

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

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

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

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

Gerektiği durumlarda öğrencilerin profesyonel destek almaları sağlanmalıdır.

Öğrencilerin Yapması Gerekenler

Öğrenciler yaşanan olayla ilgili öğretmenlerinin duygu ve düşüncelerinin farkına varmalıdırlar.

Olaydan sonra öğrenciler üzüntü, endişe, korku, kızgınlık ve öfke hissedebilir. Bunların normal olduğunu kabul etmelidir.

Uyku bozuklukları, davranış problemleri ve fiziksel rahatsızlıklar sonucu sürekli bir uyarılmışlık hâli olabilir. Öğrenciler bu durumun kişiler arası farklılıklar gösterebileceğini bilmelidir.

Mümkün olduğu kadar normal, rutin günlük yaşantıya bağlı kalınarak duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmemelidir.

Farkına varıp, belli bir süre sonra şikâyetlerinde bir azalma olmaz ve aksine devam ederse veya artarsa öğretmenlerine bu durumu bildirmelidir.

Ailelerin Yapması Gerekenler

Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi vermeliyizdir.

Çocuklarını sevdiğini, desteklediğini ve koruyacaklarını ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirmelidir.

Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinmemelidir. Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla da resim ve benzeri yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.

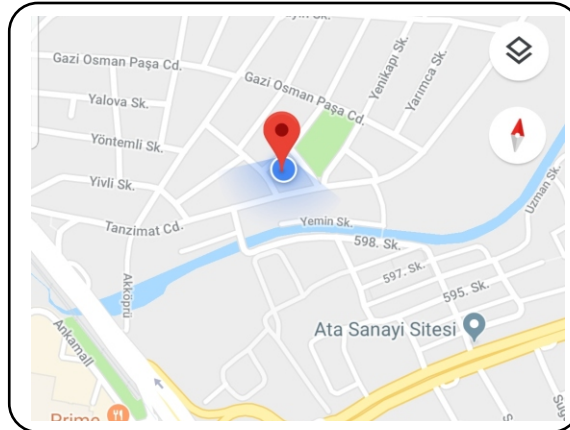
Ev ve okul yaşantısından beklentiler yüksek olmamakla birlikte çocukların okula devam etmeleri sağlanmalı ve teşvik edilmelidir.

Çocuklarına yardım edebilmek için öncelikle kendilerinin sağlıklı kalmak zorunda olduklarını bilerek, kendilerinde olan problemleri giderme yollarını bulmalıdırlar.

Yeniram.meb.k12.tr

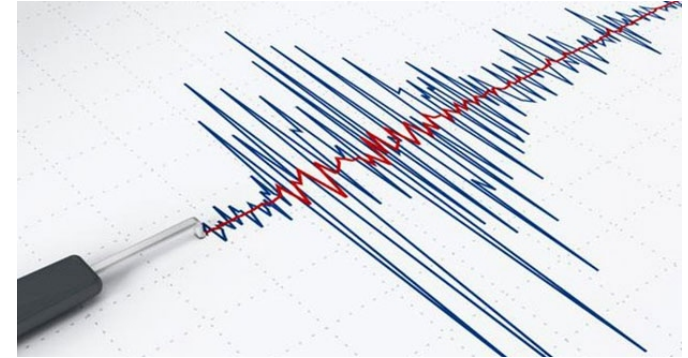
Telefon: (0312) 341 69 06

Adres: Varlık Mah., Tanzimat Cad. No:21, 06170 Yenimahalle/Ankara



Psikososyal Destek Programı

Doğal Afetler



2019-2020

Doğal afet, insanların yaşamını önemli ölçüde ve olumsuz bir şekilde fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar olarak etkileyen, normal hayatı durduran ya da kesintiye uğratan ve etkilenen insanların baş etme kapasitelerinin yeterli olmadığı doğa olayları olarak tanımlanmaktadır (T.C Kalkınma Bakanlığı, 2014).

Oluşumları tabiat olaylarına dayanan doğal afetler; başta deprem olmak üzere sel, toprak kayması (heyelan), yangın ve kuraklıktır.

Türkiye coğrafi konumu, jeolojik yapısı ve iklim özelliklerinden dolayı sık sık depremler, kuraklıklar, şiddetli yağış ve seller, heyelanlar ve orman yangınları ile karşılaşmaktadır. Mevcut can ve mal kayıpları dikkate alındığında Türkiye'de deprem, heyelan ve sel olayları ilk üç sırayı almaktadır (Kahyaoğlu, 2016).

Travmaya Bağlı Olarak Gelişim Dönemlerine Göre Doğal Afete Maruz Kalanların Sergilemeleri Olası Fizyolojik ve Psikolojik Tepkiler

Genel olarak bireylerin travma sonucu vermiş oldukları tepkiler; baş ve göğüs ağrısı, nefes darlığı, mide yanması ve bulanması, iştah azalması veya artması, yorgunluk hâli ve gürültüye karşı hassasiyet gibi fizyolojik tepkilerdir.

Ayrıca endişe, kaygı, karamsarlık, donukluk, çaresizlik, umutsuzluk, şok, korku, öfke, sinirlilik, üzüntü, düşünce ve dikkat dağınıklığı, unutkanlık, güvensizlik, yeme ve uyku bozuklukları gibi psikolojik tepkiler de söz konusudur. Ancak belirtilerde bir ay içinde azalma olmaz, kişinin işlevini bozucu şiddette seyir etmeye devam ediyor ise TSSB ve uyum bozukluğu açısından profesyonel bir değerlendirme ve yardım alınması önerilmektedir.

4 - 6 Yaş Döneminde

Kendilerini çaresiz, güçsüz hissedebilirler, korkabilirler ve güven duyguları sarsılmış olabilir.

Ölüm kavramı soyut olduğu için ölümü anlamlandıramamakla birlikte yakınının kaybı sonrası yalnız kalmak en büyük korku olabilir.

Oyun döneminde oldukları için oyunlarında duygu ve düşüncelerine yönelik canlandırmalar yapabilirler ve sürekli bir yetişkin ile birlikte olmak isteyebilirler.

Yaşanan olay sonrası bir kayıp söz konusu ise çocuklar ölümün ne anlama geldiğini bilirler/tahmin ederler fakat geri döndürülebilir düşüncesine de sahiptirler. Bu düşünce hastalık ve yaşlılık kavramları ile kurmuş oldukları bağın sonucudur.

Davranışlarında yaşça gerileme olabilir ve belli ritüelleri tekrarlama söz konusudur.

7 - 12 Yaş Döneminde

Okul döneminde oldukları için yaşanan travma sonrası okulla ilgili korkular oluşabilir ve akademik başarıları düşebilir.

Bunun sonucunda öfke, suçluluk ve başarısızlık duygusuna kapılabilirler.

Geriye dönüş (parmak emme gibi) davranışları, artan fiziksel rahatsızlıklar, kaygı ve korku görülebilir ve beraberinde uyku sorunları yaşanabilir.

Ölüm kavramının detayı ile ilgilenip ölüm ile ilgili sürekli konuşma gereksinimi hissedebilirler.

Bu dönemde yaşanan olaya tepki olarak uyku sorunları, ayrılık kaygısı, korkma, saldırganlık, okula gitmek istememe ve akademik başarısında düşüş görülebilir. Uyarılmışlık hissi ile fiziksel rahatsızlıklar (baş ve mide ağrısı gibi) hissedilebilir, duygu ve düşüncelerini düzenlemekte güçlük yaşayabilirler.

13 - 18 Yaş Döneminde

Bu dönemde, yaşanan olay sonrası dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz duygu ve düşünceler yaşamaları (çaresizlik, endişe ve suçluluk gibi) söz konusu olabilir.

Çocukta/ergende, iştahsızlık, uyku sorunları, uyum problemleri, fiziksel problemler (baş ve karın ağrısı, mide bulantısı gibi), yalnız kalma isteği uzaklaşma, karşı gelme ve reddetme davranışları görülebilir.

Bu belirtilerin yanı sıra korkularının yerinde olup olmadığı ve herkesin aynı duygu ve davranışları yaşayıp yaşamadığı ile ilgili bilme isteğinden dolayı çeşitli ve sürekli soru sorabilir.

Aileden ziyade akran grupları ile daha çok zaman geçirme isteği ve yetişkinlerle olan iletişimde sorunlar olabilir.

Madde kullanımı gibi riskli davranışlarla duygularını dışa vurmaya başlayabilirler.

Öğretmenlerin Yapması Gerekenler

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

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

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

Bulunduğu bölgenin alışkanlıklarına göre onların anlayabileceği şekilde yaşanan olay ve kayıpla ilgili yapılacak olanlar ifade edilmelidir.