



T.C.

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

ŞERİF REMZİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

AFETLERDE PSİKOSOSYAL DESTEK

ÇALIŞMALARI VELİ OTURUMU

İZMİR

Kasım 2020





1. Giriş
2. Travma/Zorlu Yaşam Olayları
3. Zorlu Yaşam Olayları Sonrasında Görülebilecek Tepkiler
4. Ne Zaman Destek Almalıyız?
5. Nerelerden Destek Alabiliriz?
6. Yaş Gruplarına Göre Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler
7. Zorlu Yaşam Olaylarında Okulun Önemi
8. Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
9. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?



İzmir ve çevre illerimizde 30.10.2020 tarihinde gerçekleşen depremle birlikte zor günler yaşıyoruz. Hepimize geçmiş olsun. Yaşanan kayıplardan dolayı başımız sağ olsun.



TRAVMA/ZORLU YAŞAM OLAYLARI



- Yaşamımız,
- Vücudumuzun bütünlüğü,
- Sevdiklerimiz,
- Yaşam ve değer sistemlerimiz için ciddi bir tehdit olduğu hissedilen olağandışı her türlü olaydır. Örneğin; deprem, sel, pandemi, kaza, savaş, terör vb.



FİZYOLOJİK TEPKİLER



- Yorgunluk, bitkinlik,
- Uyku düzensizliği
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)



DUYGUSAL TEPKİLER



- Şok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılamama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama



BİLİŞSEL TEPKİLER



- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/ anılar
- Kendini suçlama



KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERE ETKİLERİ



- İçe kapanma, kendini toplumdan soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık



SOSYAL ETKİLER



- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul kaybı
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı



İNANÇ SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER



Temel Varsayımlar

Dünya güvenli bir yerdir.

İnsanlar adildir.

Annem/Babam beni korur (çocuklarda)

Kötü olaylar benim başıma gelmez.

Benimle ilgilenirler (çocuklarda).

Ben değerliyim.

Travma Sonrası

DEĞİLDİR.

DEĞİLDİR.

KORUMAZ

GELİR

İLGİLENMEZLER

DEĞERSİZİM



Travmatik Olay Sonrası Gösterilen Tepkiler

OLAĞANDIŞI BİR OLAYA VERİLEN

NORMAL TEPKİLERDİR !



NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?



- Yaşanan olay sonrası *bu tepkilerin zamanla azalması* beklenir.
- Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.



NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?



Bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Travmatik stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,

HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.



0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ



- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama



6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ



- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme



12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ



- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)

- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama



TRAVMATİK OLAYLARDAN SONRA OKULLARIN ÖNEMİ



Okullar afetten sonra normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak; özellikle travmatik olaylar sonrasında çocuklarda ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olurlar.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirir.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Deprem gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

- Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- Deprem sonrası oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

- Bir afet sonrasında günlük rutin işlerinize dönmek biraz zaman alabilir ancak deprem öncesindeki günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

- Deprem sonrasında yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

- Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara deprem anında ve sonrasında yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, deprem sonrası toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



YAŞADIKLARINIZI YAZMAYI DENEYİN

- Şayet deprem sonrasında yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır değilseniz, bunları kaleme almanın da oldukça yararlı olduğu bilinmektedir. Yaşadıklarınızı yazarken sadece olayları değil, duygu ve düşüncelerinizi de yazmak size iyi gelecektir.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



ANİ KARARLAR ALMAYIN

- Deprem gibi afetler; dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimizi sarsabilir. Bu yüzden, deprem sonrasında yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

- Medya ya da sosyal medya üzerinden deprem sonrası ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak deprem ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan deprem görüntülerini izlemekten vb. kaçının. Depreme ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, travma tepkilerinizin artmasına neden olabilir.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



UZMANA BAŞVURUN

- Birkaç hafta içinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız deprem travmasının olumsuz psikolojik etkileri devam ediyorsa ve yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



DİNLEYİN

- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuđunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



NORMALLEŐTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



TAKDİR EDİN

- Deprem gibi zorlu olaylarda çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



OYUN OYNAYIN

- Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



KORUYUN

- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



İHMAL ETMEYİN

- Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



BİLGİ EDİNİN

- Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.



ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



UZMANA BAŞVURUN

- Çocuđunuz deprem sonrasında aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.



T.C.

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Teşekkür Ederiz.

İZMİR

Kasım 2020

