



# OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## 2016 - 2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

### ARALIK AYI BÜLTENİ

#### İÇİNDEKİLER

- ✓ Okulda Kriz Yönetimi
- ✓ Travmatik Olaylardan Sonra Çocuk
  - Travmatik olay sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklar
  - Kayıp yaşayan çocuklara yardım etmek
- ✓ Bizden Haberler

## OKULDA KRİZ YÖNETİMİ

Kriz Yönetimi okul güvenliğinin önemli bir parçasıdır. Sınırlı bir zaman diliminde, problem odaklı ve etkilenilen dar alana özgü müdahalelerin yer aldığı bir dizi eylemi içerir.

1. Bir okulun, öğrenci veya okul personelinin geçirdiği bir kaza, intihar, madde kullanımı, bir yakının ölümü gibi birçok duruma müdahale edebilecek bir Kriz Yönetim Ekibine sahip olması gerekir.
2. Kriz Yönetim Ekibi, kritik olaylar öncesi, sırası ve sonrasında kapsamlı önlemler alabilecek donanıma sahip olması gerekir.
3. Her durum için önceden hazırlanmış "uygulanabilir" ve "kabul edilebilir" planları ve tanımlanmış prosedürleri olmalıdır.

### Kriz Yönetim Ekibi

**A. Ekip Üyelerinin Belirlenmesi:** Hızlı hareket edebilen, inisiyatif sahibi, herhangi bir acil müdahaleye çekingenlik göstermeyecek, öfke kontrol sorunu olmayan, güvenli bağlanması olan, okul popülasyonu tarafından önemsenen, herhangi bir hizip üyesi olmayan kişilerden seçilmelidir. Ekibin okul yönetiminden, öğretmenlerden ve psikolojik danışmanlardan seçilmiş kişilerden oluşması gerekir. Zorla verilmiş bir görev olumlu sonuçlar doğurmaz.

**B. Amacı:** Kritik olaylara uygun eylem geliştirebilmek ve kriz öncesi denge durumuna dönmeyi sağlamaktır.

**C. Krize Müdahale Planı:** Okullar sistem teorisi açısından yarı açık, geçirgen, içeriden ve dışarıdan değişime zorlanan yerlerdir. Bu nedenle, olası kritik olaylara karşı ön plan hazırlanmalıdır.



Bu planda:

1. Ekip üyelerinin isimleri, iletişim bilgileri, yedekleri belirtilmelidir.
2. Ekibin sınırları nedir? Hangi olaylara müdahale edebilecektir? Hangi olaylarda etkili olabilir?

Hangi olaylara dışarıdan ekip desteği

isteyecektir? Bu soruların yanıtları açıkça belirtilmelidir.

3. "Kim yönetecek? Yöneticinin olmadığında kim lider olacak? Kim ne yapacak?" gibi görev tanımları belirlenmelidir.

4. Her durum için ayrı, açıkça belirtilmiş prosedürler yer almalıdır. Örneğin; kim öğrencilerle konuşacak? Kim medyaya ve üst yönetime bilgi verecek? Kim emniyet yetkililerine ulaşacak? Kim ailelerle çalışacak gibi ayrıntılar her bir kriz durumu için ayrı ayrı hazırlanmalıdır.

5. Ekibin birbiriyle süratli haberleşmesini sağlayacak 7/24 aranabilecek telefon zinciri oluşturulmalıdır.

6. Hangi teknikler, kimler tarafından kullanılacak? Örneğin:

- Travmatik Olay Sonrası:  
Psikoeğitim----- Psikolojik Danışman  
Debrifing -Bilgilendirme Anlamlandırma)---Psikolojik Danışman
- Sınıf Temelli Müdahale-- Psikolojik Danışman
- Grupla Danışma – Psikolojik Danışman

7. Kritik olay sonrası destek alınacak kişi ve kurumlar önceden belirlenmeli ve güncellenmelidir.

Örneğin:

- Cinsel İstismar: MEM, Şube Müdürü:..... Telefon:.....
- Psikolog: .....Üniversitesi, Psikiyatri Kliniği, Telefon:.....
- Sosyal Hizmet Uzmanı: ..... Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Telefon:....
- vb.

8. "Çalışılacak mekanlar belirlenmelidir. Kriz Yönetim Ekibi nerede toplanacak? Misafir uzmanlar nerede çalışacak? Kimlerle kim nerede görüşme yapacak?" gibi.

9. Önceden her duruma uygun örnek raporlar ve tutanaklar hazırlayın.

10. Asla laf olsun diye plan yapmayın. Zaman zaman ekip üyeleri ile toplanın, ekip kültürü oluşmasını sağlayın.

11. Eğitim: Krize müdahalede yer alacak üyelerin, olabildiğince Travma ve Krize Müdahale, Kriz durumlarında ailelerle çalışma, Psikolojik İlk Yardım, Debrifing, Sınıf Temelli Müdahale, EMDR gibi eğitimler almasını sağlayın.



### **Krize Müdahale Konusunda Genel Bilgiler**

1. Ekip olarak toplanın ve okulunuzda olabilecek olası krizleri önceden tahmin etmeye çalışın. Bu okulda hangi kritik olaylar olabilir?
2. Krize müdahalenin zaman sınırlı ve problem odaklı bir anlayışı gerektirdiğini unutmayın. Asla nedenle değil, sürece ve çıkan problemi çözmeye odaklanın.
3. Okul Krize Müdahale Ekibi olarak aşağıdaki prosedürleri tamamlayın:

- Kritik olaylar çıkmadan önce, okulun genel durumu hakkında bilgi edinin. Ailelerin sosyokültürel özellikleri, problem çözme yaklaşımları, önem verdikleri, öncelikli

değerleri ne gibi konularda gözlem yapın ve bilgi edinin. Bu okulda güveni ne sağlar? Güçlü yanı nedir? Tüm okul popülasyonunu ne bir araya getirir? Kimler çok seviliyor, önemseniyor? Okulun gizli kahramanları kimler?

- Ekip üye, plan ve prosedürlerinin okul yönetimi tarafından onaylanmasını sağlayın. Okul yönetimine briefing verin ve tüm süreçleri tanımlarını sağlayın.
- Kriz olumlu sonuçlanırsa, yaşayanlar güçlenmiş ve yeni beceriler, deneyimler geliştirmişlerdir. Olumsuz sonuçlanırsa, etkilenen kişilerde psikolojik rahatsızlıkları tetikler ya da zemin hazırlar.
- Krizin yaşananlarca nasıl algılandığı önemlidir. Etkilenenler bir "Kayıp" veya "Yoksunluk" olarak algılıyorsa, daha depresif bir ruh haline girerler. Eğer "Tehdit" olarak algılıyorsa, içsel enerjileri devreye girer ve harekete geçerler. Bazı durumlarda saldırganlık baş gösterebilir.
- Krize müdahale, kısa süreli ve bir sistemi ayakta tutabilmek için geliştirilmiş teknikleri içerir, psikoterapi değildir, ancak terapötik etkileri olabilir.
- Krize Müdahalede bulunanların kahramanlık göstermeleri, tamiri zor sonuçlara yol açabilir. Yapabileceğiniz işlere müdahale edin, gerektiğinde bir başkasından destek istemeyi unutmayın.
- İnsanların zor durumlardan çıkmalarını sağlayacak içsel ve dışsal kaynaklara sahip olduklarını ve bunları tetiklemek gerektiğini unutmayın.
- Duruma göre tavır almak gerekir:

➔ Şiddeti az olan, danışanın rasyonel hareket ettiği durumlarda "yönlendirici olmayan" teknikler kullanılır. Danışan aktifleşemiyorsa, "işbirlikçi teknikler" kullanılır. İşbirlikçi durumlarda "biz", yönlendirici olunmayan durumlarda "sen", "siz" kelimeleri kullanılır.

➔ Sorunla baş etmede yetersiz, isteksiz, hareketsiz danışanlarda "yönlendirici tutum" sergilenir. "Ben" kelimesi ile başlayan cümleler kullanılır, direktifler verilir, yol gösterilir.

- Önceliklerin iyi belirlenmesi gerekir. Hayati tehlike veya tehditler öncelikli olur. Kendinizin ve mağdurların güvenliğini önemseyin.
- Temel görgü kurallarına uyulması gerekir. Örneğin ölen öğrencinin ailesinin yanında olmakla, rahatsız etmek arasındaki çizgiyi iyi ayarlayın.
- Söylentilerle baş etme yöntemlerini kullanın. Okul popülasyonunda kimlerin, ne bilmeleri gerektiğini iyi belirleyin. Tüm okulu ilgilendiriyorsa, tepeden aşağıya doğru bilgi akışını sağlayın. Örneğin okul müdürü öğretmenlere, öğretmenler sınıflarına bilgi verebilirler. Aileler okula geldiklerinde, bir yerde toplanmalarını sağlayabilir, bilgilendirebilir ve onlardan beklentilerinizi söyleyebilirsiniz. Spekülasyonların çoğu yetersiz bilgilendirmeden kaynaklanır.
- Krize müdahalede aktif çalışmış, destek olmuş kişilerin ödüllendirilmelerini sağlayın.



## TRAVMATİK OLAYLARDAN SONRA ÇOCUK

Travma sonrası stres tepkileri her ne kadar benzerlik gösteriyor olsa da; travmaya maruz kalmış gruplarla çalışırken bireysel farklılıklar ve gelişim dönemleri dikkate alınmalıdır. Özellikle zihinsel gelişimi ve düşünce şekilleri yetişkinlerden farklı olan çocuklar, travmatik olayı ve sonrasındaki yas sürecini anlamlandırmakta zorlanır. Sözel becerilerinin yetersiz kaldığı bu durumlarda, çocukların kendilerini ifade etmelerine –zorlamadan- yardım edecek ortamların hazırlanması ve güvendikleri yetişkinlerle zaman geçirmeleri önemlidir. Çocuğun yas sürecindeki iki önemli noktayı anlamlandırabilmesi önemlidir: (a)Gerçek olayı zihinsel olarak işleyebilmek ve (b) ölen kişinin yokluğuyla başa çıkabilmek.



### *Travmatik olay sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklar;*

- **Hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler:** Günlük yaşamlarında gülüp eğlenerek oyun oynamaya devam edebilirler. Hiç üzgün değilmiş; hiçbir şey hissetmiyormuş gibi görünebilirler. Bu durum aslında yaşadıkları acıyla nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri için bir tür kendini koruma yolu olarak görülebilir. Hissettiği duygulardan uzaklaşmak, o an için ürettiği en iyi çözümdür. Ölen kişi hakkında konuşmak istemeyebilirler. Henüz hazır hissetmiyor olabilirler ya da konuşabilecek kadar güvende hissettikleri bir ortam sağlanamamış olabilir.

- **Regresif davranışlar gösterebilirler:** Çocuk kendini koruyan, seven ve hep sevecek olan anne ya da babasının ölümü sonrasında, zihinsel karmaşalar yaşar. O güne kadar oluşturmuş olduğu aile kavramı yıkılır; güven ve güç atfettiği babası ya da annesinin olmayışı ile en güvenli ortamı olan aile eksilmiştir. Kültürel olarak, dışarıda çalışıp ailenin geçimini sağlayarak güçlü ve koruyucu rolünü pekiştiren babanın artık olmaması, çocuğun güven duygusunu zedeler. Güvende hissetmekte zorlanan çocuk kaygılanır ve kaygıyla başa çıkabilmek için regresif davranışlar gösterebilir. Kalan ebeveyninden ayrılmak istemeyebilir. Yalnız uyumakta zorlandığı için bir yetişkinle uyumak isteyebilir. Altını ıslatma problemi görülebilir.

- **Öfke patlamaları ve davranış sorunları yaşayabilirler:** Çocuk iç dünyasındaki öfke, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi duygular sonucunda, ani öfke patlamaları ve ağlama krizleri yaşayabilir. Hissettiği yoğun duygularla nasıl başa çıkacağını bilmediğinden ve dışa vurmakta zorlandığından öfke ve saldırganlık gözlenebilir. Çevredeki yetişkinlerin “yaramazlık” olarak adlandırdığı davranış problemleri, kaybettiği kontrol duygusunu geri kazanma çabası olarak yorumlanabilir. Mümkün olan durumlarda, çocuklara seçim hakkı tanımak, kaybettikleri kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına yardım edebilir.

### **Kayıp yaşayan çocuklara yardım etmek:**



- **Duygu ve düşünceleri paylaşmak yas sürecinin en önemli parçasıdır.** Ölen kişiyle ilgili konuşmak ve duyguları paylaşmak yetişkinler için de iyileştiricidir. Ölüm ve kayıp hakkında konuşmaktan korkmayın. Yetişkinlerin duygularını ifade etmeleri ve çocuklarla paylaşmaları aynı zamanda çocuklar için önemli bir model olma sürecidir. Unutulmaması gerekir ki yas sürecinde çocuk başa çıkma tepkilerini, yetişkinleri gözlemleyerek ortaya çıkarır. Yas döneminde yaşanan duyguların yetişkinler tarafından yapıcı yollarla ifade edilmesi, çocuk için bir öğrenme sürecidir. Eğer çocuk etrafındaki yetişkinlerin çok üzgün olduğunu düşünürse, onları daha fazla üzmetten korkacağı için konuşmaktan kaçınabilir. Çocuğun ihtiyacı olan *“ne kadar üzgün olursam olayım, seni sevmeye ve sana bakmaya devam edeceğim”* mesajıdır. Bu noktada çocuğun çevresindeki yetişkinleri ağlarken ve üzülürken görmesi önemlidir, ancak çocukla açık bir iletişim kurmak ve samimi duyguları paylaşmak asıl öğretici olan süreçtir. Etrafındaki yetişkinleri model alan çocuk, duyguları paylaşmanın, üzgün olmanın, ölen kişiyi özlemenin normal olduğunu öğrenerek, değerli bir yaşam deneyimi kazanabilir.

- **Yas tutmak zor bir yaşam görevidir:** Yas süreci çocuklar için de yetişkinler için de kolay değildir.

Zaman zaman çöküşler ve geri dönüşler yaşanabilir. Çocukların üzgün olması normaldir. Yas süreci doğrusal bir çizgide ilerlemez. Yas tutmanın tek bir doğrusu yoktur. Her birey kendi yoluyla yas tutar. Ölen kişiyle olan ilişkinin doğası, yas sürecindeki en önemli etmenlerdendir.

Ölen kişiyle yaşanan ilişkiyi anlamak ve yeniden düzenlemek gerekir. Çocuğun yas sürecini yaşarken, yalnız olduğunu hissetmemesi gerekir. Ölen kişiyle ilgili iyi ve kötü anılarını anlatmasına izin vermek, eğer isterse zaman zaman mezar ziyaretlerinde bulunmak, yas sürecinin normalleşmesine yardım edecektir.

- **Çocuk, ölüm hakkında soru sormak ve konuşmak ister:** Yetişkinler her sorunu yanıtını bulmak zorunda olmadıklarına inanırlarsa, çocuklarıyla ölüm hakkında daha rahat konuşabilirler. *“Çocuğumun her sorusuna yanıt vermeliyim”* inancı yetişkinlerin kaygılarını artırır ve konuşmaktan kaçınmalarına yol açar. Çocuğun genel olarak ölümü nasıl algıladığı hakkında konuşmak işe yarayabilir.



- **Ölüm hakkında çocuğa yalan söylemek işe yaramaz:** Çocuklar çok iyi gözlem yaparlar ve genelde yetişkinlerin ne kadar dürüst olduğunu rahatlıkla anlayabilirler. Yanlış bilgi vermek ya da yalan söylemek sadece yetişkinlerin işine gelir. Çünkü genelde doğruyu söylemek daha zor gelir ya da yetişkinler nasıl söyleyeceğini bilemez. Yalan söylemeyi çocuk bir baş etme mekanizması olarak da algılayabilir ve daha sonraki yaşantılarında kullanabilir. Ölümle baş etmek çocukların çevrelerindeki yetişkinleri gözlemleyerek öğrendikleri bir beceridir. Ölüm hakkında gerçekleri saklamak, etkili ve çocuğun ilerde işine yarayacak bir yol değildir. Çocuğa ölümle ilgili gerçekler söylenmiş bile olsa, yaşanan yoğun stresten dolayı zaman zaman bu bilgileri çocukla tekrar tekrar paylaşmak gerekebilir. Çocuğun bilgiyi işlemesi ve ölümü anlamlandırabilmesi için tekrarlamalara ihtiyaç vardır.



- **Yaş grubu aynı bile olsa her çocuk yas sürecinde aynı tepkileri göstermez:** Her çocuk ölümü aynı şekilde algılamaz ve aynı duyguları yaşamaz. Ölümü algılamada dünya görüşü, aile yapısı, kültürel özellikler ve diğer yetişkinlerin ölümü algılayışları önemlidir. Bireysel farklılıklar her zaman farklı tepkilere yol açabilir. Bazı çocuklar tekrar tekrar konuşmaya ihtiyaç duyarken, bazı çocuklar yalnız kalmayı tercih edebilirler. Bireysel ihtiyaçlara saygı duymak gerekir. Gözden kaçırılmaması gereken çocuğun yalnız olduğunu hissetmemesi ve istediğinde gelip konuşacağı birilerini olduğunu bilmesidir. Çocuğun zihni, ölümden sonra aşağıdaki sorularla meşguldür:

tercih edebilirler. Bireysel ihtiyaçlara saygı duymak gerekir. Gözden kaçırılmaması gereken çocuğun yalnız olduğunu hissetmemesi ve istediğinde gelip konuşacağı birilerini olduğunu bilmesidir. Çocuğun zihni, ölümden sonra aşağıdaki sorularla meşguldür:

❖ **“Bundan sonra bana kim bakacak?” “Benimle kim ilgilenecek?”**

Çocuk geriye kalan ebeveyn tarafından bakılacağından emin olmak, sevdiği ve güvendiği yetişkinlerin onu korumaya ve bakmaya devam edeceğine inanmak ister.

❖ **“Yaşanan olaya ben mi sebep oldum? Ben kötü bir çocuğum; o yüzden babam öldü.”**

Çocuk, yaşanan ölümün onun yaptıklarıyla hiçbir ilgisi olmadığını duyma gereksinimindedir.

❖ **“Şimdi kim ölecek? Annem de ölecek mi? Ben ne zaman öleceğim?”**

Ölüm kavramını anlamlandırmakta zorlandığı için endişelidir.

*“Ölüm artık vücudun çalışmamasıdır. Kalp çalışmaz. Nefes alamayız.*

*Artık yaşarken yaptıklarımıza hiçbirine ihtiyacımız olmaz. Karnımız acıkmaz. Üşümez.”*

**Örneğin, kurumuş kahverengi bir yaprak ve canlı yeşil bir yaprak olarak ölüm**

**kavramı anlatılabilir.** *“Kahverengi yaprağın suya ihtiyacı yok. Su versek de yaşama*

*dönmeyecek. Oysa yaşayan yeşil yaprak nefes alıyor.*

*Suya ve güneş ışığına ihtiyacı var.” “Ben senin yanındayım. Kimin ne zaman*

*öleceğini bilmiyoruz. Şu an ikimiz de hayattayız.*

❖ **Yas süreci zaman alır:** Yas tutmak bir süreçtir ve bir hastalık ya da bozukluk değildir.

Kayıptan sonra her yaşta bireyin acı çekmesi normaldir. Acısını yaşayabilmesi için çocuğa zaman tanımak gerekir. Çocuğu günlük etkinliklerini yapması için zorlamak, başka sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Yaşadığı üzüntü ve depresif duygulardan dolayı çocuğun canı hiçbir şey yapmak istemeyebilir ya da önceden keyif aldığı şeylerden keyif almayabilir. Çocuğun isteklerine ve ihtiyaçlarına anlayışla yaklaşılmalıdır. Çocuklar yetişkinlerin kendi duygularını paylaşmasını, çoğu zaman bir davet olarak alır ve bu durumu “ölüm ve ölen kişi hakkında konuşulabilir” olarak yorumlar. Çocuğun istediği zaman konuşabileceği bir yetişkin olduğunu bilmesi kendini güvende hissetmesine yardım eder.

**“Üzgün olduğunu ve babanı özlediğini biliyorum. Canın hiçbir şey yapmak istemiyorsa, yapmak zorunda değilsin.”**

**“Çok üzgün görünüyorsun. Ben de öyleyim. Konuşmak istersen içerdeyim.”**

**“Yapmak istediğin bir şey olursa, lütfen bana söyle.”**

Çocuğa üzülmemesini ve ağlamamasını söylemek normal yas sürecini erteler ve daha karmaşık bir hal almasını sağlar. Kayıp yaşayan bir çocuğa “ağlama” demek ya da üzülmesinin önüne geçmek için sürekli meşgul etmek yapılmaması gerekenler arasındadır.

### Çocuklarda Normal Yas Tepkileri

DUYGUSAL TEPKİLER	FİZİKSEL/DAVRANIŞSAL TEPKİLER	BİLİŞSEL TEPKİLER
Şok, hissizlik, Kendini suçlama, Suçluluk, Korku, Umutsuzluk, Öfke, Yüksek kaygı, İçte çekilme, Gelecek korkusu, Bilinmeyenden korkma, Duygu durumlarının hızlı değişmesi, Umutsuzluk, Çaresizlik, Terk edilmiş hissetme.	İştahta değişim, Uyku sorunları, Kabuslar, Regresif davranışlar, Fiziksel olarak zarar verme, Yüksek enerji / hiperaktivite, Saldırgan tepkiler, Bağırarak konuşma, Kısa konuşmalar, içte dönüklük, edilgenlik, Yapışma, ayrılamama, Baş ve karın ağrıları, Halsizlik, Başarının düşmesi, Ölen kişi ile ilgili rüyalar.	İnkâr, Dikkat toplamada zorlanma, Dikkat süresinin kısalması, Öğrenme güçlükleri, Ölümle ilgili tekrar eden düşünceler, Unutkanlık, Zihnin ölen kişiyle meşgul olması.

**KAYNAKÇA:** Okul Psikolojik Danışmanı e-Bülteni, sayı 3, Ekim 2014

<http://www.pdr.org.tr/indir/okul-pdr-e-bulteni-3.pdf>



## BİZDEN HABERLER

- 7-8-9 Kasım 2016 tarihinde gönüllü katılım ile liselerde görev yapan psikolojik danışmanlara yönelik 'Cinsel Eğitim ve Danışmanlık Çalıştayı' yapılmıştır.



- 15 Kasım 2016 tarihinde Özel Eğitim ve Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümü iş birliği ile 'Okul Ziyaretleri'miz gerçekleşmiştir.



[www.osmangaziram.gov.tr](http://www.osmangaziram.gov.tr) Tel:0224 222 00 42 Fax:0224 222 04 22  
Selçukhatun Mh. Rakım Sk. No:17 Osmangazi- Bursa