

# OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik Danışman /  
Rehber Öğretmenlere Yönelik



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

unicef 

# Travma,

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

# Kriz,

bireyin sahip olduğu kaynaklarını ve başa çıkma mekanizmalarını aşan, katlanılması zor olarak algılanan veya yaşanan bir olay ve durumdur.





# *Çocuk ve Ergenlerin Kriz ve Travmatik Durumlara Verdikleri Tepkiler*

## *Tüm Yaş Gruplarında Yaygın Stres Belirtileri*

- Travmatik olayın tekrar yaşanacağından korkma,
- Sevdiklerinin incineceğinden ve onlardan ayrı kalacağından korkma,
- Travmatik olayları hatırlatan uyaranlardan kaçınma,
- Uyku ve yeme problemleri,
- Duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler,
- Aşırı uyarılmışlık tepkileri (öfke patlamaları, tetikte olma ve tedirginlik vb.)

## 0-3 Yaş Tepkileri

- Ebeveyn/bakıcılardan ayrılmaya aşırı tepki verme, yapışma davranışları.
- Önceki dönem davranışlara gerileme.
- Uyku ve yeme düzenindeki değişiklikler.
- Ağlama ve sinirlilik.
- Daha önce korkmadığı şeylerden korkma.
- Hiperaktivite.
- Oyun aktivitesindeki /oyun düzenlerindeki değişiklikler.
- Daha tepkisel ve talepkâr davranma ya da aşırı bağımlılıkta artış.
- Başkalarının tepkilerine karşı artan hassasiyet.





## 4-6 Yaş/Okul Öncesinde Tepkiler

- Ebeveynlere veya diğer yetişkinlere artan fiziksel temas ve sarılma arayışı.
- Önceki dönem davranışlara gerileme; parmak emme vd.
- Konuşmama
- Hareketsizlik veya aşırı hareketlilik
- Oynamayı bırakma veya tekrar eden oyunları oynamaya başlama.
- Artan endişe veya kötü şeylerin tekrar olacağından endişe etme.
- Artan uyku bozuklukları ve kâbuslar.
- Yeme alışkanlıklarında değişme.
- Kolayca kafasının karışması.
- Konsantre olamama.
- Bazen yaşından büyük biri gibi davranma.
- Sinirlilik, öfke hali.

## 7-12 Yaş/ İlkokul Dönemi Tepkileri

- Fiziksel aktivite seviyesindeki değişiklikler.
- Karışık duygu durumu ve davranışlar.
- Sosyal ilişkilerden geri çekilme.
- Olay hakkında tekrarlayıcı konuşmalar.
- Okula gitme konusunda isteksizlik.
- Korku.
- Bellek, konsantrasyon ve dikkat düzeyinde zayıflama.
- Uyku ve iştahsızlık.
- Saldırganlık, sinirlilik veya huzursuzluk.
- Fiziksel belirtilere yönelik stres
- Etkilenen diğer kişilerle ilgili artan endişeler.
- Kendini suçlama ve suçluluk duyguları.





## 13-18 Yaş/ Ergenlerdeki Tepkiler

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



# Psikolojik İlk Yardım (PiY) Nedir?

Psikolojik ilk yardım (PiY); doğal afetler, şiddet, kaza, terör saldırısı gibi bireysel ya da toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan bir kriz esnasında ya da hemen sonrasında sunulan ilk psikososyal müdahaledir.





## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

- Müdahaleci olmayan, pratik bakım ve destektir.
- Bireylerin kriz ya da travmatik bir olay sonrası ihtiyaçlarını ve endişelerini değerlendirir.
- İnsanların temel ihtiyaçlarının (yiyecek, su vb.) ele alınmasına yardımcı olur.
- Bireyleri dinlemek, ancak onları konuşmaya asla zorlamamaktır.
- İnsanları rahatlatmak ve sakin hissetmelerine yardımcı olmaktır.
- İnsanların bilgi, hizmet ve sosyal destek sistemlerine ulaşmalarına yardımcı olmaktır.
- İnsanları kriz ve travma sonrasında daha fazla zarar görmekten korumaktır.

## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Ne Değildir?

- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir eylem değildir.
- Profesyonel psikolojik danışma uygulaması değildir.
- PİY strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermez.
- Psikolojik anlamlandırma / debriefing değildir.
- Psikolojik bilgilendirme değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.
- PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen, onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.

## Psikolojik İlk Yardımın Amaçları

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





## Psikolojik İlk Yardımın Hedefleri



- Yoğun keder hissi.



- Travmaya maruz kalan bireylerle, yönlendirici olmadan, şefkatli bir şekilde ve insancıl bir iletişim kurmak,



- Anlık ve sürekli olarak güvenliği izleme, gerektiğinde artırma,

- Olaydan etkilenenlerin fiziksel ve duygusal rahatlığını sağlama,



- Travmaya maruz kalanların, acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermeye yardım etmek için pratik yardım sunma,



- Travmaya maruz kalanların, mümkün olan en kısa sürede aile üyeleri, arkadaşları, komşuları gibi sosyal destek mekanizmalarına ve diğer yardım kaynaklarına ulaşmalarına yardımcı olma,



- Travmaya maruz kalanlara, olayın psikolojik etkisi ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesine yardımcı olabilecek bilgiler sağlama,



- Travmaya maruz kalanlarda, uyum sağlayıcı bir başa çıkmayı destekleme ve güçlendirmeye odaklanma,



- Travmaya maruz kalanların kendi güçlerini ve başa çıkma yeteneklerini belirlemelerine yardımcı olma, teşvik etme, umut verme,



- Erişkinleri, çocukları ve aileleri, kendi iyileşme süreçlerinde aktif rol almaya teşvik etme,

- Travmaya maruz kalanların gerektiğinde afet müdahale ekibine veya kurtarma birimlerine, ruh sağlığı hizmetlerine, kamu hizmetlerine erişimini sağlama,

- Travmaya maruz kalan bireyleri sakinleştirme, sıkıntılarını azaltma, kendilerini güvende hissetmelerini sağlama,

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

- Bireylerin, krizin belirsiz ve şiddetli olduğu ilk dönemini daha az zararla geçirmelerine yardımcı olma.

- Bireyleri bu olaydan doğal yollarla kurtulabilecek şekilde organize etme,

- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelişme olasılığını azaltma.



## *PİY bireyin;*

- Güvende hissetmesine,
- Başkalarıyla bağ kurmasına,
- Sakinleşmesine,
- Umut geliştirmesine,
- Sosyal, fiziksel ve duygusal desteğe güvenli ve daha hızlı erişmesine,
- Yaşanan travmatik durum için birey veya topluluk olarak yalnız olmadığını ve kendilerine yardım edileceğini hissetmesine katkı sağlar.



## PİY Kimler İçindir?

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



## PİY Nerede Verilir?

PİY, yeterince güvenli olan; krizden etkilenen kişinin mahremiyetini ve haysiyetini korumak için uygun olan her yerde verilebilir. PİY için en uygun alanlar, genellikle olay/kaza yeri veya yardım hizmetlerinin verildiği sağlık merkezleri, sığınaklar, kamplar, okullar ve gıda yardımların dağıtıldığı tesislerdir. İmkânlar uygun olduğunda ise PİY’i özel olarak konuşulabilecek bir yerde vermeye çaba gösterilmelidir.

***İhmal ve istismar gibi özellikli kriz durumlarında maruz kalan kişilerin kişisel haklarına saygı gösterilmesine, gizlilik ve mahremiyetinin sağlanmasına özellikle dikkat edilmelidir.***



## PIY Ne Zaman Verilir?

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



## PiY'de Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olanlar

- Konuşmak ve dışarıdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için sessiz bir yer bulmaya çalışın.
- Kişinin yakınında olun, ancak yaşı, cinsiyeti ve kültürel durum gibi değişkenlere göre uygun bir mesafeyi de koruyun.
- Onları gerçek anlamda duyduğunuzu bilmelerini sağlayın, örneğin, başınızı sallama ve "HmMMM" gibi tepkiler verin.
- Sabırlı ve sakin olun.
- Olay ile ilgili varsa elinizdeki gerçek bilgileri uygun şekilde paylaşın. Ne olduğu konusunda bildiğiniz ve bilmediğiniz şeyler için dürüst olun. Bu gibi durumlarda; *"Bilmiyorum ama bunu sizin için öğrenmeye çalışacağım"* deyin.
- Kişinin anlayabileceği bir şekilde bilgi verin.
- Nasıl hissettiklerini ve sizinle paylaştıkları her türlü kayıp ya da önemli olayı (ev kaybı ya da sevilen birinin ölümü gibi) kabul edin. *"Çok üzgünüm..."*
- Bireyin mahremiyetine saygı gösterin. Özellikle çok özel olayları açıkladığında, kişinin hikâyesini gizli tutun.
- Kişinin güçlü yönlerini kabul edin.
- Kendilerine nasıl yardımcı olduklarını anlamaya çalışın.

## PiY'de Söylenmesi ve Yapılması Uygun Olmayanlar

- Kişiyi hikâyesini anlatması için baskı yapmak,
- Kişinin hikâyesini bölmek ve acele etmek, bireye zaman tanımamak,
- Kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili yorum yapmak,
- Kişiyi, uygun olup olmadığını araştırmadan/gözlemlemeden fiziksel temasta bulunmak,
- Bireylerin içinde buldukları duruma karşı olan hislerini, düşüncelerini ve sorumluluklarını yargılamak (... *Böyle hissetmemelisin*", veya *"Hayatta kaldığın için kendini şanslı hissetmelisin."*)
- Bilmediğiniz veya emin olmadığınız bir konu ile ilgili bilgi vermek,
- Çok teknik terimler kullanmak,
- Yardım edilen kişiye bir başkasının başından geçen olayı anlatmak,
- Gerçek dışı sözler veya boş güvenceler vermek,
- Kişilerin tüm sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmak.



# Kriz ve Travmalarda Farklı Gelişim Düzeyleri ile Çalışma İlkeleri

## 1. Çocuklarla Çalışma İlkeleri

- ❖ Küçük çocuklar için, çocuğun göz hizasına gelecek şekilde oturun veya çömelin, sonra iletişim kurun.
- ❖ Çocuğu, dikkatli bir şekilde dinleyin ve onu anladığınızdan emin olmak için çocuğu kontrol edin.
- ❖ Okul çağındaki çocukların duygularını, endişelerini ve sorularını dile getirmelerine yardımcı olun; ortak duygusal tepkiler için basit adlandırmalar kullanın (örneğin; kızgınsın, üzgünsün, korktun, endişelisin gibi).
- ❖ Çocukların davranışlarında ve dili kullanımlarında gelişimsel gerileme gösterebileceklerini unutmayın.
- ❖ Kullandığınız dili çocuğun gelişim düzeyine göre ayarlayın. Küçük çocuklar genellikle “travma, kriz ve ölüm” gibi kavramları anlamlandıramayabilir.
- ❖ Mümkün olduğunca doğrudan ve basit bir dil kullanın.
- ❖ Bu yaklaşımı, çocuklarına uygun ve yeterli duygusal desteği sağlamalarına yardımcı olmak için, çocuğun ebeveynleri ya da bakıcılarıyla da konuşun.

## 2.Ergenlerle Çalışma İlkeleri

- ❖ Ergenlerle “yetişkinden yetişkine” konuşun, böylece onların duygularına, endişelerine ve sorularına saygı duyduğunuz mesajını verebilirsiniz.
- ❖ Ergenlerin özerklik ihtiyacına ve kendi sorunlarını kendilerinin çözme isteklerine güvenli olduğu sürece saygı gösterin.
- ❖ Ergenlerin yardım isteme ve yardım alma konusundaki duyarlılıklarına saygılı olun.
- ❖ Ergenlerin kriz durumlarında tepkilerini kontrol etmede zorlanabileceklerini unutmayın, verdikleri aşırı tepkileri kişiselleştirmeyin.
- ❖ Ergenlerin krizden toparlanmasında olumlu etkisi açısından akran desteği ve sosyal destek ağlarından yardım almaya önem verin.





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

- ❖ Özel gereksinimi olan birine PİY uyguluyorsanız, gerekiyorsa ve uygunsa, daha az gürültülü veya başka uyarıların olmadığı bir alanda yardım sağlamaya çalışın.
- ❖ Doğrudan iletişimde sorun yoksa öğrenciyi ismiyle hitap edin.
- ❖ İletişimde (işitme, hafıza, konuşma) bir bozukluk görünüyorsa, basit ve yavaş konuşun.
- ❖ Özel durumu size açıkça görünmese bile, engeli olduğunu iddia eden bir öğrencinin söylediğini dikkate alın.
- ❖ Nasıl yardımcı olacağınızdan emin olmadığınızda, "Sana yardımcı olmak için ne yapabilirim?" diye sorun ve size söylediklerine güvenin.
- ❖ Mümkün olduğunda öğrencinin kendi kendine yetmesini teşvik edin.
- ❖ Görme engeli olan bir öğrenciyse, tanıdık olmayan bir ortamda hareket etmesine yardımcı olması için, isterse kolunuza tutunabileceği gibi somut yardımlar önerin, ama asla zorlamayın.
- ❖ Öğrencinin yanında gerekli yardımcı malzemelerin (ilaçları, tekerlekli sandalye, baston, işitme cihazı vb.) bulunmasını sağlayın.

## Psikolojik İlk Yardım Sürecinde Kullanılan Farklı Eylem İlkeleri

Krizden etkilenen kişilere olay sonrası en erken dönemde ve yeterli düzeyde sağlanan psikososyal destek, yaşanan sıkıntı ve acının daha ciddi ruh sağlığı sorunlarına dönüşmesini önlemede kritik bir rol oynamaktadır. PİY, kriz durumundaki kişilerin rahatlamasına, güvende olduklarına ve sakinleşmelerine yardımcı olurken; kişilere duygusal destek sağlar, onların acil temel ihtiyaçlarını karşılamasına; sosyal destek, bilgi, hizmet ve yardımlara ulaşmasına yardımcı olur.



## *PiY Temel Eylem İlkeleri*

### **PiY 5'li Müdahale İlkeleri**

- 1. Güvenlik**
- 2. SakinleŖme**
- 3. Benlik duygusu ve kolektif yeterlilik**
- 4. Bağ kurma**
- 5. Umut**

### **PiY 5 Temel Eylem Modeli (RAPID)**

- 1. R-İliŖki kurma ve derinlemesine dinleme**
- 2. A-Değerlendirme / Hikayeyi dinleme**
- 3. P-Psikolojik triyaj / nceliklendirme**
- 4. I-Müdahale**
- 5. D- İyileŖme ya da yönlendirme**

## ***PiY Temel Eylem İlkeleri***

### **PiY 8 Temel Eylem İlkesi**

- 1. İletişim ve Katılım**
- 2. Güvenlik ve Rahatlık**
- 3. Dengeleme/Stabilizasyon**
- 4. Bilgi Toplama**
- 5. Pratik Yardım**
- 6. Sosyal Destek Ağları İle Bağlantı Kurmak**
- 7. Başa Çıkma Desteği Hakkında Bilgi**
- 8. Ortak Hizmetler İle Bağlantı Kurma**

### **PiY 3 Temel Eylem İlkesi**

- 1. Bak**
- 2. Dinle**
- 3. Bağ Kur**



## Travma ve Kriz Durumlarında Etik İlkeler

PiY sunan bir uzman olarak, sorumlu olduğunuz yasal düzenlemeler ve etik kurallara uymak kriz durumlarında çok daha önemli olacaktır. Bu çerçevede kriz ve travma sonrası sunulacak her türlü müdahalede danışmanların etik ilkelere göre davranması zorunludur. Bu çerçevede uyulması zorunlu etik sorumluluklar arasında şunlar yer almaktadır:

- ❖ Psikolojik danışmanlar her koşulda, danışanın gizliliğinin ve mahremiyetinin korunmasına öncelik vermelidir. Yasal bir zorunluluk veya öngörülebilir tehlike olmadığı sürece gizlilik bozulmamalıdır.
- ❖ Psikolojik danışmanların, sundukları psikolojik hizmetlerde danışanların yararını gözetmesi ve zarar vermekten kaçınmasını esastır.

- ❖ Psikolojik danışmanlar, tüm danışanlarına eşit ve adil bir şekilde davranmalıdır.
- ❖ Psikolojik danışmanlar, alanı ile ilgili tüm çalışmalarında yetkinlik sınırları içinde hareket etmelidir.
- ❖ Psikolojik danışmanların bir diğer etik sorumluluğu her koşulda danışanlarının saygınlığını ve iyiliğini korumaktır.
- ❖ Psikolojik danışmanlar, danışanlarıyla iletişimlerinde sınır aşımında bulunamaz.
- ❖ Psikolojik danışman kendi kişisel güvenliği ve iyiliğini düşünmelidir. Ancak, böylece danışanlarına etkili bir yardım sunabilir.
- ❖ Psikolojik danışmanların kendi yaşadıkları travma ve kriz durumları ile başa çıkması için, danışmanlık ve süpervizyon alması önemli bir diğer etik sorumluktur.
- ❖ Psikolojik danışmanların farklı etnik ve kültürel yapıdan farklı danışanlarla çalışabilmede çok kültürlü danışmanlık yeterliklerine sahip olması gerekmektedir.



## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Nedir?

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

## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Amacı Nedir?

Okul temelli psikolojik ilk yardımın amacı; okulda yaşanan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilerin, ailelerin, okul personelinin stresini azaltmak, mevcut ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak ve uyum sağlayıcı bir işlevselliği teşvik etmektir.

***Diğer taraftan bu süreç, öğrencilerin ve okul personelinin travmatik deneyimlerini ve kayıplarını ayrıntılarını ortaya çıkarmak ve tedavi etmek değildir.***



## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır?

PiY Okul, afet durumları ya da travmatik bir olaydan hemen sonra en etkili müdahaledir. Bazı durumlarda da, PiY Okul, öğrencilerin ve personelin güvenliği sağlandıktan sonra, olay devam ederken de başlatılabilir.



## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir?

PİY Okul, bir afete veya başka bir acil duruma maruz kalan öğrenciler, okul personeli ve aileleri için tasarlanmıştır. İster okulda ister genel olarak toplumu etkileyen bir acil/afet/kriz durumu meydana gelsin, okullar, profesyonellerin çocuklara, ailelere, okul personeline ve diğer kurumlara yardımcı olması için merkezi bir konumdadır. PİY Okulun odak noktası, travma ve kriz durumuna maruz kalan çocuk ve ergenleri desteklemek ve güçlendirmektir.





## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımı Kim Uygular?

PİY-Okul, bir psikolojik danışmanlık veya psikoterapi uygulaması, genişletilmiş bir tedavi veya bağımsız bir ruh sağlığı müdahalesi olmadığı için psikolojik danışman / rehber öğretmen, öğretmen, yönetici, personel veya veli, ruh sağlığı eğitimi almış olsun ya da olmasın, PİY çerçevesinde eğitim almışsa iyileşme sürecine katkı sunabilir.



# Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Uygulama Süreci (PIY OKUL)



## **Hazırlık Aşaması**

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

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

**2-Yaşanan bu olayın ayırt edici özelliklerini belirleyin:** Her acil durum kendine özgü yapısı ile farklılık gösterir, yaşanan olayın türü ve kapsamı önemlidir.

Hizmet sunmadan önce aşağıdakileri bilmelisiniz:



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



**3-Risk altındaki grupların farkında olun:** Risk altında olan öğrenciler ve okul çalışanlarının bilinmesi önemlidir.

Risk altında olanların özellikleri şunları içerir:

- ❖ Doğrudan travmaya maruz kalanlar,
- ❖ Yaralananlar,
- ❖ Sevdiği birinin ölümüne veya ciddi şekilde yaralanmasına tanık olanlar,
- ❖ Herhangi bir kurban (lar) ile yakın kişisel bir ilişkisi olanlar,
- ❖ Geçmişte depresyon veya intihar düşünceleri veya girişimleri olanlar,



- ❖ Ruhsal açıdan sorunları olanlar (örn; anksiyete, depresyon vd..)
- ❖ Risk alma davranışı geçmişı olanlar,
- ❖ Daha önce farklı travmatik deneyimleri olanlar,
- ❖ Toplumsal şiddete veya aile içi şiddete maruz kalanlar,
- ❖ Geçmişte istismar ve / veya ihmal yaşayanlar,
- ❖ Savaş veya diğer siyasi nedenlerle mülteci olanlar,
- ❖ Ekonomik olarak dezavantajlı grupta olanlar,
- ❖ Tıbbi olarak savunmasız kişiler, kronik hastalığı olanlar vd.



## Depremde 8 Eylem Basamağına Dayalı Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

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



# Depremde PİY 8 Eylem Basamağının Uygulanması

## ***Temel Eylem 1: Bağlılık ve Temas***

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

## ***Temel Eylem 2: Güvenlik ve Rahatlık***

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

## ***Temel Eylem 3: Dengeleme/Stabilizasyon***

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

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

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

## ***Temel Eylem 5: Pratik Yardım Sunma***

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

## ***Temel Eylem 6: Sosyal Destek İçin Bağlantı Kurma***

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



## **Temel Eylem 7: Başa Çıkma Becerileri Hakkında Bilgilendirme**

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

## **Temel Eylem 8: İş Birliğine Dayalı Hizmetlerle Bağlantı**

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

**NOT:** Sekiz eylem basamağına göre verilen deprem örneği farklı afet ve acil durumlara göre psikolojik ilk yardım desteğini sunacak kişi tarafından uyarlanabilir.