları içindedir.
3. Çıplak gözle görülebilecek şekilde depresiftir.
4. Daha önceleri de intihar girişimlerinde bulunmuştur.
5. Kendini öldürme tehditleri savurabilir ya da kendini öldürme arzusunda olduğunu açıkça söyler.
6. Veda eden bir tutum içinde olduğu görülebilir, çeşitli isteklerini belirten yazılar yazar.
7. Bireysel heves ve tutkularından sıyrıldığı görülür.

Bunlardan herhangi birisi söz konusu ise açıkça ona kendini öldürmesinden korktuğunuzu söylemekten çekinmemek gerekir, gecikmeden yardım arayışına başlanmalıdır.

(Sayıl, 2000 ; 261)

İntihar Girişiminde Bulunan Bireylerin Ruhsal Özellikleri



(Oktik, 2005)

İntihar Eğilimi Olan Bireye Yaklaşımında Tehlikeli Tutumları

1. Teselli etmede aceleci davranmak
2. Uyarmak
3. Genelleştirmek
4. Öneride bulunmak
5. Öğüt vermek, akıl vermek
6. Problemi küçümsemek
7. Yargılamak ve yorumlamak
8. Araştırmak, soruşturmak, analiz etmek

(Sonneck ve ark, 2000)

İntihar Riski Olan Bireyle İlişkiyi Teşvik Edici Anlayış ve Tutumlar

1. Karşıdakini olduğu gibi kabul etmek
2. Karşıdakinin bulunduğu düzeyden işe başlamak
3. İlişki kurulma isteğinin belli edilmesi
4. Israrlı tartışmalardan kaçınmak
5. Kendi değer ölçülerine göre değerlendirme yapılmasından kaçınmak
6. Ortak çalışmak. Karşıdaki ile yakın olmaya özen göstermek, uzaklıktan kaçınmak

(Sonneck ve ark, 2000)

İntiharla İlgili Gerçekler ve Klişeler

Yanışlar	Doğrular
İntihardan söz eden kişi intihar etmez.	İntihar eden kişilerin % 80'i daha önce bundan söz etmişler ve çevrelerindeki kişilere kendilerine yardım etmeleri konusunda bir şans vermişlerdir.
Bir kişi kendini gerçekten öldürmek istiyorsa onu engelleyemezsiniz.	İntiharların çoğu kriz dönemlerinde ortaya çıkmaktadır. Etkili bir krize müdahale intiharı önleyebilir.
İntiharı bir kere deneyen bunu sık sık tekrarlar.	İntihar girişiminde bulunmuş kişilerin % 80'i bunu hayatlarında tek bir kez yapmışlardır.
İntihar girişimi sadece bir şantaj aracıdır.	İntihar girişiminde bulunmuş kişi kuşkusuz çevresinde bir gerginlik, telaş yaratır; ancak intihar sadece o kişinin çevresindekilere ne kadar çok ihtiyacı olduğunun kanıtıdır.
Bir kişi ile intihar düşünce ve planları hakkında konuşmak o kişiye kendini öldürme fikri verir.	İntihar fikirlerini biriyle konuşma fırsatı bulan kişi rahatlamış ve intihar olayının kısır döngüsünden kurtulmuş olur.
“İntihar kalıtsal bir olaydır.” Bazı ailelerde intihara sık rastlanması bu fikri doğrulamaktadır. O halde bu kişilere yapılacak her türlü yardım gereksizdir.	Kalıtsal olduğu kanıtlanmamıştır.
Havanın kapalı ve güneşsiz olduğu aralık ve kasım aylarında intiharlar artar.	İntihar sıklığında ilkbaharda daha fazla olmak üzere bahar aylarında anlamlı bir artış olduğu bilinmektedir.

(Sonneck ve ark, 2000)

İNTİHAR GİRİŞİMLERİNDE UZMANA ÖNERİLER

- ✓ “Kriz Müdahale Yol Haritası” dikkate alınarak çalışmalar planlanmalıdır.
- ✓ İntihar ile ilgili görüşmelere bir uzman profesyonelliği ile yaklaşmak ve görüşmeyi sürdürmek önemlidir. Panik, çaresizlik ve ne yapacağını bilememe gibi duygular yansıtılmamalıdır.
- ✓ Bireyin intihar düşüncelerinin, girişimlerinin ve varsa planlarının ayrıntılarıyla sorulup konuşulması, bireyin intihara yönelik enerjisini azaltacaktır. Duygusal boşalmasını sağlayacaktır.
- ✓ Bireyin yanlış inanç ve rasyonelleri analiz edilmeli ve tekrar çerçeveselendirilmelidir.
- ✓ Bireyin yaşamak ve ölmek için nedenleri araştırılmalı, yaşama yönelik nedenleri vurgulanıp güçlendirilmelidir.
- ✓ Bireyin unutmuş olduğu yaşam amaçları açığa çıkarılıp desteklenmelidir.
- ✓ İntihar olgusu ile yapılan görüşmeler süresince birey ile intihar etmeyeceğine yönelik kontrat düzenlenmeli ve imzalanmalıdır.
- ✓ Sosyal destek kaynaklarının, aile ve arkadaşlarının harekete geçirilmesi önemlidir.
- ✓ İntihar girişiminin bulaşıcı özellikleri olması sebebiyle, okulda bulunan risk grubundaki öğrenciler tespit edilip takip edilmeli ve ihtiyaç dahilinde görüşmeye alınmalıdır.
- ✓ Görüşme, baş etme becerileri ve güçlü yanları ortaya çıkartılıp güçlendirmeye yönelik olmalıdır.
- ✓ İntihar girişimlerinde bulunan bireylerin klinik destek alması sağlanmalıdır.
- ✓ İntihar girişiminde bulunan kişilere yönelik öfke ve kızgınlık duygularının baskın olduğu bilinmektedir. Grup çalışmasında bu duyguların konuşulması ve normalleştirilmesi önemlidir.
- ✓ Yaşanan duruma uygun olarak “Öğretmen – Öğrenci Klavuzları” dağıtılır. (Ek-2, Ek-3, Ek-4)

ÖLÜMLE SONUÇLANAN İNTİHARLARDA UZMANA ÖNERİLER

- ✓ “Krizle Müdahale Yol Haritası” dikkate alınarak çalışmalar planlanmalıdır.
- ✓ İntihar eden bireyin cenaze töreni, aile ziyareti gibi ritüellere sadece istekli öğrencilerin katılımı desteklenmelidir. İstemeyen öğrencilere baskı yapılması engellenmelidir. Bu ritüellere öğrencilerle beraber okul idaresinin ve öğretmenlerin de temsilen katılması büyük önem taşımaktadır.
- ✓ İntihar vakalarında anı defteri köşesi ve yaka kartı hazırlanması önerilmez. Öğrencilerin yoğun talebi olursa, sadece İntihar eden öğrencinin sınıfında bu çalışmaların yapılması kabul edilebilir. Sınıf dışına yayılması engellenmelidir. Anı defterinin doldurulduktan sonra aileye teslim edilmesi önerilir.
- ✓ Grup çalışmalarında intihar olgusu ile ilgili bilimsel bilgi vermek öfke duygularını azaltmaya yardımcı olmaktadır. (Bkz. S.
- ✓ İntiharın görünen nedeni üzerinde magazinelle konuşmalardan kaçınılmalı ve böyle konuşmalar engellenmelidir. (Gerçek nedenlerin ne olduğunu bilemeyiz gibi)
- ✓ Krize Müdahale Ekibinin İntihar eden bireyin ailesine başsağlığı ziyaretinde bulunması önerilir. Ziyaret 3-4 kişi ile yapılmalı ve kısa olmalıdır. Psikolojik destek için okulda çalışmalar yürüten bir ekip olduğunuz özellikle vurgulanmalıdır.
- ✓ İntihar girişiminin bulaşıcı özellikleri olması sebebiyle, okulda bulunan risk grubundaki öğrenciler tespit edilip takip edilmeli ve ihtiyaç dahilinde görüşmeye alınmalıdır.
- ✓ Ölümle sonuçlanan intihar eyleminden sonra yakın çevresi ile yapılacak görüşmelere bir uzman profesyonelliği ile yaklaşmak ve görüşmeyi sürdürmek önemlidir. Panik, çaresizlik ve ne yapacağını bilememe gibi duygular yansıtılmamalıdır.
- ✓ İntihar eden bireyin yakın çevresi ve özellikle arkadaşlarının olası intihar düşünceleri varsa girişimleri ve planları ayrıntılarıyla sorulup konuşulmalıdır. Bu görüşmeler, bireyin intihara yönelik enerjisini azaltacak, duygusal boşalmasını sağlayacaktır.
- ✓ Yakın çevresindeki bireylerin yanlış inanç ve rasyonelleri analiz edilmeli ve tekrar çerçevelendirilmelidir.

- ✓ Yakın çevresindeki bireylerin sosyal destek kaynaklarının, aile ve arkadaşlarının harekete geçirilmesi önemlidir.
- ✓ Yakın çevresi ile yapılan çalışmalarda bireylerin baş etme becerileri ve güçlü yanları ortaya çıkartılıp güçlendirilmelidir.
- ✓ İntihar eğilimi olduğu düşünülen ve daha önce intihar girişiminde bulunan bireylerin klinik destek alması sağlanmalıdır.
- ✓ İntihar eden kişiye yönelik öfke ve kızgınlık duygularının baskın olduğu bilinmektedir. Grup çalışmalarında (Öğretmen, öğrenci) bu duyguların konuşulması ve normalleştirilmesi önemlidir.
- ✓ Yaşanan duruma uygun olarak “Öğretmen – Öğrenci Klavuzları” dağıtılır.
(Ek-3A, Ek-4)

CİNSEL İSTİSMAR PROTOKOLÜ

Cinsel istismar; çocuğun, bir erişkin tarafından cinsel isteklerinin doyumu için kullanılması ya da kullanılmasına göz yumulmasıdır.

Cinsel İstismar türleri:

- 1-Teşhircilik
- 2-Röntgencilik
- 3-Sözlü taciz
- 4-Uzayan aşırı biçimde öpme, okşama
- 5-Çocuğa pornografik yayınlar izlettirme
- 6-Çocuğun yetişkinin cinsel organına dokunmaya zorlanması
- 7-Her türlü cinsel ilişki
- 8-Çocuğun fuhuşa teşvik edilmesi

Cinsel İstismara Uğrayan Çocuğun Tepkileri

Çocuğun algı ve tepkileri, istismara uğradığı yaşa ve bulunduğu sosyo-kültürel seviyeye göre değişim gösterebilir. Bununla beraber genellikle ilk olarak çok korkup içine kapanır. Hemen sonrasında suçluluk, kaygı ve öfke duygularıyla birlikte ağır depresyon belirtileri gelebilir.

Çocuk kendisine yapılan cinsel istismarın nedenini ve boyutunu kavrayamayabilir, bu konuyu nasıl ifade edeceğini bilemeyebilir ya da kendisine inanmayacaklarını düşünebilir. Bu nedenlerle istismarı paylaşmaya cesaret edemeyebilir. Kendisini baskı altında hisseden çocukta bir süre sonra birtakım belirtiler görülebilir.

Cinsel İstismarın Belirtileri

Küçük çocuklarda

- ✓ Mutsuzluk, kaygı
- ✓ Uzun dönemde yaşanan travmanın zihinde tekrar anımsanmasına bağlı olarak ses ve görüntüler ile olayların tekrar geri dönüşlü olarak canlanması(Travma sonrası stres bozukluğu)
- ✓ Hiçbir teşhis konulamayan karın ağrıları, baş ağrıları veya benzeri bedensel şikayetler,

- ✓ Depresyon, yıkıcı davranışlar, fobik tepkiler, ağlama ve bağırma şeklinde öfkeli reaksiyonlar
- ✓ Uzun dönemde yaşanan travmanın zihinde tekrar anımsanmasına bağlı olarak ses ve görüntüler ile olayların tekrar geri dönüşlü olarak canlanması(Travma sonrası stres bozukluğu)
- ✓ Anneye ya da bakıcıya aşırı bağımlılık geliştirme
- ✓ Belli insanlarla olmayı ve belli yerlere gitmeyi reddetme
- ✓ Arkadaşlardan uzaklaşma, yalnız kalmayı tercih etme
- ✓ Uyku düzeninde bozulma, kabuslar, çılgılık atarak uyanma, uyuyamama
- ✓ Gece işemeleri, parmak emme
- ✓ Okul ve ev yaşamındaki uyumun bozulması, ders başarısının düşmesi, okuldan kaçma
- ✓ Yaşına uygun olmayan cinsel davranışlar
- ✓ Çocuğun cinsel yönden aşırı uyarılması
- ✓ Sürekli cinsel kimlik ile meşgul olma. Bu durumun çocuğun oyununa, resimlerine, sözel veya fiziksel olarak arkadaşlarıyla olan ilişkisine yansması
- ✓ Arkadaşlarına cinsel aktiviteleri öğretmeye kalkışma, sık sık mastürbasyon yapma ya da cinselliğe karşı fobik reaksiyonlar
- ✓ Uzun dönemde cinsel kimlik ve cinsel obje tercihiinde zorluklar

Ergenlerde

- ✓ Arkadaş ilişkilerinin bozulması
- ✓ Benlik algısına ilişkin sorunlar
- ✓ Saldırganlık
- ✓ Okul başarısında düşme, okuldan kaçma
- ✓ Dikkat sorunları
- ✓ Teşhis konulamayan baş ağrıları, mide bulantıları ya da benzeri bedensel şikayetler
- ✓ Güvensizlik
- ✓ Mutsuzluk, keyifsizlik
- ✓ Depresyon
- ✓ İntihar girişimleri ya da düşünceleri
- ✓ Madde ya da alkol kullanma

- ✓ Öz bakımın ihmal edilmesi
- ✓ Yeme ve uyku bozuklukları
- ✓ Cinselliğe, hamileliğe ya da cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı ani ve aşırı ilgi
- ✓ Cinsel içerikli davranışlarda bulunma

Kriz müdahale ekibinin yardımını gerektirecek istismar türlerini iki başlık altında inceleyebiliriz:

- 1- Okulda meydana gelmiş cinsel taciz
- 2- Cinsel içerikli bilişim suçları

Okulda Meydana Gelmiş Cinsel Taciz

Öğrencilerin birbirlerini ya da okul ortamındaki bir yetişkinin okuldaki herhangi bir öğrenciyi taciz etmesi şeklinde olabilir.

Müdahale Ederken Dikkat Edilecek Noktalar:

- ✓ Öncelikle okul idaresi ve varsa rehber öğretmenden ayrıntılı bilgi alınır. Bu bilgi alma işleminde mümkünse iki kişi olması tercih edilir. İdareye, çocuğun böyle bir iddiası varsa doğru kabul edildiği hatırlatılarak adli süreç hakkında mutlaka bilgi verilir.
- ✓ İstismar çocuklar arasında yaşandıysa bunun cinsel oyun mu yoksa istismar mı olduğuna doğru bir şekilde karar vermek gerekir.
- ✓ İstismar eden bir yetişkinse adli süreç mutlaka başlatılmalıdır.
- ✓ Mağdur birden fazlaysa onlarla aynı anda farklı kişiler görüşmeli ve görüşme ayrıntılı şekilde not alınmalıdır.
- ✓ İdareyle, istismar ettiği varsayılan kişiyle ve mağdurla görüşürken bizim görevimizin dedektiflik, savcılık, polislik olmadığı mutlaka hatırlatılmalıdır.
- ✓ Olayın okulda, dışarıda, basında duyulmasının çocuk üzerindeki olumsuz etkileri anlatılarak suskun kalınması gerektiği özellikle vurgulanmalıdır.
- ✓ Aile konuyla ilgili mutlaka bilgilendirilmeli ve yasal süreç hakkında aydınlatılmalıdır. Ayrıca aileye çocuğun gelişim dönemleri, istismardan dolayı yaşayacağı duygular ve travma sonrası stres tepkileri hakkında da ayrıntılı bilgi verilmeli, ailenin çocuğa sağlıklı bir tutumla yaklaşması sağlanmalıdır.

- ✓ Olaya müdahale eden travmacının kriz yönetimini, gelişim dönemlerini, özellikle yaşlara göre cinsel gelişimi, yasal süreci, çocukla görüşme tekniklerini çok iyi bilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Mağdur Çocuk ile Görüşme Teknikleri

İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü'nün Risk Altındaki Çocukların Saptanmasında Öğretmenin Rolü isimli kitabında da bahsedildiği gibi İstismar şüphesi ile küçüklerle görüşme yapmak, klinik deneyim ve uzmanlık gerektiren özel bir alan olmakla beraber çocuklarla çalışan hekimler, sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler ve emniyet görevlilerinin temel prensipler üzerinden hareketle ön değerlendirme düzeyinde gerçekleştirebilecekleri bir iştir.

Genel olarak bir görüşmede öncelikle çocukla ilişki kurması safhası, nötr bir geçmiş yaşantısı üzerinden hafıza ve anlatım yetisinin değerlendirilmesi, problem odağına dair bilgi almak üzere açık uçlu görüşme safhası ve probleme odaklanılan kapalı uçlu netleştirme safhası vardır.

İstismar mağduru olan çocuklar görüşme teknikleri bakımından, okul öncesindeki çocuklar, ilköğretim çağındaki çocuklar ve ergenler olarak farklı özelliklere sahip üç grup olarak ele alınabilir.

Genel olarak, okul öncesi ve ilköğretim çağı çocuklarında, doğru bilgi almayı engelleyen bazı gelişimsel özellikler vardır:

- ✓ Tanımadıkları yetişkinlerden genellikle uzak dururlar
- ✓ Yetişkinlerin onlara cevabını bildikleri soruları sormalarına alışkındırlar, bilgi kaynağı olmak onlara yabancı bir roldür.
- ✓ Kelime hazneleri kimi zaman olanları anlatmakta yetersizdir.
- ✓ Hafıza kapasiteleri yetişkinlerden farklıdır, yaş büyüdükçe yaşananları doğru olarak hatırlama yetisi artar.
- ✓ Özellikle okul öncesi çocuklar telkine çok yatkındırlar, anlattıklarının yaşadıkları mı yoksa olaydan sonra yapılan yorumlar mı olduğunu ayırt etmek mümkün olmayabilir.

Görüşme Yapılırken Dikkat Edilecek Noktalar:

- ✓ Öncelikle, çocukla görüşmeyi yürüten kişi için kendi kanaatinin ve değerlendirmesinin belirleyici, nihaî karar olmadığı fikri başlangıç noktası olmalıdır.

- ✓ Temel bilgilerin ışığında çocuklarla mülakatın iki hedefi vardır:
 - 1-Olası istismara dair en güvenilir ifadeye ulaşmak
 - 2-Çocuğun nitelikleri, bulunduğu gelişim dönemi özellikleri ve sosyo-ekonomik düzeyi göz önünde bulundurulduğunda en detaylı ve derinlemesine bilgiyi edinebilmek.
- ✓ Görüşmeyi gerçekleştirecek kişinin çocuğun gelişim basamaklarını çok iyi tanınması ve istismar konusundaki bilimsel literatürü çok iyi bilmesi gerekmektedir.
- ✓ Çocukla görüşürken profesyonel bir tutum takınmak şarttır. Araştırmalar, çocukların herhangi bir varsayımı kanıtlamak amacıyla görüşmeye alındıklarında içlerine kapandıklarını ve işbirliğine girmediklerini göstermiştir.
- ✓ Doğallık ve sahicilik çocuğun güveninin kazanmak için önemlidir. Görüşmeden edinilecek bilgilerin gizli kalacağı sözü asla verilmemelidir.
- ✓ Görüşmeyi gerçekleştiren kişi, başlangıç ve güven oluşturma aşamasında sıcak ve yakın, istismara ilişkin bilgiyi alırken daha nötr ve mesafeli bir duruş sergileyerek denge oluşturabilir.
- ✓ İletişimin sözlü olduğu kadar sözsüz kısmına da dikkat etmek gerekir. Çocuğun tarzına uyumlu bir yaklaşım benimsemek yerinde olacaktır; hareketli çocuklarla daha canlı, sessiz çocuklarla daha yavaş ve dingin bir yaklaşımı benimsemek çocukla ilişki kurmayı kolaylaştırabilir.
- ✓ Birçok insan dinleme konumunda birtakım onay ifadeleri, nidalar ya da mimikler kullanır. Bunların farkında olarak, mümkün olduğu kadar çocuğu yanlış yönlendirebilecek sesli-sessiz mesajlardan kaçınmak gerekir.
- ✓ Çocukla görüşürken hoşnutluk, öfke gibi duyguları göstermek yerine çocuğun cümlesini soru haline getirerek yansıtmak gerekir.
- ✓ Çocukla otorite figürü olmadan ilişki kurmak gerekir. Çünkü çocuklar yetiştirilirken otoriteye itaat doğrultusunda yetiştirilmiş olabilirler. Bu durum çocuğun yanıltıcı ifade vermesine yol açabilir.
- ✓ Çocuğun verdiği bilgiler birbiriyle çelişebilir. Genellikle çocuk en kötü olarak adlandırdığı bilgiyi en son verebilir.
- ✓ Çocuk istismar eden kişi tarafından korkutulmuş ya da tehdit edilmiş olabilir ve korktuğu için de yaşadıklarını anlatma konusunda çekimser

kalabilir. Bu noktada “Bana anlatmadığın şeyleri anlatırsan ne olurdu?” gibi sorularla çocuğu konuşmaya teşvik etmek gerekebilir.

- ✓ Çocuk verilen bilgileri yalanlama eğilimindeyse bunun nedenleri ve doğruluğu hakkında yeni bir değerlendirme yapmak gerekebilir.
- ✓ Genelden özele sorular sorulmalıdır. Yönlendirici sorular özele doğru yaklaşıldıkça problem odaklı olarak kullanılmalı, yedi yaş altı çocuklarda ise kullanılmamalıdır.
- ✓ Açık uçlu sorular kapalı uçlu sorularla desteklenmelidir. Örneğin, “Başka ne hatırlıyorsun?”, “Vücudunun neresine dokundu, ne dedi,...” “Sence buraya gelme sebebin nedir?”, “Canını sıkan bir şeyler var mı?”, “Hayatında değişse dediğin, olmasını istemediğin bir şey var mı?” gibi.
- ✓ Okul öncesi çocuklar özellikle zaman ve tekrarlayan eylemlerin sayısı konusunda doğru bilgi veremeyebilirler.
- ✓ Özellikle küçük çocuklarla görüşürken cevabı “Evet” ya da “Hayır” olacak sorular kullanılmamalıdır. Evet-Hayır sorusu birden fazla sorulursa, çocuklar ilk cevapları yanlış olduğu için sorulduğunu sanarak farklı bir yanıt verebilirler.

Çocuk İstismarının Hukuksal Boyutu

Çocuğun istismar edilmesi durumunda; durumdan haberdar olan herkes, çocuğun anne-babası, kanuni temsilcisi, vasisi, öğretmeni, muayene eden doktor, komşular, akrabalar, çocuğun kendisi Cumhuriyet Savcılığı’na bildirimde bulunabilirler.

Bildirimler savcılık dışında herhangi bir polis birimine de yapılabilir. Çocuklarla ilgili işlemleri yürütmek üzere emniyet teşkilatı içinde ayrı bir birim olarak illerde Çocuk Şubesi, ilçelerde Çocuk Büro Amirliği’ne başvurulabilir.

Korunmaya muhtaç bir çocuğun varlığı halinde SHÇEK’e bildirimde bulunabilirler.

Bildirim Yükümlülüğü

Kanun, bazı kişilerin görevleri sırasında bir suç işlendiğini öğrenmeleri halinde, bu durumu ilgili makamlara bildirmelerini zorunlu tutmuş ve bildirmemeleri halinde cezalandırılmaları konusunda düzenleme getirmiştir. Örnek olarak bir öğretmen, öğrencisinin aile içinde veya okulda fiziksel ya da cinsel istismara uğradığını

öğrendiği anda, ilgili makamlara başvuruda bulunmak zorundadır. Başvuruda gecikmesi, çocuk için zarar doğuracağından cezanın tespitinde etkili olacaktır.

Bu husus TCK'nın 235. maddesinde düzenlenmiştir. "Devlet memurları görevleri sırasında veya görevlerine ilişkin bir suç işlendiğini öğrendikleri halde bunu ilgili makamlara bildirmezler ise veya bildirimde gecikirler ise, 4 aydan 2 yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılırlar." Ayrıca bildirmedikleri veya bildirmekte geciktikleri suçun önemine göre geçici veya süresiz memuriyetten men cezasına çarptırılırlar.

Cinsel İçerikli Bilişim Suçları

Genellikle okuldaki iki öğrenci arasında geçen cinsel içerikli eylemlerin öğrencilerden birisi tarafından kamerayla kayıt altına alınarak tehdit unsuru olarak kullanılması, diğer öğrencilere yayılması ve internetteki sitelerden birinde yayınlanması şeklinde olabilir.

Müdahale Ederken Dikkat Edilecek Noktalar:

- ✓ Rehber öğretmen ve cinsel içerikli eylemi gerçekleştiren öğrenci ya da öğrencilerden ayrıntılı bilgi alınır.
- ✓ Aileden güvenilir, iletişimi iyi ve çocuğu koruyabileceğine inanılan bir kişiyle temas kurulup olay savcılığa bildirilmelidir.
- ✓ Görüntü internetteki herhangi bir sitede yayınlandıysa görüntüyü çok acil olarak o siteden kaldırmak gerekmektedir. Görüntüyü, en hızlı, internette yayınlayan kişinin çekebileceği bilinmeli ve tahmin edilen kişilere bu olayın savcılığa gittiği ya da gideceği duyurulmalıdır.
- ✓ Cinsel içerikli eylemi gerçekleştiren kişi ya da kişilerin aileleriyle görüşürken ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanın ve bu bilgileri ailelere doğru ve ayrıntılı bir şekilde aktarmanın önemi unutulmamalıdır.
- ✓ Aile ile görüşmeden önce çocuğun güvenliğini mutlaka sağlamak gerekir. Güvenilir ve çocuğu koruyabileceğine inanılan bir akraba varsa ona teslim edilebilir. Böyle bir kişi bulunamazsa SHÇEK'ten yardım istenebilir.
- ✓ Cinsel içerikli eylemi gerçekleştiren ve yayan öğrencilerin okul hatta ilçe ya da il değiştirmesi gerekebilir.
- ✓ Basının karıştırılmaması ve olayın dillendirilmemesi sağlanmalıdır.

- ✓ Eylemin boyutu ne olursa olsun çocuk suçlanmamalı, eleştirilmemeli, cezalandırılmamalıdır.
- ✓ Mağdur, görüntüyü çeken ya da yayan kişiyle karşı karşıya getirilmemelidir.
- ✓ Aileyle yüzleşme mağdurun hazır oluşuna kadar ertelenmelidir.
- ✓ Klinik destek alması muhakkak sağlanmalıdır.

DOĞAL AFETLER PROTOKOLÜ

Şunları unutmayın:

Yardım ekiplerinin kendilerinin de "ikinci düzeyde afettede" olma ihtimalleri çok yüksektir. Kendi fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması da son derece önemlidir.

Bu nedenle:

- ✓ Yemek aralarında açık havada 20 dk. kadar yürümeli,
- ✓ Derin soluk alıp verme egzersizleri yapmalı,
- ✓ Olanaklar ölçüsünde iyi ve dengeli beslenmeli,
- ✓ Fazla miktarda kafein tüketmemeli,
- ✓ Alkolden uzak durmalı,
- ✓ Grupla akşamları bir süreliğine de olsa bir araya gelmeli, üzüntü veren ya da mutlu eden olaylar ve duygular paylaşılmalı,
- ✓ Sınırlar iyi çizilmeli, birey "etten kemikten oluşmuş bir insan" olduğunu unutmamalı, "her şeye yetişmeliyim", "herkese yardım etmeliyim" düşüncesiyle sınırlarını fazla zorlamamalı,
- ✓ Afetzedelere yaptığı katkıları göz ardı etmemeli,
- ✓ Karşılaşılan sıkıntılı durumları kişiselleştirmemeli. Afetzedelerle özdeşleşip tükenme durumuna gelmemek için kişi, duygularının ve yaptıklarının farkına varmalı.
- ✓ Afetzedelere olumlu yaklaşmalı, çözüme dönük düşünme becerisini kullanmalı.
- ✓ "Öfke" duygusunun yoğun yaşanabileceği ve "Bana böyle davranmaya hakları yok" diyerek öfke duygusunun artabileceği unutulmamalı.
- ✓ Oluşabilecek suçluluk ve çaresizlik duygularının normal duygular olduğu bilinmeli, bu nedenle bireyin kendini koruması için ekip arkadaşlarının desteğini alması sağlanmalıdır.
- ✓ Yaşanan duruma uygun olarak "Öğretmen, Öğrenci ve Anne Baba Kılavuzu" dağıtılmalıdır. (Ek-2, Ek-4, Ek-5)

Her zaman 2 kişilik ekipler halinde çalışılmalıdır.

Çadır ziyaretlerinde:

- ✓ Afetzedelere selam verilir. Çadıra girilmesi gerekiyorsa izin istenir, kişi kendisini tanıtır ve ne amaçla burada olduğunu açıklar.

Travma yaşayanlarda üç ana duygu görülür:

- 1-Yoğun üzüntü,
- 2-Yoğun bir öfke hissi,
- 3-Tekrarlayacağına ilişkin korku

- ✓ Afetzedelerle yaşadıkları üzerine konuşulur. Duruma göre yardım etme yolları hakkında bilgi verilir.

Yardım etme yolları:

1. Bilgilendirme (Cognitif devamlılık),
 2. Rol devamlılığı (başarabileceği küçük işler),
 3. Sosyal devamlılık (arkadaş kontratları, yalnız bırakmama, haberleşme),
 4. Tarihî süreklilik (yine eskisi gibi)
 5. Duygusal süreklilik (önemseme),
 6. Psikolojik devamlılık (aktiviteler)
- ✓ Kişisel inançlarını, başa çıkma yöntemlerini eleştirmemek gerekir. Alkol vb maddeleri kullanıyorsa bu maddelerin sakıncaları açıklanır. Duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının normal olduğu vurgulanır. Kabul edici bir dil kullanmak önemlidir.
 - ✓ Yönlendirme gerekiyorsa (sağlık, eğitim vb.) bilgi verilir ve tekrar görüşülecekse zaman belirlenir.

Okul/Kurum ziyaretleri:

- ✓ Kurum Müdürü/yetkilisi bulunur. Lider kendinizi tanıtır ve ekibin ne amaçla burada olduğunu açıklar.
- ✓ Neler yapılabileceği konusunda yetkili ile kısa bir değerlendirme yapılır.

Öğretmenlerle çalışırken:

- ✓ Psikolojik danışman kendinizi tanıtır ve ne amaçla burada olduğunu açıklar. Neler yapılabileceği konusunda öğretmen ile kısa bir değerlendirme yapar.
- ✓ Konuşmak istiyorlarsa öğretmenlerle konuşur. Onların da afetzede

olduklarını unutmadan, rolleri ve okulun önemi vurgulanır (Okul normalliğin simgesidir. Okulların işleyişine devam etmesi normalleştirme sürecini hızlandırır).

- ✓ Yardım etme yolları üzerinde durulur. Varsa sorular yanıtlanır.
- ✓ Çözüm üzerinde konuşulur.

Öğrencilerle Çalışırken:

Depremden etkilenmiş sınıf içi çalışmalara katılmakta zorlanan öğrencilerle çalışırken;

- ✓ Bireysel görüşme olanağı araştırılır. Koşullar bireysel görüşmeye uygun değilse öğrenciyle yaşadığı olay üzerine konuşulur. Destekleyici olmak gerekir.
- ✓ Rahatlaması için resim yaptırılabilir. Resim üzerine konuşulur.
- ✓ Oyun vb. etkinlikler yapılabilir.
- ✓ Psikoeğitim bilgilendirme çalışmaları yapılması uygundur.

4.BÖLÜM

ETKİNLİKLER



TRAVMA SONRASI KULLANILACAK ETKİNLİKLER

Korku ve Travma Yaşayan Çocuklara Yardımcı Doğal İyileştirme Yaklaşımları

Travma; acı, korku gibi duygularla ve olaylarla yüz yüze geldiğimizde, rüyalarımız, kimlik duygumuz, güven duygumuz umutsuzluk ve çaresizlik ile çevrenip örtülür. Bu mücadele dönemlerinde güçlü yanlarımız, baş etme becerilerimiz, güven duygumuz ve geleceğe yönelik olumlu bakış açılarımız yeniden uyandırılarak bize yardım etmeleri için önümüze sunulmalıdır. Yaratıcı ve oyuna dayalı olan bu etkinlikler çocukların, ailelerin korku ve travmalardan uzaklaşarak güç ve iyileşmeye kucak açmalarını sağlayan bir adımdır. (Mills 1999)

Doğal iyileştirme etkinlikleri; gençleri ve aileleri, içsel güçleri ve duygusal kaynakları ile yeniden bütünleştiren ve harekete geçiren bir öğrenme yaşantısı olarak adlandırılabilir. Doğal iyileştirme teknikleri Erickson hipnoterapisini temel alan, terapötik ve kültürel anlamda öyküleme, sanatsal ve canlı ritüel metaforlarını kullanan etkinliklerden oluşmaktadır (Mills 1989, 1992, Mills and Crowley 1986, 1988).

Duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız arasındaki bağ ve bu bağın birbiri üzerindeki etkilerinin araştırılması yüzyıllar öncesine dayanır. Öyküler, masallar, metaforlar, anekdotlar özellikle bu üçgenin her köşesine vurgu yapan materyaller olduğu için günümüzde pek çok terapistin referans listesinde yer almaktadır. Duygu, davranış, düşünce üçgeni gibi öyküler, masallar, metaforlar anekdotlar hatta fıkralar da yüzyıllar öncesinden günümüze kadar gelmiş ve etkilerini de hiç kaybetmemiştir.

En güzel anlar kadar en zor zamanlar da masallaşabilir. Hikâyeler, bulunduğumuz zorlu zamana uzaktan, güvenli bir mesafeden bakmayı sağlayan, gerçekle hayal arasına bir uzaklık koyan, şimdi önümüzde olan uçurumların, üzerinden geçebilmemizi sağlayan, geçmişten yarınımıza köprülerdir.

Hikâyelerin bir gücü daha vardır. Özellikle yaşamda karşılaşılan olaylarda sonuçlar değiştirilemez. Oysaki hikâyelerdeki sonuçlarda kişilere ve olaylara göre değişim yapılarak farklı deneyimlerin kazanılması sağlanabilir. Bazen yaşamda

gerçekleşen hoş olmayan deneyimlere farklı bir pencereden bakmak, bazen de hiç olmamış ama olası yaşanabilecek olaylar için içsel hazırlığın yapılabilmesi adına hikâyeler kullanılabilir. Öyle ki ölümü, doğumu, kazayı, bayramı, kardeş kıskançlığını, ayrılığı ve daha bir sürü şeyi hikâyeler ile hayatımıza sokabiliriz. Yapılan ritüeller hakkında bilgiler alır, duygu ve düşüncelerimizi veririz. Gün gelip de yaşandığında o zaman hatırlanan benzer hikâyeler kapımızı çalar ve davranış boyutunda da gerçek yaşamımızla birleşir.

Unutulmaması gereken, sadece öykü ve masallar ile çocukların yaşadığı travmaların etkisinin silinemeyeceğidir. Çocuklar sadece anlatılan birkaç öykü, masal ya da anekdot ile sağlıklı ve işlevsel bir olgunluğa erişemezler. Gelişimsel, bilişsel ve ahlaki becerilerin gelişmesinde deneyimlerin ve gözlemin de etkisi büyüktür. Yaşam alanları iyi modeller, uygun deneyimler ve terapotik hikâyelerle bezenmiş çocuklar için, ne hayatta karşılaştıkları sorunlar ne de travmalar yıkıcı olacaktır.

Sonuç olarak hikâyeler, çocukların iyileştirilmesi, yanlış inançların değiştirilmesi noktasında çok etkilidir. Aynı zamanda umudun yeniden yeşermesi, çocuğun yaşama bağlanması ve güven duygusunun tekrar kazanılması açısından da oldukça öğreticidir.

METAFOR KULLANIMI

Travmatik durumlardaki bireysel çalışmalarda metafor kullanımı terapötik iyileşmeyi kolaylaştırır. Bireysel görüşmede başlangıç noktası ilişkiyi başlatabilmektir. Terapötik bağın kurulmasının yanında kendinizi çocuğun oluşturduğu metaforlara uydurursunuz. Metafor, çocuğun yaşamsal dilini, düzeyini, düşünme biçimini, duyularını, duygularını, kullandığı tüm algılarını belirlemeye ve ona terapötik iyileşme yolculuğunda eşlik etmeye yardımcı olur. Basit ve etkili bir yol olan metafor kullanımı, çocuğun kendi üzerinden dile getirmeye çekindiği yaşantılarını onaylamaya, terapötik bağın güçlenmesine, değişim için gerekli stratejileri geliştirmeye yardımcı olur. Çocuk merkezli çalışmalarda metafor kullanımı için altı sağlam adım atmak gerekir.

İlk adım; çocuğun söyledikleri ve yaptıklarını yorumlamak yerine söylediklerini dinleyerek onun algısından diline düşen metaforları izlemektir. Örneğin: “Olay her aklıma geldiğinde kendimi dipsiz bir kuyudaymış gibi hissediyorum” diyen çocuk için dipsiz kuyu önemli bir metafordur.

İkinci adım; çocuğun getirdiği metaforla ilgili imgelerini öğrenmek ve bunu öğrenebilmek için sorular sormaktır. “Kuyunun dibinde ne yapıyorsun? Kuyunun dibindeyim derken kafanda nasıl bir imge oluşuyor?”

Üçüncü adım; çocuk hazır olduğunda, oluşturduğu metaforla ilgili duyularını öğrenmektir. “Böyle düşündüğünde başka ne görebilirsin, duyabilirsin, koklayabilirsin vb.?”

Dördüncü adım; metaforla eş zamanlı duyguları ve yaşantıları izlemektir. Örneğin, “Kendini dipsiz bir kuyunun içinde hayal ettiğinde ne hissediyorsun?” ya da “Dipsiz bir kuyuda kalmak nasıl bir duygu?”. Bazen çalıştığımız danışan bunu cevaplayamayacak kadar küçük bir çocuk olabilir. O zaman çocuğun oyunlarına eşlik eden duyguları dikkatli bir biçimde gözlemek gerekir.

Beşinci adımda; artık değişim için çalışma zamanı gelmiştir. Travma kaynaklı duyguyu daha kabul edilir bir hale dönüştürmek için çalışmaya başlanır.

“Nasıl yaparsan bu dipsiz kuyu daha iyi bir yer olur? Dipsiz kuyudan çıkmak için ne yapabilirsin? Zaman zaman bu kuyudan çıkıp işlerini yapmak için ne yapabilirsin?” gibi sorular sorulabilir.

Son adımda; ulaşılan terapötik değişikliğin danışana onaylatılıp pekişmesi sağlanır. “Bu değişiklikleri nasıl uygulamaya başlayabilirsin? Kuyudaki bu değişikliği yapabilmek için nerden (nasıl) başlayabilirsin?”

TRAVMA PROTOKOLLERİNE GÖRE ETKİNLİKLERİN DAĞILIMI

OLAY	ÖNERİLEN ETKİNLİKLER
TRAFİK KAZASI	KÜÇÜK MUCİTLER, ÇUKUR/SOSYAL ATOM, BABA FİL, SÜPER KAHRAMAN, JİYA (ÖLÜM VARSA), GEVŞEME EGZERSİZİ (GÜVENLİ YER, IŞIK, BULUT, YAPRAK EGZERSİZLERİNDEN BİRİ)
ŞİDDET	DRAMA (PROBLEM ÇÖZME) GÜÇLÜ YANLARIM, ÇUKUR/SOSYAL ATOM, BALON, GEVŞEME EGZERSİZİ (GÜVENLİ YER, IŞIK, BULUT, YAPRAK EGZERSİZLERİNDEN BİRİ)
İNTİHAR	GÜÇLÜ YANLARIM, ÇUKUR/SOSYAL ATOM, SÜPER KAHRAMAN, KENDİMİZİ İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPARIZ, DÜŞ AĞACI, GEVŞEME EGZERSİZİ (GÜVENLİ YER, IŞIK, BULUT, YAPRAK EGZERSİZLERİNDEN BİRİ)
DOĞAL AFETLER	KÖY RESMİ / TOHUM, JİYA, DÜŞ AĞACI / 3 DİLEK, SÜPER KAHRAMAN, BABA FİL, GEVŞEME EGZERSİZİ (GÜVENLİ YER, IŞIK, BULUT, YAPRAK EGZERSİZLERİNDEN BİRİ), ÇUKUR/SOSYAL ATOM,

JİYA

Uygulama Alanı	Ölümün gerçekleştiği tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlamak, İçsel baş etme kaynaklarını harekete geçirmek,
Malzemeler	Kağıt / karton , kalem, boya kalemi
Uygulama Şekli	
<p><i>“Şimdi sizlere Jiya'nın hikayesini okuyacağım ve sonrasında hikaye ile ilgili birkaç etkinlik yapacağız.”</i></p> <p>Jiya, Japonya'da, okyanus kıyısındaki küçük bir balıkçı köyünde yaşıyordu. Babası balıkçıydı. Jiya bir gün, köyünün yanındaki dağda yaşayan arkadaşı Kino'lara misafiriğe gitti. Kino'nun babası çiftçiydi. Her biri dağa tırmanan geniş birer basamak biçiminde şekillenmiş tarlaların en tepesinde çiftlikleri vardı. O gün Jiya ve Kino oynadılar, yemek yediler ve uykuya yattılar.</p> <p>Gece, Kino şiddetli rüzgârın sesi ile uyandı. Yanı başında Jiya uyuyordu. Sessizce yataktan kalktı ve dışarı çıktı. Kino'nun babası kapıda oturmuş göğü ve denizi gözlüyordu. Aniden okyanus göğ koca bir dalga biçiminde yükseldi. Bu yeşil, kaskatı dalga kıyıya doğru doludizgin gelirken, kenarları köpüklenip beyazlaşıyordu. Yükseldi, yükseldi, pençelerini kaldırdı. Hava, onun kükremesiyle dolmuştu. Dalga, okyanusun durgun sularını iterek köye ulaştı. Onu, binlerce kulaç derinlikte, hızla dönen öfkeli beyaz köpüklerle çevrili yeşil sularla kapladı. Dağ bir adacık olarak kalana kadar sular yükseldi. Sonra her şeyi birlikte çekerek geriye okyanusa çekildi.</p> <p>Kino ve babası sonsuz bir sessizlikle birbirlerine sarılarak dalganın geri çekilmesini seyrettiler. Dalga köyü süpürüp, yavaşça yatışarak büyük bir sessizliğe batarak okyanusa döndü. Köyün olduğu kumsalda tek bir ev, tek bir tekne bile kalmamıştı. Artık, oradakilerin hepsi birden yok olmuştu.</p> <p>Kino, ağlamaya başladı. Babası onu susturmadı. “Jiya uyandığında ona ne diyeceğiz?” diye sordu babasına. Hiç bir şey söylemeyeceğiz, ona sıcak yemek verip dinlendireceğiz. Hala bir evi olduğu duygusunu vereceğiz. “Jiya'nın bir daha hiç mutlu olabileceğini sanmam” dedi Kino üzüntüyle. “Olacak bir gün” dedi babası. “Çünkü yaşam her zaman ölümden güçlüdür.”</p> <p>Jiya uyandığında artık hiç mutlu olamayacağını sanacak. Durmadan</p>	

ağlayacak. Biz de bırakacağız ağlasın. Ama sürekli ağlayamaz. Bir kaç gün sonra ara sıra ağlayacak. Üzgün, sessiz oturup kalacak. Yine onu kendi haline bırakıp, her günkü gibi yaşam sürdürmeliyiz. Sonra bir gün artık gündüzleri değil, geceleri ağlayacak. Bu arada bedeni sürekli kendini yenileyecek, beyni yine düşünmeye başlayıp onu yaşatacak.

“Ailesini unutamaz ki ” diye haykırdı Kino. “Unutamaz kuşkusuz. Unutmamalı” dedi babası. Canlıyken nasıl yaşadıysa onlarla, ölüyken de öyle yaşayacak. Bir gün gelecek onların ölümünü yaşamının bir parçası olarak görecek. Artık ağlamayacak. Büyük dalga geldi ama yine geri gitti. Güneş yine eskisi gibi parlıyor. Kuşlar ötüyor/toprak çiçekleniyor. Denize doğru bir bak. Gök yine mavi, okyanus dümdüz.

"Göğün bunca duru, okyanusun bunca uysal olması ne acımasız olduklarını gösteriyor" dedi Kino. "Hayır" dedi babası. Fırtınadan sonra okyanusun durulması, göğün yeniden mavileşmesi eşsiz bir şey. O uğursuz kasırgayı çıkartan ne okyanus ne de gökyüzü. "Peki kimdi ?" diye sordu Kino. Bilmediği pek çok şey vardı ki gözyaşları yanaklarından aşağı süzüldü. Bunları bir babası gördü, bir o anladı.

"Zararlı fırtınaları neyin çıkardığını kimse bilemez ki" diye yanıtladı babası. Tek bildiğimiz patlayıverdikleri. Kasırgayı elden geldiğince yürekli karşılamamız, dindikten sonra da yaşamın ne denli olağanüstü olduğunu bir kez daha duyumsamamız gerekli. Yaşamın her günü şimdi, fırtına öncesinden daha değerli. Yaşamı seviyoruz çünkü yıkımlarla karşı karşıya yaşıyoruz. Ölümünden korkumuz yok, çünkü ölümle yaşamın birbirine gerekli olduğunu biliyoruz.;

Etkinlik sonunda Yapılabilecek Çalışmalar:

1. Etkinlik : Hikaye okunduktan sonra herkese aklında kalan bir cümleyi yazmaları söylenir. Sonra paylaşmak isteyenlere söz verilir.

2. Etkinlik: Herkesten hikayedeki dalganın resmini çizmeleri istenir. Resimlerini paylaşmak isteyenler gruba gösterir.

3. Etkinlik: Herkesten Jiya'ya bir mektup yazmaları istenir, 5 dakikalık bir süre verilir. Paylaşmak isteyenler mektuplarını okurlar.

4. Etkinlik: Herkesten, Jiya'ya bir hediye vermek isterlerse ne göndereceklerini düşünmeleri ve bir kağıda yazmaları istenir. Grup üyeleri hangi hediyeyi, niçin vereceklerini paylaşırlar.

BABA FİL

Uygulama Alanı	Ebeveyn kaybı olan tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Katılımcıların, ebeveyn kaybı durumlarında, kendi içlerindeki başetme kaynaklarını harekete geçirmelerine yardımcı olmaktır.
Malzemeler	Kağıt ,kalem, boya kalemi,

Uygulama Şekli

Yavru fil tüm yaşamını yeşil bir ormandaki mavi nehrin kenarında büyük sağlam dişli babası ve onu çok seven annesiyle geçirmiş. Ta ki ormandaki çok büyük ağaçlardan biri artık çok yaşlanıp baba filin üzerine devrilene kadar. Yavru filin daha hayatının başındayken yaşadığı hayal kırıklığı kadar büyük bir çatırtıyla düşmüş baba fil. Koca gövdeli ağacın dallarının bir kısmı yavru filin de vücuduna çarpmış ama babası büyük hortumunu bir kalkan gibi kullanarak yavrusunun daha fazla yaralanmasını önlemiş.

Orda bulunan diğer hayvanların yardımıyla ağacın altından çıkmışlar. Günlerce acılar içinde yatmışlar. Şifalı otlar, ilaçlar, edilen dualar baba filin iyileşip ayağa kalkması için yetmemiş ama yavru fil hızla iyileşip toplamış kendini...

Gün geçtikçe baba filin yüzündeki acı artmış. Artık dişleri eskisi kadar parlak ve beyaz değilmiş. Omuzları ve gövdesi eskisi kadar güçlü görünmüyormuş.

Yavru fil, gündüzleri arkadaşlarıyla birlikte, ormandaki hayatla oyalanmaya çalışıyormuş ama akşam olup diğer baba filler mağaralarına dönmeye başlayınca içini gittikçe kabaran bir hüznün kaplıyor, ağlaya ağlaya koşup annesine sarılıyormuş. Annesinin yüzündeki endişe ve hüznün, babasının gittikçe zayıflayan, değişen yüzü kadar korkutuyormuş artık onu.

Bir gün, baba fil yatağında gözünü açmamış. Önce anlamamış yavru fil ama annesinin feryadı ve ağlamaya başlaması anlaması için yeterli olmuş. Baba fil ölmüş.

Baba filin küçülüp kalmış bedeni fil cenneti denilen mağaraya taşınmış. Renk renk çiçeklerle süslenmiş. Dalından kopan çiçekler nasıl solar, kurur ve sonra tekrar geldikleri toprağa karışırlarsa baba filin de bedeni aynı dönüşüm için

hazırlanmış. Mağaraya başta annesi sonra diğer yakınları tek tek girerek baba fil ile vedalaşmışlar. Yavru fil kenardan izlemiş olan biteni.

Cenaze törenini takip eden günlerde yuvaları başka fillerle dolup taşmış. Ağlayanlar, fısır fısır kaza ve hastalık günlerini birbirine anlatanlar, yavru filin başını şefkat ve acımayla okşayıp anlamsız gelen sözlerle oyalamaya çalışınlar, yemesi içmesi ve oynaması için bin türlü ısrarda bulunanlar gelmiş, gitmiş.

Gün geçtikçe hüznü artmış. Daha az yemiş, daha az gülmüş, daha az uyumuş ve daha az konuşmuş. Adeta içinde bir yara varmış. Bu yara gün geçtikçe daha çok kanamaya başlamış ve acısı gittikçe artmış.

Annesi bir gün, iki gün, beş gün, on gün derken artık yavrusunun acısıyla tek başına baş edemeyeceğini anlamış. Yavruyu arkasına takmış babasının mezarına götürmüş. Mezarın üzerinde açan çiçekleri sulamış.

Anne fil sormuş: “Babanı düşündüğünde aklına neler geliyor?”

Yavru fil yanıtlamış: “Babamın, ağaç üstüne düştüğü zaman çıkardığı o korkunç ses geliyor aklıma ve yüzüne baktığımda gördüğüm acı ve korku... Onu bir daha göremeyecek olmam.”

Anne fil “O zaman şimdi gözlerini kapat. Babanla geçirdiğin en güzel günü hatırla ve onu bütün detaylarıyla gözünde canlandırmaya çalış.” demiş.

Yavru fil önce çok zorlanmış. Gözleri kapalı babasının güçlü hortumunda sallandığı, birlikte meyve toplayıp annesine getirdikleri günleri hatırlamaya çalışırken hayali hep o kötü günle kesiliyormuş. Annesinin sakin ve güvenli sesi biraz daha kolaylaştırmış hatırlamaya çalıştığı günü. Giderek daha kolay görmeye, daha çok detay hatırlamaya başlamış. Annesine o gün ne kadar eğlendiklerini anlatmaya başlamış.

Anne fil yavrusunun sesinde günlerdir ilk kez bu kadar mutlu tınılar duyuyormuş. Yavrusunun acısının azalmayacağını, özleminin dinmeyeceğini biliyormuş anne fil. Ona babasını ne kadar çok ve güzel anıyla hatırlayacağını anlatmış uzun uzun...

Evlerine mezardan kopardıkları güzel bir çiçeği de getirmişler. Yavru sonraki günlerde daha çok konuşup daha çok oynamaya başlamış. Babasını düşündüğünde artık aklına sadece kaza değil, birlikte yaşadıkları zamanlarda duyduğu o hoş duygular ve anılar da geliyormuş.

Etkinlik sonunda Yapılabilecek Çalışmalar:

- 1. Etkinlik:** Hikaye okunduktan sonra herkese aklında kalan bir düşünceyi, bir cümleyi yazmaları söylenir. Sonra paylaşmak isteyenlere söz verilir.
- 2. Etkinlik:** Herkesten hikayedeki çiçeklerin(babası ile geçirdiği mutlu bir anısının) resmini çizmeleri istenir. Resimlerini paylaşmak isteyenler gruba gösterir.
- 3. Etkinlik:** Herkesten Yavru Fil'e bir mektup yazmaları istenir, 5 dakikalık bir süre verilir. Paylaşmak isteyenler mektuplarını okurlar.
- 4.Etkinlik:** Herkesten, Yavru Fil'e bir hediye vermek isterlerse ne göndereceklerini düşünmeleri ve bir kağıda yazmaları istenir. Grup üyeleri hangi hediye, niçin vereceklerini paylaşırlar.

TOHUM

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Katılımcıların kendi içlerindeki başetme kaynağı ile temas kurmalarına ve güvenli bir metafor aracılığıyla krizin olumsuz etkilerinden kurtulmalarına yardımcı olmaktır.
Malzemeler	Kağıt / karton , kalem, boya kalemi, küçük şekerler, fındık, leblebi gibi küçük nesnelere.

Uygulama Şekli

“Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Tohum.”

Evvel zaman içinde, çok uzun yıllar önce bir gün insanlar ağacı keşfetmişler, ağacın meyveleri olduğunu ve bu meyvelerin yenebileceğini görmüşler. Sonra bir tehlike ile karşılaştıklarında bu ağacın içinde veya üzerinde saklanılabileceğini farketmişler.

Bir zaman sonra ağacı yakıp ısınabileceklerini öğrenmişler başlamışlar ağaç kesmeye. Sonra bir ağaçtan pek çok şey yapılabileceğini anlamışlar ve ağacın parçalarını kesmeye başlamışlar. Ağaçtan mobilya ve ev gereçleri yapılabileceğini bulmuşlar ve ağaçları kesmişler. Pek çok ağacı kesmişler. Sonra daha da fazla ağaç kesmişler. Sonra ağaçtan kağıt yapılabileceğini anlamışlar, daha daha fazla ağaç kesmişler.

Bu arada Çin'de yüksek bir dağın tepesinde yaşlı bir bilge insanların ağaçları kesmelerini seyrediyormuş. Sesini çıkarmamış ama yok edilen her ağaçtan bir tohum almış saklamış.

Böylece insanlar ağaçları yakıp ısınmak için, mobilya yapmak için, kağıt yapmak için kesmişler de kesmişler... Ta ki bir gün uyanıp ortalıkta sadece bir tek ağacın kaldığını görene kadar. Çok korkmuşlar. Sağa bakmışlar, sola bakmışlar, kuzeye, güneye, doğuya, batıya bakmışlar ama görmüşler ki sadece tek bu ağaç kalmış. O zaman bu yaşlı bilge, dağdan yavaş yavaş aşağıya inmiş ve her insana birer ağaç tohumu vermiş.

Lütfen gözlerinizi kapatın ve avucunuzu açın, ben söyleyene kadar da gözünüzü açmayın (Her katılımcının avucuna bir tohum konur)

Elinizdeki tohumu hissedin, koklayın: bu tohumdan nasıl bir ağaç

yetişebileceğini (sizin ağacınız) hayal etmeye çalışın ve sonra gözlerinizi açın.

Ağacı oluşturma

Elinizdeki tohumu inceleyin.

(Her katılımcıya bir adet A4 kâğıdı ve renkli boyalar verilir)

Kâğıdınızın üzerinde bir yer seçin ve tohumunuzu yapıştırın.

Bu tohumdan gelişecek olan ağacı resimlemeye çalışın. (Her hangi bir ağaç olabilir; büyük, küçük, gerçek, fantastik) izdiğiniz ağacı boyayın.

Dilek

Bir başka kağıt alıp izdiğiniz ağaca bakın.

Ağacım için ne diliyorum? Ağacımdan ne istiyorum (veya ağacımdan bana ne tavsiyede bulunmasını istiyorum) yazın.

Gruplama

Yazdıklarınızı kendinize saklayın ve 5'li gruplarda büyük bir kâğıt üzerine ağalarınızı yerleştirin. Ağaçların nasıl yerleştirilebileceği konusunda aranızda anlaşın ama grup olarak ağaçları istediğiniz gibi yerleştirmekte serbestsiniz Ağalarınızın aralarını istediğiniz gibi resimleyin ve sonra kâğıdı duvara yapıştırın.

Paylaşım

Grup resminizin önüne oturun, ormanınıza karşıdan bakın. Ormanın içinde oturduğunuzda neler hissediyorsunuz? Ormanınıza karşıdan baktığınızda neler hissediyorsunuz? Paylaşımlar alınır.

KÖY RESMİ

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Okul öncesi, ilköğretim yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlamak. Grup çalışması ile birlik ve beraberlik duygularının gelişmesine yardımcı olmak
Malzemeler	Rulo Kağıt, Kalem, Boya kalemi

Uygulama Şekli

(Not: Bu resim için önceden uygun bir yer bulmanız ve rulo kâğıdı yere sermeniz ya da duvara asmanız gerekmektedir. Bu, bütün sınıfın ortak bir köy yaratması için gereklidir. Eğer duvara astıysanız ve tüm çocuklar aynı anda çizim yapamıyorlarsa çocukların sırayla resim yapmalarını sağlayın. Ayrıca çocukları daha küçük gruplara ayırıp aynı anda bir kaç duvar kâğıdı üzerinde çalışmalarını da sağlayabilirsiniz.)

"Çocuklar şimdi sizlerle bir köy resmi yapacağız. Herkes kâğıdın etrafına yerleşsin. Elimle işaret ettiğim arkadaşlarınız köyün gökyüzünü diğerleri de yeryüzünü çizecekler. Ama çizmeden önce bir düşünün bakalım. Köyde neler olmalı? Köyde nelere ihtiyacımız var? Hayvanları, çiçekleri ve ağaçları nereye çizeceksiniz? Köyde göl ya da nehir var mı? Bu köyde ne tür binalar olacak? Köydeki insanlar ne iş yapıyorlar? Gökyüzünde neler var? Hadi bakalım şimdi başlayın (bu etkinlik için çocuklara 20 dakika verin). Evet çocuklar artık bitiriyoruz. Çok güzel bir köy resmi oldu. Burada evler, ağaçlar, kuşlar görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya çok güzel bir köy çıktı. Şimdi, el ele tutuşup köyümüzü gezelim. (Lider de grubun içine katılır. "Orada bir köy var uzakta" şarkısı söyleyerek köy resminin etrafında dönerler.)

Şimdi bu köy resmini duvarımıza asalım mı? (Eğer bu mümkün değilse okulun koridorlarına bu resimleri asabilirsiniz.)

DÜŞ AĞACI

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirilmesini sağlamak.
Malzemeler	Kâğıt / karton, kalem, boya kalemi (Sticker)
Uygulama Şekli	<p>“Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Düş Ağacı. Bu resimde hayallerimizi/düşlerimizi çizeceğiz. Şimdi herkesin kendi düş ağacını çizmesini ve ağacın her dalına/yaprağına düşlerini/hayallerini yazmasını istiyorum.”</p> <p>15 dakikalık bir süre tanınır. İsteyen grup üyeleri düş ağaçlarını grupta paylaşırlar.</p> <p>Bu etkinlik grup uygulaması şeklinde de yapılabilir. Kartona büyük bir ağaç yapılır, her yaprağına grup üyeleri düşlerini/hayallerini yazar ve düş ağacı sınıfa asılır.</p> <p>Alternatif olarak ağaç resmine düşler/hayaller stickerlara yazılarak yapıştırılabilir.</p>

3 DİLEK

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. İlköğretim grubuna uygulanabilir.
Amaç	Çocukların geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak.
Malzemeler	Kağıt, Kalem
Uygulama Şekli	
<p>“Şimdi sizlerden gelecekte olmasını istediğiniz 3 şey hakkında kısa bir yazı yazmanızı istiyorum.” (Küçük sınıflar yazı yazmak yerine çizim yapabilirler.)</p> <p>Gelecekte kendiniz için nelerin olmasını istersiniz? Kendiniz için 3 şey dileseydiniz bunlar neler olurdu? (Çocuklara bunun için 10 dakika verin).</p> <p>Bitirdiniz mi? Kim paylaşmak ister? (4-5 çocuğun yazılarını okumalarına izin verdikten sonra şöyle devam edin) “Evet çocuklar görüyorum ki, hem kendiniz hem arkadaşlarınız için çok güzel dilekleriniz var. Bunlar için sizleri tebrik ediyorum.”</p>	

GÜÇLÜ YANLARIM

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Kişinin kendini güçlü yanlarını farketmeleri ve bunları gerektiğinde başa çıkma yöntemleri olarak kullanabilmeleri
Malzemeler	Kağıt / karton, kalem, boya kalemi
Uygulama Şekli	<p>“ Şimdi sizlerden, başınızdaki geçen, sizi korkutan, üzen herhangi bir olay sırasında bu olayın üstesinden gelmek için hangi becerilerinizi kullandığınızı hatırlamanızı istiyorum. Gelin bunları bir kâğıda yazalım.” (Süratle karar vermek, birinden yardım istemek vb.) (5 dakika verin). “Paylaşmak isteyen var mı? Haydi, gelin bunları tahtaya yazalım. Tahtaaya liste yaptıktan sonra; “Gördüğünüz gibi tahmininizden çok daha fazla zorlu bir olayla baş edebilecek güçlü yanlarınız var.”</p> <p>“Diyelim ki kendimizi kötü hissetmemize neden olan bir olay başımıza geldi. Üzüldük, canımız sıkıldı, korktuk. Peki, böyle bir olay olduğunda kendimizi iyi hissetmek için neler yaparız? (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini tahtaya birer birer yazın). Bunların hepsi çok güzel çocuklar. Görüyorum ki, kendinizi iyi hissetmek için pek çok yol deniyorsunuz. Peki başka neler yapabiliriz? Hadi biraz daha düşünelim ve bunları da yazalım (Çocukların söyledikleri olumlu başa çıkma yöntemlerini yazmaya devam edin). Evet çocuklar gördüğünüz gibi korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz pek çok şey var (tahtaya yazdıklarınızı yeniden okuyun). Siz de bunlardan istediklerinizi kullanabilirsiniz.”</p>

PROBLEM ÇÖZME DRAMATİZASYON

Uygulama Alanı	Şiddet durumlarında kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Problem Çözme Becerilerini geliştirmek, öfke yönetimi sağlamak.
Malzemeler	Tahta, tebeşir/tahta kalemi
Uygulama Şekli	<p>“Şimdi sizlerden yaşadığımız olayı tekrar canlandırmanızı istiyorum.”</p> <p>Öğrenciler gruplara ayrılır.Olay lider tarafından özetlenerek görev dağılımı yapılır. Olayı yaşadığı şekliyle canlandırmaları istenir.</p> <p>Canlandırma bittikten sonra davranışları ve neler hissettikleri üzerinde konuşulur. Her oyuncunun konuşması sağlanır. Duygular maddeler halinde tahtaya yazılır.</p> <p>İzleyen grup üyelerine “Bu durumda daha farklı neler yapılabilirdi?” sorusu sorulur. Grup üyelerinin görüşleri alınır. Alternatif olumlu davranış biçimleri, tahtaya büyük harflerle yazılır. Olumlu öneriler desteklenir ve vurgulanır.</p>

ÇUKUR

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Kişinin etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmasını sağlamak
Malzemeler	Kağıt / karton, kalem, boya kalemi
Uygulama Şekli	<p>Şimdi sizlerle bir resim etkinliği yapacağız. Etkinliğimizin adı: Çukur. Bu etkinlikte, bizim için önemli olan, güvendiğimiz ve bize destek veren kişilerin resmini çizeceğiz. “Kendinizi çıkmakta zorlandığınız bir çukurun içinde gibi düşünün ve çukurdan çıkmak için yardıma ihtiyacınız var. Kimlerin size yardım etmesini istersiniz. Kimler sizi bu durumdan çıkartabilir. Sizi çukurdan çıkaracak kişileri ve nasıl yardım edeceklerini çizmenizi istiyorum.”</p> <p>(Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin). “Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”</p> <p>Paylaşımlarda destek verecek kişiler özellikle vurgulanır.</p>

SÜPER KAHRAMAN

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Ana Sınıfı ve 1.2.3. sınıflar
Amaç	Çocuğun ileriye yönelik hedefler koymas ve kendini daha güçlü hissetmesini sağlamak.
Malzemeler	Kağıt / karton, kalem, boya kalemi, el işi kağıdı, yapıştırıcı,
Uygulama Şekli	
<p>“Şimdi sizlerle etkinlik yapacağız. Etkinliğimizin adı: Süper Kahraman. Herkes arkasına yaslansın ve gözlerini kapatsın. Sizlerden hayalinizde bir süper kahraman oluşturmanızı istiyorum. Herkesin bir süper kahramanı olsun. Bu süper kahraman nasıl biri? Kahramanının ne gibi süper güçleri var? Kıyafetleri nasıl? İsmi ne? Bu kahraman çok güçlü, çok anlayışlı ve ihtiyacınız olduğunda her zaman yanınızda olacak.</p> <p>Şimdi herkes hayalinde canlandığı Süper Kahramanının resmini çizsin.” (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin).</p> <p>“Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?” Süper Kahramanın hangi konuda çocuğa yardım ettiği özellikle vurgulanmalıdır. Çocuklar çizdikleri Süper Kahramanlarını evlerine götürürler.</p>	

BALON

Uygulama Alanı	Öfke ve şiddet müdahalelerinde ısınma oyunu olarak kullanılır. Her yaş grubuna uygulanabilir. Grup çalışmalarında kullanılır.
Amaç	Öfkenin sağlıklı ifadesi ile ilgili beceri kazandırmak. Grup direncini kırmak
Malzemeler	Her katılımcıya 2 şer balon ve keçeli kalem.

Uygulama Şekli

Katılımcılara birer adet balon dağıtın, balonu şişirmelerini söyleyin ve balonun ağzını bağlamalarını isteyin. Balonun üzerine öfkeli bir surat çizmelerini ve önden arkaya ya da yuvarlak düzende oturum yürütüyorsanız balonların öfkeli kısımlarını birbirlerine göstermelerini isteyin. Daha sonra katılımcılardan ayağa kalkmalarını kendi balonlarını sandalyelerine koymalarını isteyin hemen oturmamaları konusunda uyarın ve dikkatli olun! Sonra sizin komutunuzla hep birlikte otursunlar balonlar patlayıncaya kadar oturmaya devam ettirin.

Oyunun ikinci aşamasında balonu tekrar şişirtin bu sefer ağzını bağlamasınlar. Katılımcılardan balonun içindeki havayı yavaş yavaş boşaltmalarını isteyin ve oyunu sonlandırın.

Paylaşım:

Öfkenizi içinizde biriktirmeyip küçük küçük boşaltırsanız büyük patlamaları engellemiş olursunuz. Yoksa bu balon gibi patlar, kendinize ve çevrenize zarar verirsiniz.

SOSYAL ATOM

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Kişinin etrafındaki destekleyici ve güven veren sosyal ilişkilerinin farkına varmasını sağlamak
Malzemeler	Kağıt / karton, kalem, boya kalemi
Uygulama Şekli	
<p>“Şimdi sizlerle bir resim yapacağız. Bu etkinliğimizin adı: Sosyal Atom. Bu resimde bizim için önemli olan, güvendiğimiz, bize destek veren kişileri çizeceğiz. Güneş sistemini hatırlıyor musunuz? Güneş ortada ve gezegenler güneşin etrafında dizilmişlerdi (Tahtaya basit bir güneş sistemi çizin). İşte sosyal atom resmi de güneş sistemine benziyor. Kendinizi ortadaki güneş gibi düşünün; bu gezegenler de size duygusal olarak yakın, güvendiğiniz ve sizi destekleyen kişiler. Bakın benim sosyal atom resmime (onlara daha önce yaptığımız sosyal atom resmini göstererek, resmi açıklayın). Şimdi siz de kendi sosyal atomlarınızın resmini çizeceksiniz. Unutmayın çizeceğiniz kişileri benim yaptığım gibi sembollerle çizebilirsiniz (Çocukların resimlerini çizmeleri için 15 dakika verin). Bitirdiniz mi? Hadi bakalım kimler paylaşmak istiyor resmini?”</p> <p>(Not: Yaşı küçük öğrenciler güneş sistemi örneğini anlamayabilirler. Onun için onlara çok daha yalın bir dille kendi yaptığınız resmi anlatın.)</p>	

KÜÇÜK MUCİTLER

Uygulama Alanı	Trafik kazalarına yönelik olarak ilköğretim öğrencilerinde kullanılması önerilir
Amaç	Problemlere yapıcı çözüm üretebilme becerisi, ekip ruhu ve dayanışmayı geliştirme
Malzemeler	Drama etkinliği olarak uygulandığı için herhangi bir malzeme kullanılmadan da uygulanabilir. İsteğe göre her türlü materyal kullanılabilir.
Uygulama Şekli	<p>Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı: Küçük Mucitler.</p> <p>“Şimdi sizden 5-6 kişilik gruplara ayrılmanızı istiyorum. Sizler küçük mucitlersiniz(bilim insanları). Bugüne kadar yapılmamış bir icat(buluş) yapmanızı istiyorum. Yaptığınız icadı grup olarak bedenlerinizi kullanarak, göstermenizi istiyorum. Her biriniz icadın bir parçası, örneğin düğmesi, tekerleği, ekranı, kumandası v.b, olacaksınız. Diğer arkadaşlarınız icat ettiğiniz aleti, aracı tahmin etmeye çalışacaklar. Daha sonra seçmiş olduğunuz grup sözcüsü buluşunuzu/icadınızı bizimle paylaşacak.”</p> <p>20 dakikalık bir süre tanınır. Gruplar sırayla sunumlarını yaparlar</p>

GÜVENLİ YER

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	Kişinin kendini güvende hissetmesini sağlamaya yönelik imajinasyon ve gevşeme egzersizi
Malzemeler	Kâğıt / karton, kalem, boya kalemi
Uygulama Şekli	<p><i>Bazen çok sıkıntılı ve çaresiz hissettiğimiz durumlarda kendimizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğimiz bir yeri düşünmek veya hayal etmek bizi rahatlatır. İşte şimdi bu etkinliği yapacağız (Bundan sonraki kısmın yönergelerini ağır ağır ve tane tane verin.)</i></p> <p>Şimdi sizlerden bir kaç kez derin nefes alıp vermenizi istiyorum. Güzel. Şimdi gözlerinizi kapatın ve kendinizi güvende, rahat ve mutlu hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer gerçekten gittiğiniz, gördüğünüz bir yer olabilir. Ya da kendi hayalinizde yarattığınız bir yer olabilir. Böyle bir yeri hayalinizde canlandırabiliyor musunuz? Kendinizi orada görebiliyor musunuz? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Yakınıınızda neler var? Hangi renkleri görebiliyorsunuz? Uzaklara bakın. Uzakta neleri görüyorsunuz? Burası sizin özel yeriniz ve orada olmasını istediğiniz herşeyi hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda kendinizi rahat, mutlu ve güvende hissediyorsunuz. Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgârın sesini, kuşların veya denizin sesini duyuyorsunuz. Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu belki denizin, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Özel yerinizde istediğiniz her şeyi görebilirsiniz; bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.</p> <p>Şimdi de, sizin için özel olan birinin özel yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi, size iyi arkadaş olacak; size yardım edecek güçlü ve nazik birisi. O yalnızca size bakmak ve sizi korumak için orada. Bu kişiyle birlikte etrafı dolaştığınızı ve özel yerinizi yavaş yavaş keşfetmeye çalıştığınızı hayal edin. Bu kişiyle birlikte olmaktan mutlusunuz. Bu kişi sizin yardımcınız ve sorunları çözmekte oldukça usta.</p>

Hayalinizde etrafınıza bir kez daha, iyice bakın. Buranın sizin özel yeriniz olduğunu ve her zaman burada olacağını unutmayın. Kendinizi sakin, güvenli, ve mutlu hissetmek istediğinizde her zaman burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Yardımcınız, orada olmasını her istediğinizde yanınızda olacak. Şimdi gözlerinizi açmaya hazırlanın ve şimdilik özel yerinizi terkedin. İstedığınız zaman oraya geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şimdi sizlerden hayalinizde canlandırdığınız yerin resmini çizmenizi istiyorum. (Bu etkinlik için çocuklara 15 dakika zaman verin). Şimdi yanınızdaki arkadaşınıza dönün ve resminizi onunla paylaşın (Bunun için de onlara 10 dakika verin). Çocuklar biliyorum hepiniz paylaşmak istersiniz ama ne yazık ki vaktimiz kısıtlı. Onun için resmini paylaşmak isteyen iki arkadaşınıza söz vereceğim. Kim paylaşmak ister?

YAPRAK

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Her yaş grubuna uygulanabilir.
Amaç	İmajinasyon ve gevşeme egzersizi
Malzemeler	Enstrümantal müzik
Uygulama Şekli	<p>Mümkün olduğunca rahat oturmaya çalışın. Lütfen gözlerinizi kapatın... Derin bir nefes alın... Burnunuzdan yavaş yavaş nefes almaya çalışın... Nefesinizi içinizde tutun ve yavaş yavaş vermeye çalışın. Ayaklarınızı, bacaklarınızı gevşetmeye çalışın. Karnınızı, göğsünüzü... kollarınızı gevşetmeye çalışın. Ağzınızı... çenenizi... gözlerinizi... alınızı gevşetin. Kendinizi çok rahat hissediyorsunuz...</p> <p>Hayalinizde kendinizi güzel bir havada çok güzel bir mekânda canlandırın. Ağaçlar, kuşlar, çimenler nefis bir doğa var burada. Hava ne çok sıcak ne çok soğuk... Etrafta çeşit çeşit ağaç var. Ağaçlara... dallarına... yapraklarına bakıyorsunuz... Burada hoşunuza giden bir ağacın altında oturuyorsunuz. Temiz havayı içinize çekin, etrafınızdaki sesleri dinleyin, kokuları hissedin, tadını çıkarın. Önünüzde akan bir nehir var, suyun hafif şırıltısını duyuyorsunuz. Nehirde salınarak gelen büyük ağaç yaprakları var. Bu yapraklar suda kıvrıla kıvrıla size doğru geliyorlar. Yaprakların suyun içinde salınarak akışını seyredin. Bu yaprakların yeterince büyük olan bir tanesine varsa içinizdeki bir sıkıntıyı veya korkunuzu koyun. Bırakın sıkıntınız veya korkunuz yaprağın üstüne, suyun akıntısı ile uzaklaşsın... Eğer o yaprak hepsini almazsa kalan sıkıntılarınızı da, korkularınızı da gelen diğer yaprakların üstüne koyun. İçinizden sıkıntılar çıksın ve sudaki yaprakların üzerine yerleşsinler. Yaprakların suyun üzerinde kendi etraflarında daireler çizerek uzaklaştığını, gittikçe küçüldüğünü ve gözden kaybolduğunu izleyin. Sıkıntılarınız da yapraklarla birlikte gittikçe sizden uzaklaşıyorlar Bu yerde kendinizi çok güvende hissediyorsunuz istediğiniz kadar kalın tadını çıkartın. Kendinizi bu odaya geri dönmeye hazır hissettiğinizde yavaşça gözlerinizi açın.</p>

BULUT

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Ortaöğretim ve Yetişkinlerde kullanılır.
Amaç	İmajinasyon ve gevşeme egzersizi
Malzemeler	Enstrümantal müzik
Uygulama Şekli	<p><i>Etkinliği uygulamadan önce sınıfın çok sıcak ve soğuk olmamasına dikkat edin. Katılımcılara gözleri kapalı bir yolculuğa çıkacağınızı söyleyin. Konsantre olmanın çok önemli olduğunu eğer zaman zaman bu bozulursa bile tekrar konsantre olmaya çalışarak devam etmelerini söyleyin. Herkes oturdukları yerde daha rahat bir pozisyon almalıdırlar. Sırtlarını ve başlarını bir yere dayamaları uzun süre oturacakları için önemlidir.</i></p> <p><i>Katılımcılara gözleri kapalı halde burunlarından derin nefes almalarını söyleyin bu nefesi bir miktar tuttuktan sonra yavaşça ve uzun bir şekilde ağızlarından vermelerini söyleyin. Bunu üç kez yaptıktan sonra normal nefes almalarını söyleyin. Yumuşak ve sıcak bir ses tonuyla, yavaş, anlaşılır şekilde net konuşun. Fonda sizin sesinizi bastırmayacak yumuşak ve hafif bir müzik dinletebilirsiniz. Acele etmeden sırayla anlatmaya çalışın.</i></p> <p>Şimdi, yumuşak beyaz bir bulutun üstündesiniz. Bulut yumuşacık ve siz üzerinde yatıyorsunuz. Çok rahatsınız, daha önce hiç olmadığınız kadar rahatsınız. Bulutunuz sizi rahat ettirmek için vücudunuzun şeklini alıyor ve size hafifçe masaj yapıyor. Etrafınız bulutlarla kaplı bembeyaz, şu an başka bir şey göremiyorsunuz. Bulutların arasından güneş ışığı süzülüyor ve beyaz bulutlara güneşin kızılı karışıyor. Bulutunuz hafifçe yüzüyor ve beraberinde hafif bir rüzgar üzerinizde ipeksi bir dokunuşla geziniyor.</p> <p>Bulutlar yavaşça açılmaya ve mavi gökyüzü görünmeye başladı. Şu anda sınırsız maviliğin içine gömüldünüz. Aşağıya bakıyorsunuz, yeryüzü olabildiğince uzanıyor. Tüm yerküre ayaklarınızın altında; dağlar, tepeler, evler, şehirler, ormanlar, kuleler, gökdelenler, engin denizler. İyice seyredin ve istediğiniz bir</p>

yere inmeye karar verin. Burası daha önce gittiğiniz bir yer olabilir ya da hayalinizde canlandırdığınız bir yer.

Bulutunuz sizi gitmek istediğiniz bu yere doğru götürüyor, ve sizi yavaşça bırakıyor. Burası sizin seçerek geldiğiniz yer. Etrafınıza bir bakın ve çevrenizi inceleyin. Burası nasıl bir yer?... Burada kimler var?... Ne yapıyorlar?... Siz burada ne yapmak istiyorsunuz? Burayı iyice keşfedin. Burada bir süre kalacaksınız. (bu kısımda gerekli olduğu kadar bekleyin. Müziğin sesini biraz açabilirsiniz) Burada rahat huzurlu güvende ve mutlusunuz.

Buradan ayrılmadan önce buraya istediğiniz bir şeyi bırakabilir ve buradan istediğiniz bir şeyi alabilirsiniz. Buraya neyi neden bırakacağınıza ve neyi neden alacağınıza karar verin. Buradan aldıklarınız ihtiyacınız olan şeyler ve artık onlara sahipsiniz. Buraya, buradakilere veda edin ve sizi bekleyen bulutunuza binin. Bulutunuz sizi alıp yavaşça havalanıyor. Bu kez bulutun üzerinde ayaktasınız ve kollarınız açık, gördüğünüz tüm manzarayı yani yeryüzünü kucaklıyorsunuz. Rüzgâr yüzünüze daha sert dokunuyor ve saçlarınız alabildiğine dalgalanıyor. Rüzgâr adeta içinize işliyor ama sizi üşütmüyor içinizdeki tüm hücreleri temizliyor, yenileniyorsunuz. Seçtiğiniz bu yere bıraktıklarınız ve buradan aldıklarınızla çok güçlüsünüz.

Bulutunuz sizi oturduğunuz bu yere bırakıyor ve siz hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açıyorsunuz.

Paylaşım: Herkes ne yaşadı, nereye gitti, gittiği bu yer nasıldı, ne aldı ve oraya ne bıraktı gibi konularında derinlemesine ve duygulara bol bol yer vererek uzun uzun konuşun. Bu uygulamayı daha sonra istediğiniz zaman kendi başınıza da yapabilirsiniz deyin ve sonlandırın.

IŞIK

Uygulama Alanı	Tüm travmatik durumlarda kullanılabilir. Ortaöğretim ve Yetişkinlerde kullanılır.
Amaç	İmajinasyon ve gevşeme egzersizi
Malzemeler	Enstrümantal müzik
Uygulama Şekli	<p>Şimdi çok rahat oturun. Kendinizi serbest bırakın. Gözlerinizi kapatın... Beni dinleyin, söylediklerimi gözünüzde canlandırmaya çalışın:</p> <p>Zihninizin karanlığında, zihninin gözünde gökyüzünden gelen bir ışık hayal et, bu ışık öyle bir ışık ki rengi, şekli, hareket biçimi, ısı, her şeyiyle size ait. Bu ışığın bazı özellikleri var, gökyüzünden geldiği içi sonsuz miktarda, istediğiniz kadar kullanabilirsiniz. Ve değdiği yerde gevşeme, rahatlık, huzur yaratabilirsiniz. Şimdi ışığı zihninizde iyice canlandırın ve yavaş yavaş size doğru geldiğini görün. Evet ışık gittikçe yaklaşıyor.... Yaklaştı, yaklaştı... Ve şu anda alnınızda hissediyorsunuz. Başınızı çevreleyen kaslardan aşağıya doğru akıyor. Alnınızın gevşediğini fark ediyorsunuz... Ve ışık akmaya devam ediyor.... Şu anda kaşlarınızda, kaşlarınızın gevşediğini ve ortasındaki gerginliğin kalktığını hissediyorsunuz... Şimdi göz kapaklarınız ışıkla doluyor.... Ve gevşiyor... Öylesine gevşedi ki açamıyorsunuz... Şakaklarınız, yanaklarınız, dudaklarınız, diş etleriniz, dişleriniz, damağınız, diliniz, gırtlığınız tamamen ışıkla doldu ve gevşedi. Dudaklarınızı kapamak istiyorsunuz ama kapatamıyorsunuz, çok gevşek...Ve ışık boynunuzdan ensenizden aşağıya doğru akmaya devam ediyor. Omuzlarınızda... Kollarınızda... Dirseklerinizde.... Bileklerinizde... Ve ellerinizde.... Hissediyorsunuz. Kollarınız gevşiyor... O denli gevşiyor ki, gittikçe ağırlaşıyor... Kaldırmak istiyorsunuz, kaldıramıyorsunuz...</p> <p>Derin bir nefes alın, tutun ve göğsünüzün üstündeki baskıyı hissedin. (Lider içinden sayar 1,2,3,4....7) yavaş yavaş nefesini burnunuzdan verin (1,2,3..7 yüksek sesle). Tekrar burnunuzdan alın, tutun (1,2,3....7) . Ağzınızdan verin. Şimdi göğsünüzün üstündeki baskı kalktı, bu çok hoş. Keyifli bir duygu ...</p>

Ve ışık akmaya devam ediyor. Midenizde, sırtınızda, karnınızda, kalçalarınızda, hissediyorsunuz. Şimdi bacaklarınıza geldi, dizlerinize geldi, baldırlarınızda, bileklerinizde, topuklarınızda ve ayak parmaklarınızın ucuna kadar bütün vücudunuz ışıkla doldu. Başınızdan ellerinizin ucuna, başınızdan ayaklarınızın ucuna kadar bütün vücudunuz ışıkla doldu. Gevşek, rahat ve huzurlu ... Bu duyguyla biraz kalın, bunu içinizde hissedin (1-2 dakika).

Ben 4'den 1' e kadar sayacağım. 1'e geldiğimde kendini dinlenmiş ve huzurlu hissederek gözünüzü açabilirsiniz.... 4, kendinizi rahat ve huzurlu hissediyorsunuz. 3, tüm vücudunuz gevşemiş durumda. 2...1, kendinizi dinlenmiş ve huzurlu hissediyorsunuz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Şöyle bir, kendinize bakın. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bu duygu nasıl bir duyguydu? Bu duyguyu tanımlayan bir isim verseniz ne dersiniz.?

Şimdi derin bir nefes alın ve bu ismi söyleyerek, bedeninizde hissettiğiniz o hoş duyguyu, tekrar hatırlayın...Ve hissedin....

Bundan sonra kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda bu ismi içinizden geçirince bu hoş duyguyu anımsayıp kendinizi iyi hissedebileceksiniz...

5.BÖLÜM

BİLGİ FORMLARI

KRİZ YÖNETİMİ

Aniden, beklenmedik şekilde ortaya çıkan, bireyin, gurubun sistemini bozan, hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen, acil çözüm ve müdahale gerektiren durum ve süreçler kriz olarak değerlendirilmektedir.

Kriz durumlarında okul sistemi içerisinde panik, çaresizlik, kararsızlık ve ne yapacağını bilememe nedenleriyle bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Bu değişiklikler okul idarecileri, öğretmenler, öğrenciler ve okul çalışanlarının görev ve sorumluluklarını yerine getirmesi noktasında işlevlerinin bozulmasına neden olur.

- ✓ Okul sistemi içindeki herkes krizden farklı şekilde etkilenebilir. Krizden etkilenme düzeyine bağlı olarak önceki travmatik yaşantıları tetiklenebilir.
- ✓ Görev ve sorumlulukları yerine getirmede isteksizlik görülebilir.
- ✓ Kriz durumlarında kişiler okul sistemine yönelik olarak daha tepkisel davranabilir. Önceki yaşantılar olumsuz duyguların açığa çıkmasına neden olabilir.
- ✓ Kişilerin kendine yönelik suçluluk duyguları ve guruba/kişiye yöneltilen suçlama eğilimleri gözlenebilir.
- ✓ Kriz durumlarında insanlar açık ve net olarak kriz süreci ile ilgili bilgilenmeye ihtiyaç duymaktadır.

Kriz Yönetiminde Liderlik ve İletişim Becerileri

Kriz durumlarında okul sisteminde bir karmaşa oluşmaktadır. Kişilerin güven duygusu ve görev anlayışı bozulmaktadır. Bu durumlarda okul sistemi içerisindeki lider (okul müdürü) kriz süreci ile ilgili olarak;

- ✓ Kriz yönetim ekibini aktif hale getirir, görev paylaşımı yapar
- ✓ İlgili kurumları krizden haberdar eder (Sağlık Kuruluşları, Milli Eğitim, Emniyet, RAM vb.)
- ✓ Olay hakkında doğruluğu kesinleşmiş bilgiler verir.
- ✓ Yapılmakta olanlar ve planlanan çalışmalar hakkında bilgi verir.
- ✓ RAM kanalıyla görevlendirilen Krize Müdahale Ekibi ile işbirliği yapar.

İletişim Becerileri

- ✓ Lider, kriz durumu ile ilgili okul sistemindeki bireyleri en kısa sürede somut, açık ve net bir dille bilgilendirir
- ✓ Krizden liderin de etkilendiği unutulmamalıdır. Kişiler liderin insani yönünü görmek isterler. Duygularını samimi ve açık bir şekilde paylaşmak, bu krizden etkilenen bireylerin lideri doğru algılamasına yardımcı olacaktır. Krizi sağlıklı şekilde yönetme sürecini kolaylaştıracaktır.
- ✓ Kriz durumunda, sistem içerisindeki daha önceki olumsuz yaşantılar tetiklenir. Bu yaşantılar dışavurumu mümkün olduğunca kriz sonrasına ertelememelidir.
- ✓ Kriz süreçlerinde hayatın devam ettiğine, bu zor günleri hep birlikte atlatılacağına dair umudu arttıracak konuşmalar yapılmalıdır.
- ✓ Kriz durumlarında herkes bir suçlu veya suçlular arama eğiliminde olacaktır. Sisteme ve bireye yönelik eleştiriler; çaresizlik, öfke ve kızgınlık duygusu ile açığa çıkacaktır. Açığa çıkan öfke ve kızgınlık duygularını kişiselleştirmemeli, anlamaya çalışmalıdır. Yöneltilen tepkiler sizin şahsınıza yönelik değildir. Kriz durumunun yarattığı etkinin bir sonucudur.

Öğretmen ve Okul Çalışanları Bilgilendirme Toplantısı

- ✓ Kriz sürecinde bireyler sağlıklı bilgi akışına ihtiyaç duyarlar. Eğer bilgilendirme tek bir kaynaktan yapılmazsa gerçek dışı bilgiler ve abartılmış ifadeler çok hızlı bir şekilde yaygınlaşacaktır.
- ✓ Öğretmenlere ve okul çalışanlarına en kısa sürede bir toplantı yapılarak olay hakkında doğruluğu kesinleşmiş bilgiler verilir.
- ✓ Toplantı süresi kısa tutulmalı, yalnızca bir bilgilendirme toplantısı olduğu unutulmamalıdır. Krizden etkilenmişlik düzeylerini hafifletmeye dönük bir paylaşım toplantısı değildir. Paylaşım toplantısının en kısa sürede uzman ekipler tarafından düzenleneceği duyurulur.
- ✓ Okul sistemindeki herkes krizden etkilendiği için çaresizlik ve belirsizlik duyguları ile kaygılanmaktadırlar. Bu süreçte okul sisteminin ve krize müdahale ekibinin aktif ve etkili olarak çalıştığı konusunda bilgilendirilmek kişileri rahatlatacak ve normal işlevlerini daha kolay yerine getirmelerine yardımcı olacaktır.

- ✓ Kriz sürecinin nasıl yürütüldüğü ve neler yapılıyor olduğu ile ilgili bilgiler verilir. Öğretmen ve çalışanlara kriz sürecinde dikkat etmeleri gereken noktalar hatırlatılır, görev dağılımı yapılır.
- ✓ Okul sisteminin krizden en az etkilenerek çıkabilmesi için okulun normal işleyişinin devam etmesi önemlidir (dersler zamanında başlamalı, planlanan etkinlikler devam etmeli, sınıflarda ihtiyaç dahilinde sağlıklı ve net bilgi öğretmenler tarafından verilmeli). Öğretmenlere rehberlik edecek olan öğretmen kılavuzu dağıtılmalıdır.

Okul Kriz Yönetim Ekibi Görev Paylaşımı

Kriz durumlarında okul süreçlerinde krizin sağlıklı yönetilmesi sürecinde birçok ek görev ve sorumluluk alanı doğacaktır. Bu görev ve sorumluluklar okul kriz yönetim ekibinin görev tanımlaması, kişisel yeterlilik ve beceri alanları dikkate alınarak paylaştırılmalıdır.

- ✓ Telefon ve iletişim zinciri harekete geçirilerek okul sistemi içerisinde herkesin haberdar edilmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Travmatik yaşantıya maruz kalan bireylerin ailelerine haber verilmesi için yeterli sayıda personel görevlendirilmelidir. Bu konuda bilginin aktarılmasında kullanılacak dil konusunda okul psikolojik danışmanlarından destek alınmalıdır.
- ✓ Kriz süreçlerinde basın, konu ile ilgili bilgi almak ve haber yapmak isteyecektir. Bu süreçte sağlıklı bilgilendirme okul kriz yönetimince yapılmalıdır. Okul sistemini korumak adına basına açık, net ve kısa bir biçimde yazılı olarak bilgilendirme yapılmalıdır.
- ✓ Okul çalışanları ve öğretmenlere yönelik bilgilendirme toplantısı müdür tarafından yapılmalıdır. (bkz. basın bülteni)
- ✓ Bazı kriz durumlarında yasal süreç de başlayacaktır. Bu konuda gerekli bilgi ve dokümanları hazırlayacak yazışmaları yürütecek bir idari personel görevlendirilmelidir.
- ✓ Ölümle sonuçlanan travmatik durumlarda kültürel ritüellere (başsağlığı, taziye, cenaze törenine katılma vb.) katılacak, okulu bu ritüeller konusunda haberdar edecek, dahil olmak isteyen öğretmen ve öğrencileri organize edecek en az 2 kişilik bir ekip görevlendirilmelidir.

- ✓ Okul sisteminden birisinin ölümü durumunda hazırlanacak anı köşesi, anı defteri ve okul sitesinden yayınlanacak mesajı düzenlemek üzere bir personel görevlendirilmelidir.
- ✓ Okul kriz yönetim ekibi, Psikolojik ilkyardım ve destek çalışmalarını yürütmek için görevlendirilen krize müdahale ekibi ile iletişim ve koordinasyonu sağlamalıdır.

Telefon ve İletişim Zinciri Açıklaması

Kriz durumlarında haberleşme, krizin yönetilmesinde en önemli unsurlardan biridir. Sağlıklı bilgi akışı, iletişim ve koordinasyon için telefon ve iletişim zinciri büyük önem taşımaktadır. Her kurumun kriz durumlarında kullanılmak üzere belirlenmiş olan yazılı ve tüm personele iletilmiş telefon ve iletişim zinciri bulunmalıdır. Bu zincirin oluşturulmadığı durumlarda kriz yönetim ekibi gerekli bilgilendirmeyi yapar.

Nasıl Hazırlanır

- ✓ Telefon zinciri yazılı olarak herkesin görebileceği yerde sürekli asılı durmalıdır (öğretmenler odası).
- ✓ Acil ve önemli telefon numaraları bu listeye ek olarak asılmalıdır (Emniyet, Sağlık, İtfaiye, Jandarma, RAM).
- ✓ Herkes telefon zincirinde kendisinden sonraki kişiyi arayıp bilgilendirmelidir (imza sirküsündeki akış, sıra takip edilir).

Basın Bülteni

Kriz durumunun yönetimi sürecinde, meydana gelen olay, yapılanlar ve süreç konusunda basına bilgi verilmesi gerekmektedir. Basına bilgi vermekten kaçınmak, basının farklı kaynaklardan, doğru olmayan çarpıtılmış bilgileri almasına ve haber yapmasına yol açabilir. Bu durum krizin yönetilme sürecini olumsuz etkilemektedir.

Basın Bildirisi Nasıl Hazırlanır ve Bilgi Nasıl Verilir ?

- ✓ Basın bildirisini mümkünse kurum yetkilisi vermelidir. Kurum müdürünün uygun olmadığı durumlarda kriz yönetim ekibi lideri gerekli bilgilendirme açıklamasını yapar.
- ✓ Basına yapılacak açıklamalar kısa, net olmalı, kesinleşmiş bilgilerden oluşmalı ve yazılı olarak verilmelidir.
- ✓ Basın haberlerinde görüntü ve fotoğraf ögesi kullanma durumu göz önüne alınarak, kriz yönetim ekibince çekilmiş okul ve durumla ilgili (ölen kişinin fotoğrafı, anı köşesinin fotoğrafı vb.) görüntüler verilebilir. Böylece basın elemanlarının kriz yönetim sürecini olumsuz etkileme durumları ortadan kaldırılmış olur.
- ✓ Uzun süreli kriz yönetim süreçlerinde basının ihtiyaç dahilinde düzenli aralıklarla bilgilendirilmesi gerekebilir.
- ✓ Basına yeterli bilgilendirme yapıldıktan sonra kurumun içerisine girmeleri, görüntü ve fotoğraf alma durumlarının meydana gelmemesi için yasal sorumlulukları ve kişilerin psikolojik etkilenmişliklerini tetiklememeleri konusu önemle vurgulanmalıdır. Basının okul öğrencilerini fotoğraflaması velilerin yasal iznine tabii olduğundan okul yönetimi ve basın elemanları bu durumdan sorumlu tutulabilirler.
- ✓ Basına bilgi vermek için bir mekan hazırlanmalı ve bu mekanın mümkünse öğrencilerden ve yapılan çalışmalardan uzak olmasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Basınla iletişim kuracak kişinin sakin, sabırlı, açıklayıcı bir üslup ile iletişim kurması önemlidir.

BASIN BÜLTENİ

Kriz; Aniden beklenmedik şekilde ortaya çıkan bireyin gurubun sisteminin bozan, hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen acil çözüm ve müdahale gerektiren durum ve süreçlerdir.

Kriz; okul sistemini etkileyen, görev ve sorumlulukları aksatan bir süreçtir. Krizin iyi yönetilmesi sadece okul sisteminin ve sisteme dahil olan Kriz Müdahale Ekibi'nin ne kadar başarılı bir kriz yönettiği ile ilgili değildir. Travmatik ve krize yol açan her türlü olayda öncelik, bu durumdan etkilenen bireylerin korunmasına yönelik olmalıdır. Bu süreçte bireylere zarar verecek her türlü okul içi ve dışı müdahalenin, onarılması çok güç hasarlara yol açacağını bilmeli ve toplumsal sorumluluk anlayışını, yapacağımız işin temel noktası haline getirmeliyiz. İyi yönetilen kriz, toplumun tüm organlarının sağlıklı bir şekilde sürecin içine katılmasıyla mümkündür. Haber alma hakkı olan siz değerli basın mensuplarının yetkili ağızlardan yapılan açıklamaları, yine bireyin korunması noktasında dikkatli bir şekilde ele alacağına güveniyoruz.

Olay Hakkında Bilgi.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Okul Müdürü

Ölümlle Sonuçlanan Travmatik Yaşantılar İçin Öğretmen Kılavuzu

- ✓ Kaza sonrası yaşanan psikolojik etkilerin ortadan kalkması uzun zaman alabilir.
- ✓ Başlangıçta mağdur olan kişi maruz kaldığı zihinsel ve psikolojik hasarın ciddiyetinden nadiren tam olarak haberdardır.
- ✓ Mağdur olan kişi, anlık problemler ile uğraşırken zihinsel ve psikolojik hasar geçici olarak bir yana itilir. Ancak etkisi zaman içinde kendini göstermeye başlar.
- ✓ Muhtemelen hasarın ciddiyetini görmek kişide endişe yaratır. Bu nedenle zihinsel ve psikolojik sorunuyla yüzleşmekten kaçınır.
- ✓ Yas tepkileri verilmez ve yaşanmazsa, gecikmiş yas tepkileri ortaya çıkabilir.

Biz Ne Yapabiliriz?

1. Biz öğretmenler; öğrencilerimizin kendilerini güvende hissetmesini, öğrencilerimizin yaslarını tutmalarını sağlamaya çalışmalıyız.
2. Öğrencilerimiz bizim kendilerine destek olduğumuzu hissedersen yaşadıkları travmatik olayın sıkıntısı hafifler ve silikleşir.
3. Unutmayın ki; bu olaydan siz de etkilendiniz. Etkilenmemiş gibi davranmayın. Yakınlarınızla, eşinizle ve çocuklarınızla olayı ve olayla ilgili duygularınızı paylaşın.
4. Sınıfınıza zamanında girin ve onlara kendi diliniz ve alışkanlıklarınıza göre başsağlığı dileyin ("**Acı bir olay yaşadık, hepimizin başı sağ olsun**").
5. Olayı geçmiş ve yaşanmış bir anı olarak dile getirin. Şu anda devam ediyormuş gibi davranmayın (di'li geçmiş ve miş'li geçmiş zaman kullanın).
6. Bu acı durumdan hep birlikte çıkacağınızı vurgulayın.
7. Yaşa uygun açıklamalar yapın.
8. Soyut açıklamalardan uzak durun.
9. Ölümü bir seyahat ya da uyku olarak açıklamayın.
10. Soru sormalarına ve kazayla ilgili konuşmalarına izin verin.
11. Kısa konuşmaları kabul edin
12. Çocukların törene katılmalarına izin verin ve yanlarında olun.
13. Çocuklar konuyla ilgili oyunlar oynayacaklar. Engellemeyin ve oyunlarını kabul edin.
14. Kendi duygularınızı saklamayın, ağlamak istediğinizde engel olmayın ama durumun kontrolünü de kaybetmeyin.

15. Ölen kişileri hatırlatan şeyleri ortada bırakın.
 16. Bu kaza sonrasında yas tepkisi göstereceğimizi unutmayın. Yasımızı tutarken hayatın devam ettiğine dair konuşmaları da yapın.
 17. Kendinizin ve öğrencilerinizin baş etme tepkinizi fark edin, paylaşın, kullanılmasını sağlayın.
 18. Siz ve öğrencileriniz okula gelmek istemeyebilirsiniz. Gereksiz ayrılıkları önleyin. Çünkü yaşamın devamının bozulmaması gerekir. Yası hep birlikte tutacağız ve hep birlikte aşacağız. Uzakta olanların daha fazla zorlanacağını unutmayın. Şu anda ne kadar kötü hissediyor olsanız bile bu normaldir.
 19. Öğrencilerinizle anne-babalarına veya kendilerine bir şey olacağına ilişkin kaygıları hakkında konuşun.
 20. Çocuklarla suçluluk duyguları hakkında konuşun. Kaybı gerçek hale getirin.
 21. Bu yaşanan kaza gerçek ve hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Üzülecekler diye konuşmaktan kaçınmak yas sürecini uzatır.
 22. Ölenlere veda etmelerini sağlayacak etkinliklere katılmalarına engel olmayın. Sınıfta bazı etkinlikler yapabilirsiniz. Örneğin; ölen arkadaşlarının sıralarına çiçek koymalarına, 'taziye defteri' oluşturup duygularını yazmalarına, ölenler için dua, şiir, öykü, resim vb. etkinlikler yapmalarına olanak tanıyabilirsiniz.
- Gerektiği durumlarda profesyonel destek almasını teşvik edin. Sizinle birlikte çalışacak psikolojik danışman, psikolog vb. uzmanlara yardımcı olun.

İntihar Girişimi İçin Öğretmenlere Yönelik Kılavuz

İntihar girişimlerinin önemli bir bölümü kriz durumlarındaki aciliyet ve çaresizlik duyguları içinde yapılan, yardım çağrısı ya da zorlayıcı durumdan uzaklaşma isteği niteliğindeki girişimlerdir. Karşı karşıya oldukları sorunla baş edebilmek için yardım aramış ancak elde edememişlerdir. Gereksinim duydukları yardımı elde edebilmek için intihar girişiminde bulunurlar. Ümitsizlik içindedirler. Karşı karşıya oldukları sorunları çözmeye çalışmaktan vazgeçmişlerdir ve intiharı, yaşadıkları ağır baskıdan kurtulmanın en iyi ve kolay yolu olarak görürler.

Bir kişi intihardan söz ediyorsa **“yalnızca dikkat çekmeye çalışıyordur, gerçek bir tehlike söz konusu değildir”** biçimindeki inanç, büyük bir yanılgıdır.

Aslında intihara eğilimi olan kişilerin küçük bir bölümü gerçekten ölmeyi ister; çoğunun istediği ölmek değil sıkıntılı durumlarının ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir. Bu durumda intiharın önlenmesinde esas hedef, kişinin sıkıntısının ve çektiği ruhsal acının azaltılarak yaşama devam etmesinin sağlanmasıdır.

- ✓ Olay sonrası yaşanan psikolojik etkilerin ortadan kalkması zaman alabilir.
- ✓ Başlangıçta mağdur olan kişi maruz kaldığı zihinsel ve psikolojik hasarın ciddiyetinden nadiren tam olarak haberdardır.
- ✓ Mağdur olan kişi, anlık problemler ile uğraşırken zihinsel ve psikolojik hasar geçici olarak bir yana itilir. Ancak etkisi zaman içinde kendini göstermeye başlar.
- ✓ Muhtemelen hasarın ciddiyetini görmek kişide endişe yaratır. Bu nedenle zihinsel ve psikolojik sorunuyla yüzleşmekten kaçınır.
- ✓ Tepkiler verilmez ve yaşanmazsa gecikmiş tepkileri zamansızca ortaya çıkabilir. Bu da herkes normalleştiğinde kişinin anormal durumda kalmasına neden olur.

İntihar Girişimleri ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ✓ İntihar girişiminde bulunan kişi kendini çaresiz ve zayıf hissetmektedir. Bu acı ve kötü deneyim onları çok etkilemiştir.
- ✓ Kişinin intihar girişiminde bulunması; sizde öfke ve kızgınlık duygularının oluşmasına neden olabilir. Öfke ve kızgınlık tepkilerinizi sergilemeyin.
- ✓ Olayın neden ve nasıl olduğu ile ilgili merak yüklü sorular yöneltmeyin.
- ✓ Bu kişiler ile konuşurken yargılayıcı, suçlayıcı, nasihat edici (Niye yaptın? Hiç böyle bir şey yapılır mı? Şu yaptığına bak, bu yaptığın şımarıklık ve dikkat çekmek vb.) yaklaşmak yerine empatik, samimi ve içten bir dil (çok üzüldüm, kendimi kötü

hissettim, İnsan bazen kendini çaresiz hissedebiliyor ama biz yanındayız vb.) kullanın.

- ✓ Olumsuz tepkiler kişinin kendini değersiz, işe yaramaz, suçlu, zayıf ve yalnız hissetmesine yol açabilir.
- ✓ Öğrencileriniz konu hakkında konuşmak isterlerse neden ve nasıl olduğu gibi ayrıntılara girmeden, kısa ve net, duyguları hakkında olan konuşmaları kabul edin. Bu tür, kötü bir deneyim yaşamış kişiye yardımcı olabilecek duygu ve düşüncelerini paylaşmaları önerisini hatırlatın.

Biz Ne Yapabiliriz?

1. Biz öğretmenler; öğrencilerimizin kendilerini güvende hissetmesini sağlamaya çalışmalıyız.
2. Öğrencilerimiz bizim kendilerine destek olduğumuzu hissedерlerse yaşadıkları travmatik olayın sıkıntısı hafifler ve silikleşir.
3. Unutmayın ki; bu olaydan siz de etkilendiniz. Etkilenmemiş gibi davranmayın. Yakınlarınızla, eşinizle duygularınızı paylaşın.
4. Olayı geçmiş ve yaşanmış bir anı olarak dile getirin. Şu anda devam ediyormuş gibi davranmayın (di'li geçmiş ve miş'li geçmiş zaman kullanın).
5. Bu durumdan hep birlikte çıkacağınızı vurgulayın.
6. Kendi duygularınızı saklamayın, ama durumun kontrolünü de kaybetmeyin.
7. Yaşanılanı rağmen hayatın devam ettiğine dair konuşmaları da yapın.
8. Kendinizin ve öğrencilerinizin baş etme tepkilerinizi fark edin, paylaşın, kullanılmasını sağlayın (Öğrencilerin güçlü yanlarını vurgulayın). Kötü hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini, problemlerinizi çözmek için neler yaptığınızı paylaşın.
9. Öfke ve kızgınlık duyuyor olabilirsiniz. Bunu mümkün olduğunca öğrencilerinize yansıtmayın. (olumsuz duyguları konuşabilirsiniz, bu tip duyguları fazla dramatize etmeden kısa bir şekilde konuşun, olumlu duyguların üzerinde daha fazla durup yaşamın değerliliğini vurgulayın)
10. Siz ve öğrencileriniz okula gelmek istemeyebilirsiniz. Gereksiz ayrılıkları önleyin çünkü yaşamın devamının bozulmaması gerekir. Uzakta olanların daha çok güçlük yaşayabileceğini unutmayın. Şu anda kendimizi çok kötü hissediyor olsak bile, bu normaldir.
11. Öğrencilerle suçluluk duyguları hakkında konuşun.

12. Bu yaşanan durum hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Üzülecekler diye konuşmaktan kaçınmak normalleşme sürecini uzatır.
13. Sınıf içi paylaşımlarda bu tip durumlarda neler yapılabileceği üzerinde durun (ilk kime ulaşılabilecek, ilk fark ettiğimizde neler yapılacak).
14. Gerektiği durumlarda profesyonel destek almasını teşvik edin. Sizinle birlikte çalışacak psikolojik danışman, psikolog vb. uzmanlara yardımcı olun.
15. Yaşananlardan dolayı ve tekrar olma riskine karşı kendinizde bir müddet daha tedirginlik ve panik hali hissedebilirsiniz. Bu duygu sizi görev ve nöbet anlarınızda daha dikkatli ve olaylara karşı daha uyanık tutacaktır.
16. Unutulmaması gereken önemli bir nokta, eğer bir öğrenci her zamanki kişiliğinde değilse ve sizde endişe yaratan belirtiler sergiliyorsa, ölüm fikrini dile getiriyorsa riskli bir durum söz konusudur. Olay hakkında okul psikolojik danışmanı ile görüşünüz.
17. Pansiyonda sosyal etkinlikler düzenleyin (sinema, tv gösterimleri, satranç, masa tenisi vb. yarışmalar, hafta sonu aileleri ile birlikte piknik etkinliği vb.)
18. Okulda sosyal ve sportif etkinlikler düzenlenmesi okul kültürü, öğretmenler ve öğrenciler üzerindeki olumsuz havayı yok edecektir. (Okulda sportif turnuvalar, okul içi ilginç yarışma ve etkinlikler, pansiyon öğrencilerinin kendi sınıflarındaki gündüzlü öğrencilerin ailelerine yemek veya oturma ziyareti vb.)

Ölümlle Sonuçlanan İntihar Olayları İçin Öğretmen Kılavuzu

Yaşam birçok iniş-çıkışlar ve tehdit edici deneyimlerle doludur. Bireyler bu tehdit edici durumları ve karşı karşıya oldukları sorunları, alışageldiği problem çözme yöntemleri ile halledemedikleri zaman, kendilerini ümitsiz, çaresiz ve zayıf hissederler. Karşı karşıya oldukları sorunları çözmeye çalışmaktan vazgeçebilirler ve intiharı yaşadıkları ağır baskıdan kurtulmanın en iyi ve kolay yolu olarak görürler. İntihar eden bireylerin esas hedefi, yaşadıkları sıkıntılı durumların ve duydukları ruhsal acının sona ermesidir. Bireyler kendi yaşantılarındaki kişisel, sosyal, ailesel v.b. deneyimlerinin ve kendi içsel süreçlerinin etkisiyle intihar girişiminde bulunabilirler.

Biz Ne Yapabiliriz?

Unutmayın ki; bu olaydan siz de etkilendiniz. Etkilenmemiş gibi davranmayın. Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla, eşinizle ve çocuklarınızla olayı ve olayla ilgili duygularınızı paylaşın.

Sınıfınıza zamanında girin ve onlara kendi diliniz ve alışkanlıklarınıza göre başsağlığı dileyin ("**Acı bir olay yaşadık, hepimizin başı sağ olsun...**").Olayı geçmiş ve yaşanmış bir an olarak dile getirin. (di'li geçmiş ve miş'li geçmiş zaman kullanın).

1) Bu olay hakkında konuşurken yargılayıcı, suçlayıcı, nasihat edici (Niye yaptı? Bu şunun suçu, Onun yüzünden, Hiç böyle bir şey yapılır mı? Şunun yaptığına bak, vb.) yaklaşmak yerine empatik, samimi ve içten bir dil (çok üzüldüm, kendimi kötü hissettim, İnsan bazen kendini çaresiz hissedebiliyor ama yaşam devam ediyor vb.) kullanın.

2) Öğrencileriniz konu hakkında konuşmak isterlerse neden ve nasıl olduğu gibi ayrıntılara girmeden, kısa ve net, çevremizdekilere, insanlara yardımı olabilecek duygu ve düşünceleri hakkında olan konuşmaları kabul edin.

3) Olayın neden ve nasıl olduğu ile ilgili merak yüklü sorular yöneltmeyin.

4) Bu olaydan herkesin farklı şekillerde etkilenebileceğini ve acı verici bu durumdan hep birlikte çıkacağınızı vurgulayın.

5) Biz öğretmenler; öğrencilerimizin kendilerini güvende hissetmesini sağlamaya çalışmalıyız. Öğrencilerimiz bizim kendilerine destek olduğumuzu hissederlerse yaşadıkları travmatik olayın sıkıntısı hafifler ve silikleşir.

6) Kişinin intihar etmiş olması; suçluluk, pişmanlık v.b. duyguları tetikleyebileceğinden sizde ve öğrencilerinizde öfke ve kızgınlık duygularının oluşmasına neden olabilir. Öfke ve kızgınlık tepkilerinizi sergilemeyin. Öfke ve kızgınlık duyuyor olabilirsiniz. Bunu mümkün olduğunca öğrencilerinize yansıtmayın. (Olumsuz duyguları konuşabilirsiniz, bu tip duyguları fazla dramatize etmeden kısa bir şekilde konuşun, olumlu duyguların üzerinde daha fazla durup yaşamın değerliliğini vurgulayın)

7) Kendinizin ve öğrencilerinizin baş etme tepkilerini fark edin, paylaşın, kullanılmasını sağlayın (Öğrencilerin güçlü yanlarını vurgulayın). Kötü hissettiğiniz zamanlarda neyin size iyi geldiğini, problemlerinizi çözmek için neler yaptığınızı paylaşın.

8) Kendi duygularınızı saklamayın, ama durumun kontrolünü de kaybetmeyin.

9) Yaşanılana rağmen hayatın devam ettiğine dair konuşmaları da yapın.

10) Siz ve öğrencileriniz okula gelmek istemeyebilirsiniz. Gereksiz ayrılıkları önleyin çünkü yaşamın devamının bozulmaması gerekir. Uzakta olanların daha çok güçlük yaşayabileceğini unutmayın. Şu anda kendinizi çok kötü hissediyor olsanız bile, bu normaldir.

11) Öğrenciler bu tür durumlarda farklı sebeplerden kendilerini suçlu hissedebilirler. Öğrencilerle suçluluk duyguları hakkında konuşun. Bu tür duyguların normal olduğunu belirtin.

12) Bu yaşanan durum hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Üzülecekler diye konuşmaktan kaçınmak normalleşme sürecini uzatır.

13) Sınıf içi paylaşımlarda bu tip durumlarda neler yapılabileceği üzerinde durun (ilk kime ulaşılacak, ilk fark ettiğimizde neler yapılacak).

14) Gereken durumlarda öğrencilerinizin profesyonel destek almasını teşvik edin. Sizinle birlikte çalışacak psikolojik danışman, psikolog vb. uzmanlara yardımcı olun.

15) Yaşananlardan dolayı ve tekrar olma riskine karşı kendinizde bir müddet daha tedirginlik ve panik hali hissedebilirsiniz. Bu normaldir ve bir müddet sonra ortadan kalkacaktır.

16) Unutulmaması gereken önemli bir nokta, eğer bir öğrenci her zamanki kişiliğinde değilse ve sizde endişe yaratan belirtiler sergiliyorsa, ölüm fikrini dile getiriyorsa riskli bir durum söz konusudur. Olay hakkında okul psikolojik danışmanı ile görüşünüz.

1. Yaşanan bu durumdan siz de etkilenmiş olabilirsiniz (duygu ve düşüncelerinizi fark etmeye çalışın)
2. Yaşanılanlardan dolayı yoğun üzüntü hissediyor olabilirsiniz.
3. Kendinizi olaydan sonra öfkeli kızgın hissedebilirsiniz.
4. Olay tekrar olacakmış gibi yoğun bir korku ve endişe yaşayabilirsiniz. Bedeninizde bir uyarılmışlık hali olabilir.
5. Unutmayın! Herkes bu olaydan eşit derecede etkilenmeyebilir. Oluşabilecek tepkiler birbirinden farklı olacaktır.
6. Olaydan sonra, bazen olayla ilgili aklınıza istenmeden gelen görüntüler, düşünceler ve sesler olabilir.
7. Uyku düzeninizde bozulmalar olabilir.
8. Yeme düzeninizde bozulmalar olabilir. İştahınız eskisi kadar iyi olmayabilir. Bazen de yeme davranışınız artabilir.
9. Şu anda ne kadar kötü hissediyor olsanız da bu normal ve geçicidir.
10. Yaşadığınız bu durumlar 3 aydan daha fazla sürerse muhakkak bir uzmana başvurun. Bu durumda okul rehberlik servisinden faydalanabilirsiniz.

NELER YAPILABİLİR?

1. Bu yaşananlar gerçek ve hepimizi bir süre etkileyecek. Yaşanmamış gibi davranmayın. Bu olayın etkilerini hep birlikte birbirimize destek olarak atlatacağız.
2. Yaşadıklarınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi ailenizle, arkadaşlarınızla, kendinize yakın hissettiğiniz kişilerle konuşmak size iyi gelecektir.
3. Bir müddet okula gelmek istemeyebilirsiniz. Ancak daha önce yaptığınız şeyleri yapmak, günlük yaşantınızı devam ettirmek, arkadaşlarınızla ve öğretmenlerle duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak size iyi gelecektir.
4. Bu durumla nasıl baş ettiğinizi bulmaya çalışın. Ne yaparsanız kendinizi daha iyi hissedersiniz? Yapmaktan keyif aldığınız, size iyi geldiğini düşündüğünüz, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeyleri yapmaya devam ediniz.
5. İsterseniz toplumsal ritüellere katılabilirsiniz. (Başsağlığı, geçmiş olsun ziyaretleri veya telefon etmek gibi.)
6. Spor yapmak, okul içi ve dışı grup etkinliklerine katılmak, sinemaya gitmek, müzik dinlemek kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.
7. Kurumunuzda uzmanlar tarafından yürütülen çalışmalara katılmanız size iyi gelecektir.

ANNE – BABALAR İÇİN TRAVMA İLE BAŞA ÇIKMA KILAVUZU

Çocuk Ve Ergenlerin Tepkileri

Doğumdan 2 yaşına kadar:

✓ Konuşma yeteneği olmadığından olayla ilgili duygularını açıklayamazlar. Belirli görüntü, ses ya da koku anıları olabilir. Büyüdükçe hatıraları oyunlarda görülebilir. Bebekler irite olabilir, daha fazla ağlayabilir ve daha sık kucağa alınma, dokunma ihtiyacı duyabilir.

Okul öncesi ve ana okulu çağı:

✓ Bu dönemdeki çocuklar çaresizlik, güçsüzlük hissedebilirler ve kendilerini korumaktan aciz olduklarını düşünebilirler. Dünyalarının güvenliliği tehdit edildiğinden güvensiz ve korkuludurlar. Bu yaşta ölümün değişmez olduğunu bilemezler. Sonuçların geri döndürülebileceğine inanırlar. Oyunlarında felaketin belli kısımlarını tekrar tekrar canlandırırlar. Terk edilme en büyük korkularıdır. Bu nedenle sürekli kendilerine bakılacağından ve bırakılmayacaklarından emin olmak isterler.

7-11 yaş arasındakiler :

✓ Kaybın geri dönülmez olduğunu bilirler. Ölümün detayları ile ilgilenirler ve onun hakkında devamlı konuşmak isterler. Okula konsantre olamazlar ve okul başarıları düşer. Düşünceleri daha olgunlaştığından felaketi daha iyi anlayabilirler. Bu da suçluluk, başarısızlık duygusu ve öfke ile sonuçlanabilir. Regresif (geri dönüş) davranışlar görülebilir. Uyku problemleri ortaya çıkabilir. Artan fiziksel şikayetlerde kaygı ve korkular da görülebilir.

11-14 yaş arasındakiler :

✓ Çocuk, korkularının yerinde olduğunu ve diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiğini bilmek isterler. Verilen tepkiler gerilimi, endişeyi ve olası suçluluk duygularını azaltmaya yönelik olmalıdır. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, kurallara karşı gelme, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, fiziksel problemler(baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden uzaklaşma görülebilir.

14-18 yaş arasındakiiler:

- ✓ Ergenlerin faaliyetlerinin ya da ilgilerinin büyük kısmı kendi yaş grubundaki akranları üzerine odaklanmıştır. Yaşıtlarıyla olan grup faaliyetlerinin kesintiye uğraması ve topluluk hayatı içinde yetişkinlerin sahip olduğu sorumluluklara sahip olamama karşısında özellikle üzürlüdür. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, fiziksel problemler(baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi),aşırı kuruntu, uyuşukluk, konsantrasyonda bozulma, intihara meyilli düşünceler, suçluluk duyguları, başkalarını, kurumları, sistemi suçlama eğilimi, yoğun öfke duygusu, , sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, görülebilir.
- ✓ Özellikle anne baba ve arkadaşlarına karşı bilgili ve deneyimli görünmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları kaygı ve korkuları akranlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Felaketten sonra hayatta kaldıkları için kendilerini ölümsüz gibi hissedebilirler ve bu onları pervasız/umursamaz davranışlara ve tehlikeli riskler almaya yönlendirebilir. Tepkileri daha küçük yaştakiler ile yetişkin tepkilerinin karışımıdır. Felaket, dünyanın güvenli olmadığı hissini yaratabilir. Yoğun reaksiyonlar ile boğulan ergenler, bunları aileleriyle tartışmayı beceremeyebilirler.

Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı

0-2 Yaş – Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.

3-5 Yaş – Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.

6-10 Yaş – Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendinin ölebileceğini kavrayamayabilir.

11-13 Yaş – Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.

14-18 Yaş – Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.

KAYBI OLAN ÇOCUĞA ve ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

- ✓ Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- ✓ Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi takdirde "geri dönmeyi" bekleyebilir.
- ✓ Sadece gerçek söylenmelidir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- ✓ Duyguları (üzülmek, ağlamak vb..) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- ✓ Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir. Böylece soru sorması için cesaretlendirilmiş olur.
- ✓ "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- ✓ Eğer istiyorsa, cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verilmeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- ✓ Travmatik süreçlerde çocukların önünde uç kararlar alınmamalıdır. Aksi takdirde çocuk da hayatı ile ilgili uç kararlar verebilir.
- ✓ Çocuğa kim söyleyecek? Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin söylemesi daha uygundur. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bu durum çocuğun ailesine duyduğu güvenin sarsılmasına neden olur.
- ✓ Travma bölgesinden uzaklaştırılarak bir daha hiç dönmeyenler daha fazla etkilenebilir. Ancak tüm yakınlarını kaybedenler akrabalarının bulunduğu başka yerlere gidebilirler.

ÇOCUĞUN KARDEŞ ÖLÜMÜNE TEPKİSİ

- ✓ Suçluluk duygusu gelişebilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!)
- ✓ Anne ve baba ölen kardeşi "Çok iyi bir çocuktı" diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını düşünebilir ama açıklayamaz. O da melek gibi olmaya çalışabilir ama bu ağır bir yükür.
- ✓ "Ben de mi öleceğim? Ben de mi tehdit altındayım?" diye düşünebilir.

ANNE BABANIN ÖLÜMÜ

- ✓ "Hani beni hep koruyacaklardı? Neredeler? Neden öldüler? Bana mı kızdılar? Yanlış bir şey mi yaptım?" düşünceleri hakim olabilir.
- ✓ Dalgalanmalar ve tepkilerde tutarsızlıklar olabilir.
- ✓ Kendilerine olan güvenleri azalabilir.
- ✓ Anne babanın ölümünü kabul edemeyebilir.

EVLAT ÖLÜMÜ

- ✓ "Gençler, çocuklar ölmemeli haksızlık bu!" diye düşünebilir.
- ✓ Onu neden koruyamadım? (*bu saçma dememeliyiz.*)
- ✓ Kendilerini tecrit edebilirler.
- ✓ Hayatta kalan çocuklarımı da mı kaybedeceğim? Diye düşünebilirler
- ✓ Kalan çocuklarını ihmal edebilirler.

ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ✓ Yaşanan olayla ilgili bilgi verilir. Bilgi verilirken çocuğun yaşı, gelişimsel düzeyi, sosyal çevresi ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Onlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterilir.
- ✓ Fiziksel temas kurmak gerekir.
- ✓ Resim yaparak gerginliklerinden kurtulmaları için yönlendirilir.
- ✓ Daha büyük çocuklarla ayrıntılı konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onlar desteklenir ve yüreklendirilir. Soruları anlayabilecekleri şekilde cevaplandırılır.
- ✓ Onları sevdiğinizden, desteklediğinizden ve onları koruyacağınızdan emin olmaları sağlanır.

ERGENLER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- ✓ Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.
- ✓ Okul normalliğin simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlenmek önemlidir.
- ✓ Evde ve okulda beklentiler düşük tutulmalıdır.
- ✓ Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir.
- ✓ Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir.

BELİRTİLERİ NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM ?

Travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin ve çocukların büyük bir kısmının birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir. Ancak bu tepkiler daha uzun sürerse (6 ay) ve git gide artarsa, günlük yaşamda uyku bozukluklarına; iş, aile ve okul yaşamında güçlüklerle yol açarsa profesyonel bir yardım alınması gerekir.

ÖFKE NEDİR?

Öfke herkes tarafından hissedilen, vazgeçilmeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen normal bir duygudur.

- ✓ Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur.
- ✓ Öfke hem içsel, hem de dışsal bazı yaşantılarla ortaya çıkar.
- ✓ Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme, hayal kırıklığı, tacize uğrama, tehditler sayılabilir.
- ✓ Araştırmalar, kızgınlık duygusunun boşaltılmasının kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorun çözmede hiçbir yararı olmadığını göstermektedir.
- ✓ Bastırılan öfkenin de kaygı ve depresyona yol açtığı bilinmektedir.

Öfke Durumunda Bedenimizde Neler Olur?

- ✓ Algılanan tehdit öfke duygusunu harekete geçirir.
- ✓ Stres ve gerginlik başlar.
- ✓ Enerjiyi arttıran “Adrenalin” salgısı artar.
- ✓ Nefes alış verişi sıklaşır.
- ✓ Kalp atışları hızlanır.
- ✓ Kan basıncı artar.
- ✓ Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

Öfke ve stresin sağlığımıza zararları:

- ✓ Baş ağrıları
- ✓ Mide rahatsızlıkları
- ✓ Solunum problemleri
- ✓ Cilt problemleri
- ✓ Genital ve böbrek fonksiyonlarında problemler
- ✓ Sinir sistemi rahatsızlıkları
- ✓ Dolaşım sorunları
- ✓ Var olan fiziksel rahatsızlıklarda artma
- ✓ Duygusal rahatsızlıklar
- ✓ Kendine zarar verme

UNUTULMAMALIDIR!

Öfke ikincil bir duygudur. Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan ana bir duygu veya yaşantı vardır.

Öfke Kontrolü

Öfke kontrolündeki temel amaç; kişinin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır.

YÖNTEMLER

- ✓ RAHATLATICI YÖNTEMLER
- ✓ BİLİŞSEL YÖNTEMLER
- ✓ BASİT YÖNTEMLER

Rahatlatici Yöntemler

- ✓ Derin nefes almak. (Üç tür nefes vardır: Köprücük kemiği nefesi, göğüs kafesi nefesi, diyafram nefesi. İnsanlar heyecanlandıkları zaman daha çok köprücük nefesi alırlar. Bu stres ve öfke nefesidir. Öfke yaratan durumlarda eğer derin nefes alınabilirse bedensel ve zihinsel tepkilerin önüne geçilir.)
- ✓ İçimizden 10'a kadar saymak. (Trafik ışıkları: Kırmızı ışıkta durulur. Sarıda hazırlanılır. Yeşilde geçilir. Bu, metafor olarak kullanılabilir. Yani öfke yaratan durumla karşılaşıldığı zaman önce durulur, içimizden 10 'a kadar sayılır, daha sonra ne tepki vereceğimiz düşünülür ve tepki verilir.)
- ✓ Kendimize “ **gevşe** ” ya da “ **sakin ol** ” diyerek olumlu telkinde bulunmak.
- ✓ Geçmişte çok sakin, rahat olunan, güvenli bir yeri hatırlamak. (Öfkenin yarattığı gerilimi azaltmak gerekir. Bunun için geçmişte çok sakin ve rahat olunan bir yeri hatırlayıp hayal kurmak da gevşemeye yardımcı olur.)
- ✓ Bizi rahatlatacak bir ritüel bulmak. Yüzükle oynamak, saç düzeltmek gibi. (Grupla, öfke ve stres yaratan durumların ertesinde kendilerini rahatlatmak için ne yaptıkları konuşulabilir.)

- ✓ Mizahı kullanmak. (Mizah yaşamdaki bazı olaylara daha farklı bir bakış açısı geliştirilmesi açısından önemli bir güçtür. Mizah gerilimi azaltır ve kişiyi olumlu motive eder. Örneğin; öfke ve stres yaratan kişiyi ve durumu zihninizde komik hale getirmek işimizi kolaylaştırabilir.)

Bilişsel Yöntemler (Öğretmen oturumlarında kullanılacak)

- ✓ Bilişsel yeniden yapılanma tekniği (Bu strateji, “düşünme tarzını değiştirmek” tekniğidir.)

Öğretmenlere bu uygulama yaptırılabilir: *Şimdi sizlerden birkaç derin nefes almanızı rahat bir pozisyonda oturmanızı ve gözlerinizi kapatmanızı istiyorum.*

Yönerge:

1. *Sizi rahatsız eden, öfkelendiren ve strese sokan küçük bir olay hatırlamaya çalışın.*
2. *O zaman bu olaya nasıl bir anlam vermiştiniz? Biraz düşünün.*
3. *Şimdi düşündüğünüzde başka anlamları olabilir miydi?*
4. *Aklınıza uyan başka bir anlam seçin.*
5. *Olayı böyle yorumladığınızda duygularınızda olumlu yönde değişiklik olup olmadığına bakın.*
6. *Oluyorsa bilinçli olarak bu şekilde yorumlamaya çalışın.*
7. *Eğer uğraştığınız halde eski yorumunuzda ısrar ediyorsanız bu şekilde yorumlamaktan ne yarar sağladığınıza bakın.*
8. *“ASLA” ya da “HER ZAMAN” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın.*

(Otomatik olarak akla gelen kalıplaşmış bu düşünceler öfkenin tetiklenmesine neden olur.)

9. *Mantık öfkeyi yener. “Öfkeyle kalkan zararlar oturur”*

Tepki vermeden önce kendinize 15 sn. tanıyın ve değerlendirme yapın:

- ✓ *Neredeyim?*
- ✓ *Kimlerleyim?*
- ✓ *Neler oluyor?*
- ✓ *Zihninizden neler geçiyor?*
- ✓ *Olaya nasıl bir anlam verdim?*
- ✓ *Beklentilerim neler?*
- ✓ *Neler yapıyorum?*

BASİT YÖNTEMLER

- 1- PROBLEM ÇÖZME
- 2- ZAMANLAMA
- 3- KAÇINMA
- 4- ALTERNATİFLER BULMA

1- PROBLEM ÇÖZME

A- Problemi belirleme:

- ✓ Problem hakkında bilgi toplanır.
- ✓ Problem parçalara bölünür.
- ✓ Bunun kim için problem olduğuna bakılır.
- ✓ Kişinin bu probleme katkısının ne olduğu belirlenir.

B- SEÇENEK LİSTESİ:

- ✓ Tüm seçenekler araştırılır (problem durum karşısında seçenekler araştırılır).
- ✓ Bir seçenek listesi hazırlanır (araştırılan her seçenek liste olarak yazılır).

C- PLAN YAPMA:

- ✓ Liste incelenir ve uygun görünen bir tanesi seçilir.
- ✓ Uygulama için eylem planı yapılır(ne zaman, nasıl, hangi ortamda, kimlerle).

D- DEĞERLENDİRME:

- ✓ Durumun ne yönde değiştiği değerlendirilir.
- ✓ Kazançlar ve kayıplar belirlenir.

2- ZAMANLAMA

- ✓ Öfkelenilen durumlarda, konuşma, görüşme saati değiştirilir.

3-KAÇINMA

- ✓ Kişi kendisini öfkeliendiren durumdan, ortamdaki kaçınılır.

4-ALTERNATİFLER BULMA:

- ✓ Öfkelenmeyi engelleyecek yeni çözümler üretilir.

NE ZAMAN BİR UZMANA BAŞVURMALI?

Eğer öfkenin kontrolümüz dışına çıktığını düşünüyorsak; öfke, ev ve iş hayatımızı olumsuz yönde etkiliyorsa, bize ve sevdiğimizlere zarar vermeye başlarsa, bir uzmana başvurmak gerekir.

Psikolojik Bilgilendirme:

Öncelikle, yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini benimle samimi bir şekilde paylaştığın için teşekkür ederim.

Görüyorum ki; yaşadığın bu durum karşısında kendinle ilgili o günden bugüne birçok şey yaşamışsın (*Görüşmeyi kısaca özetleyin. Olumsuz yaşantılardan kısaca söz edin ama daha çok olumlu tepkilerini ve baş etme becerilerini bir kez daha vurgulayın*). Yaşadığın bu olay sonrasında vermiş olduğun tepkiler son derece normal. Zaman zaman kendini üzgün, isteksiz ve yorgun hissedebilirsin. Eskiye oranla, yaptığın bazı işlerden keyif almayabilirsin. Bu olayı rüyalarında görüp uyku problemleri yaşayabilirsin. Bize acı veren olaylar karşısında ortaya çıkan duygularımızı yaşamalıyız. Acını/yasını yaşamak için kendine izin ver. Şu an duygularının doğal akışında yaşanmasına engel olmak, ilerleyen günlerde kendini daha kötü hissetmene yol açabilir. Bu tepkiler her geçen gün biraz daha azalacak. Her gün bir önceki günden daha iyi olacak. Gün geçtikçe yas tepkilerin azalmıyor artıyorsa bir uzmana başvurmanı öneririm.

Kendine yakın hissettiğin kişilerle duygularını paylaşmak sana iyi gelecektir. Duygu ve düşüncelerini yazmak sana yardımcı olabilir. Bu günlerde kendini iyi hissettirecek aktivitelerde bulunabilirsin. Gördüğüm kadarıyla yaşadığın bu zor durumla bugüne kadar çok iyi baş etmişsin. Kendinle ilgili birçok şeyi keşfetmişsin.

6.BÖLÜM

FORMULAR

VE

RAPORLAR

KRİZE MÜDAHALE GÖZLEM EKİBİ BİLGİ FORMU

Okul:		Tarih:	
Yönetici Sayısı		Öğretmen Sayısı	
Sınıf Seviye ve Sayısı		Öğrenci Sayısı	
Eğitim Şekli :	<input type="checkbox"/> Normal Öğretim <input type="checkbox"/> İkili Öğretim		
Sosyo-Kültürel Düzey:	<input type="checkbox"/> Alt <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Üst		
Toplantı Salonu	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	Koltuk Sayısı	
Bireysel Görüşmeye Uygun, Kullanılabilecek Oda Sayısı			

OLAY:

<input type="checkbox"/> Trafik Kazası	<input type="checkbox"/> İntihar
<input type="checkbox"/> Şiddet	<input type="checkbox"/> İstismar
<input type="checkbox"/> Okul Sisteminden Birinin Kaybı-Ölümü	<input type="checkbox"/> Doğal Afet
<input type="checkbox"/> Diğer.....	

OLAY / DURUM

--

OLAY MEYDANA GELDİĞİ ANDAN İTİBAREN NELER YAPILMIŞTIR?

1-
2-
3-
4-
5-

OLAYDAN ETKİLENEN GURUBUN BİLGİLERİ

Sıra	Adı Soyadı	Kişinin Unvanı	Etkilenme Durumu

ÇALIŞMADA ÖNCELİKLİ KİŞİ VE GRUPLAR

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

KİMLERLE GÖRÜŞÜLDÜ, İLETİŞİM BİLGİLERİ (CEP TEL- EMAIL- OKUL TEL

Sıra	Adı Soyadı	Görevi	Cep Tel	Elektronik Posta

KRİZE MÜDAHALE GÖZLEM EKİBİ NELER YAPTI?

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

ÖNCELİKLİ YAPILMASI PLANLANAN ÇALIŞMALAR:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-

TRAVMA MÜDAHALESİNİ KOLAYLAŞTIRACAK VEYA ZORLAŞTIRACAK HUSUSLARLA İLGİLİ GÖZLEMCİNİN GÖRÜŞ VE ÖNERİLERİ:

--

KRİZE MÜDAHALE GÖZLEM EKİBİ

Sıra	Adı Soyadı	Kurumu	Cep Tel	Elektronik Posta

TRAVMA ve KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÖZLEM ve BİLGİ FORMU

Kurum		Tarih	
Adres		Kurum Telefon	
Yönetici		Cep Telefonu Email	
İrtibat Kişisi Görevi		Cep Telefonu Email	

OLAY/DURUM:

() Trafik Kazası () İntihar Girişimi () İntihar () İstismar
 () Doğal Afet () Şiddet () Okul Sisteminden Birinin Kaybı-Ölümü
 () Diğer.....

KURUM

Yönetici Sayısı:		Öğretmen Sayısı:	
Öğrenci Sayısı		Sınıf Seviye ve Sayısı:	
Eğitim Şekli	() Normal Öğretim	() İkili Öğretim	
Sosyo-Ekonomik Düzey:	() Alt	() Orta	() Üst
() Konferans Salonu	() Grup Toplantı Salonu		
() Ekip Çalışma Odası	() Bireysel Çalışma Odası		

Krize Müdahale Ekibi:

S	Adı Soyadı	Kurumu	Cep Tel	Elektronik Posta

OLAY / DURUM

--

YAPILAN ÇALIŞMALAR

--

GÖZLEM ve ÖNERİLER

--

UYARILAR: (Travma Müdahalesini Kolaylaştıracak ve ya Zorlaştıracak Hususlarla İlgili Görüş ve Öneriler)

--

Çalışmada Öncelikli Kişi ve Guruplar

S	Adı Soyadı	Kişinin Unvanı	Etkilenme Durumu

KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÜNLÜK KURUM RAPORU

Kurum		Tarih	
Adres		Kurum Telefon	
Kriz Durumu			

Yapılan Çalışmalar:

--

Planlanan Çalışmalar:

--

Okulunuzda Yaşanan Kriz Durumunun Sağlıklı Atlatılabilmesi Ve Sürecin İyi Yönetilmesi İçin Yapılması Gereken Tavsiye ve Öneriler:

--

Kriz Müdahale Ekibi:

S	Adı Soyadı	Kurumu	Cep Tel	Elektronik Posta

KRİZE MÜDAHALE EKİBİ GÜNLÜK RAPOR

Kurum		Tarih	
Adres		Kurum Telefon	
Kriz Durumu			

1	Okul Yönetimi İle Yapılan Çalışmalar	
2	Rehberlik Servisi İle Yapılan Çalışmalar	
3	Öğretmenler İle Yapılan Çalışmalar	
4	Sınıflarla Yapılan Çalışmalar	
5	Bireysel Çalışmalar	
6	Aileler İle Yapılan Çalışmalar	
7	Planlama Ve Hazırlık	
8	Sonraki Çalışmalar İçin Öneriler	

KRİZE MÜDAHALE EKİBİ SONLANDIRMA RAPOR

Kurum		Tarih	
Adres		Kurum Telefon	
Kriz Durumu			

1	Okul Yönetimi ile yapılan çalışmalar	
2	Rehberlik Servisi ile Yapılan Çalışmalar	
3	Öğretmenler İle Yapılan Çalışmalar	
4	Sınıflar İle Yapılan Çalışmalar	
5	Bireysel Görüşme Çalışmaları	
6	Aileler İle Yapılan Çalışmalar	
7	Karşılaşılan Güçlükler	
8	Sonraki Çalışmalar İçin Öneriler	

BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

Görüşmeyi Yapan :	Tarih:
Görüşme Saati :	Görüşme Mekanı:
Danışan Adı Soyadı:	Sınıfı:
Olaydaki Konumu:	

Kişisel , Aile ve Okul Bilgileri (*Rehberlik servisinden bilgi alınır*) :

Olay:

Olaya İlişkin Düşünceleri:

Olaya İlişkin Duyguları :

Olay Anından Bugüne Kadar Neler Yaşadı:

Başetme Becerileri :

Güçlü Yanları :

Olay Olmadan Önceki Sen ile Olay Sonrasındaki Sen Arasında Değişen Nedir?

Psikolojik Bilgilendirme: (Aşağıdaki metin örnek bir bilgilendirmedir. Size yol göstermesi amacıyla yer verilmiştir.)

Öncelikle, yaşantılarını duygu ve düşüncelerini benimle samimi bir şekilde paylaştığın için teşekkür ederim.

Görüyorum ki; yaşadığın bu durum karşısında kendinle ilg o günden bugüne birçok şey yaşamışsın (Görüşmeyi kısaca özetleyin. Olumsuz yaşantılardan kısaca söz edin ama daha çok olumlu tepkilerini ve baş etme becerilerini bir kez daha vurgulayın.) Yaşadığın bu olay sonrasında vermiş olduğun tepkiler son derece normal. Zaman zaman kendini üzgün, isteksiz ve yorgun hissedebilirsin. Eskiye oranla yaptığın bazı işlerden keyif almayabilirsin. Bu olayı rüyalarında görüp uyku problemleri yaşayabilirsin. Bize acı veren olaylar karşısında ortaya çıkan duygularımızı yaşamalıyız. Acını / yasını yaşamana izini ver. Şu an duygularının doğal akışında yaşanmasına engel olmak ilerleyen günlerde kendini daha kötü hissetmene yol açabilir. Bu tepkiler her geçen gün biraz daha azalacak. Her gün bir önceki günden daha iyi olacak. Gün geçtikçe yas tepkilerin azalmıyor artıyorsa bir uzmana başvurmanı öneririm.

Kendine yakın hissettiğin kişilerle duygularını paylaşmak sana iyi gelecektir. Duygu ve düşüncelerini yazmak sana yardımcı olabilir. Bu günlerde kendini iyi hissettirecek aktivitelerde bulunabilirsin. Gördüğüm kadarıyla yaşadığın bu zor durumla bu güne kadar çok iyi baş etmişsin. Kendinle ilgili bir çok şeyi keşfetmişsin.

Danışmanın Önerileri :

KAYNAKÇA

- 1) Aker, A.T. (2000). **Temel Sağlık Hizmetlerinde Psikososyal Travmaya Yaklaşım**, İstanbul.
- 2) Barash, D. (1990). **The San Francisco Earthquake: Then and Now. Perspectives in Psychiatric Care**. San Francisco
- 3) Dyregrov, A. (1999), **Kritik Olayları, Travmaları Ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme**, Kriz Psikolojisi Merkezi, Bergen
- 4) Dyregrov, A. (2000) **Çocuk, Kayıplar ve Yas Yetişkinler İçin El Kitabı**, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara
- 5) Epstein, R. (1989). **Posttraumatic Stress Disorder: A Review of Diagnostic and Treatment Issues. Psychiatric Annals**.
- 6) Foa, E. B., Davidson, J. R. T., Frances, A. (1997). **Treatment of Post Traumatic Stress Disorder. Journal of Clinical Psychiatry**.
- 7) Foy, D.W., Donahoe, C.P., Carroll, E.M., Gallers, J. & Reno, R. (1987). **Posttraumatic stress disorder**, New York
- 8) Janoff-Bulman, R. & Berg, M. (1998). **Disillusionment and the creation of value: From traumatic loss to existential gains**, Washington
- 9) Joseph, S., Williams, R., & Yule, W. (1997). **Understanding post-traumatic stress. A psychosocial perspective on PTSD and treatment**. New York
- 10) Kaduson, H. G. , Schaefer, C. E. (2008), **En Popüler 101 Oyun Terapisi Tekniği**, Psikolali Yayınları, İzmir
- 11) MEB/UNICEF (2001) Psikososyal Okul Projesi, **Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı**, Ankara
- 12) MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (2001), **Çocuklar ve Felaket-Toparlanma Yöntemlerinin Öğretilmesi El Kitabı**, Ankara
- 13) MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (1999), **Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Grup Liderleri için Klavuz** Ankara
- 14) MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi (2002), **Zorlu Yaşam Olayları ve Etkileri**, Ankara
- 15) Oktik N.(2005) **Muğlada İntihar ve İntihar Girişimleri**, Muğla Üniversitesi Yayını No: 43, Muğla

- 16) Oral, G., İnanıcı, M. A.(2004) **Risk Altındaki Çocukların Saptanmasında Öğretmenin Rolü**, İstanbul MEM,Avrupa Birliği-Türkiye Temel Eğitime Destek Programı, İstanbul
- 17) Sayıl, İ. (2000), **İntihar Davranışı, Kriz ve Krize Müdahale**, Ankara Üniv. Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları. Ankara
- 18) Sokak Çocukları Rehabilitasyon Derneği (2006) **100 Soruda CSÜS ve Cinsel İstismar Rehberi**, 2006
- 19) Sonneck Gernot, Goll H., Herzog H., Klejna M., Kuess S., Pröbsting E., Rossiwall O., Till W., Ziegelbauer B. (2000). **Krize Müdahale ve İntiharı Önleme**. Çev.: Yasemin Sözer. Ankara: Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği Yayını.
- 20) Sungur, M. (1999). **İkincil Travma ve Sosyal Destek. Klinik Psikiyatri**.
- 21) Türksoy, N. (2003) **Psikolojik Travma ve Tanım Sorunları. Psikolojik Travma ve Sonuçları**. Ed.T. Aker ve M.E. Önder, İstanbul
- 22) <http://sagmer.erciyes.edu.tr/gdb/dosyalar/intihar.doc> Ulaşım; 28.01.2010