

# OKULLARDA PSİKOLOJİK İLK YARDIM



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

## Psikolojik İlk Yardım Kavramı

Psikolojik ilk yardım terimi ilgili literatürde ilk kez 1954 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği'ni temsilen Drayer ve arkadaşları tarafından hazırlanan kılavuzda yer almıştır. Bu klavuz toplumsal krizlerin ve afetlerin yönetimi için temel müdahaleleri odak almaktadır. İlerleyen yıllarda ise literatürde içerisinde çeşitli toplumsal olaylar sonrası hem çocuklarda hem de yetişkinlerde uygulanmaya başlanmıştır. Psikolojik ilk yardım, literatürde yer alan erken dönem psikososyal müdahaleler kapsamındaki çalışmalarda çokça rastlanan bir kavram halini almıştır. Doğa kaynaklı afetler ve olağan dışı durumların , gerçekleştiği bölgelerde çevresel hasarlara ve çevresel hasarlardan etkilenen kişilerde fiziksel ve/veya psikolojik düzeyde bozulmalara neden olan, olayların doğurduğu sonuçların ya da ihtiyaç/gereksinimlerin mevcut imkanlarla karşılanmasında güçlük çekildiği durumlardır. Dünya Sağlık Örgütü, ABD Ulusal Çocuk Travmatik Stres Birliği, ABD Ulusal Travma Sonrası Stres Bozukluğu Merkezi gibi kuruluşlar, gerçekleşen olağan dışı durumlar sonrasında erken dönem psikososyal müdahalenin öneminin altını çizmekte ve bu gibi durumlarda yaklaşım olarak psikolojik ilk yardımı önermektedir. Doğa kaynaklı afetler ve çeşitli olağan dışı durumlar sonrasında kullanılmak üzere farklı kuruluşlar tarafından hazırlanmış çok sayıda psikolojik ilk yardım kılavuzu bulunmaktadır. Temelde aynı basamakların izlenmesi ile birlikte, özelde afet alanları, hastaneler, okullar gibi farklı durum ve ortamlarda uygulamada ufak farklılıklar gözlemlenebilmektedir. Psikolojik ilk yardım doğa kaynaklı afet, kaza, veya bireysel/toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan herhangi bir olay sırasında ya da sonrasında gerçekleştirilen bir çeşit erken dönem psikososyal müdahale yaklaşımıdır. Gerçekleşen olay sırasında veya sonrasında kişilerin temel fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması önem arz etmektedir. Olayın bireyler üzerindeki etkilerini ve olası travma sonrası stres semptomlarını mümkün olan en az seviyeye indirmeyi ve bunun yanı sıra kısa ve uzun vadedeki adaptif işlevselliği ve baş etmeyi desteklemeyi hedefleyen psikolojik ilk yardım uygulamalarını, aynı zamanda bir koruyucu ruh sağlığı müdahalesi olarak kabul etmek de mümkündür.

**\*\*Not:** Psikolojik ilk yardım, bir tanı ya da tedavi yöntemi değil, psikolojik krize müdahalenin yöntemlerinden biridir.

## KAYIP VE YASTA OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM 3 EYLEM İLKESİ UYGULAMA SÜRECİ

### “İZLE, DİNLE VE BAĞ KUR”

#### 1. GİRİŞ

Okul döneminde birçok durum zorlayıcı olabilir. Bazen bir sınavı kazanmayacağını düşünmenin yükü, bazen anne-baba beklentilerinin baskısı, bazen alışılan bir okul ya da mahalle ortamından veya arkadaş çevresinden ayrılmak, bazen ailevi sosyal ve ekonomik koşullar, bazen de yakınımızdaki birinin sağlığındaki bozulmalar oldukça zorlayıcı bir yaşam durumuna dönüşebilir. Söz konusu bu türden zorlayıcı bir yaşam durumu karşısında, öğrenciler kendilerini yalnız, çaresiz ve tükenmiş hissedebilirler. Ancak tüm bu zorlayıcı yaşam koşullarının yanında ölüm tehdidini içeren durumlar veya ölüm çok daha zorlayıcı ve yaşam düzenini bozucu bir etkiye neden olabilir. İster ölümle ilişkili olsun isterse ölümle ilişkili olmayan kayıplar olsun her kayıp zorlayıcıdır ve yas adı verilen özel bir duruma yol açar. Yas, kayıpla sonuçlanan zorlayıcı bir yaşam durumuna verilen özel bir reaksiyondur. Bu reaksiyon bazen aylarca, bazen de yıllarca süren zorlayıcı bir durumdur.

Bireyler yaşamları boyunca birden fazla kayıp ya da kayıp yaratacak durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu kayıp durumları kişilerin hayatında önemli ve kalıcı etkiler bırakır. Yaşanan bir kayıptan sonra, kayıp yaşayan için dünya asla bir daha kayıp öncesindeki gibi olmayacaktır. Ancak ortaya çıkan bu yeni duruma uyum sağlamak gerekir. Bunun sağlanabilmesi için de çevresel desteklere sahip olmak oldukça önemlidir. Oysaki öğrencilerin yaşadıkları kayıplar, okullarda göz ardı edilmemelidir. Bunun üstüne konuşmaktan çekinilmemelidir. Bu durum sadece okullarda değil, genel olarak toplumda da görülür. Büyük oranda ölümle ilişkili olmayan kayıplar göz ardı edilir, önemsenmez, bir kayıp olarak görülmez ancak kimi durumlarda en az ölümle ilişkili kayıplar kadar zorlayıcı olabilir.

#### 1.1. Kayıp Türleri

**Birincil Kayıplar**, doğrudan kaybedilen kişiyle ilgilidir. Örneğin çocuğun bir arkadaşının ölmesi ya da çocuğun mahallesini veya sağlığını kaybetmesi ile görülen kayıplardır. Bu kayıplar acı verir. Ancak bazen birincil kayıplardan daha fazla acı veren, ikincil kayıplardır.

**İkincil Kayıplar**, birincil kayıplara bağlı olarak kaybedilen şeylerdir. Örneğin annenin ölümüyle, çocuğun sevgi nesnesini ve güven duygusunu kaybetmesi gibi. Yasla ilgili her çalışmada mutlaka kaybedilen duruma ilişkin olarak ikincil kayıpların incelenmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir.

İster birincil isterse ikincil kayıplar olsun, her kayıp birey üzerinde derin etkiler bırakır. Kayıp sonrasında bilişsel, duygusal ve davranışsal yönden tepkiler gelişir. Bu tepkiler yas tepkileridir. Yas tepkilerini kabul etmek; kaybın acısını yaşamak kayba uyum gösterilmesi açısından oldukça önemlidir. Ancak kişinin yas süreci üzerinde etkili olan birçok faktör söz konusudur. Bu faktörler yasin nasıl yaşanacağı üzerinde, doğrudan ya da dolaylı belirleyici olabilmektedir.

Ölüm kayıplarının en somutudur. Okul döneminde bir çocuğun, yaşam koşulları içinde ölüm tehdidi veya ölümlle karşı karşıya kalması yüksek bir olasılıktır. Ölüm ve kayıplarla yüzleşmenin hâkim duygusu çaresizliktir. Ölüme verdiğimiz yanıtlarda, diğer tüm yarım kalmış, dayatılmış ya da aceleyle getirilmiş ayrılıklarımızın kalıntıları görülür. Bir yitim karşısında yanıtımız, tepkilerimiz bir refleks gibidir (Volkan ve Zinti, 2012). Bu refleks tepkiler yas olarak bilinir. Yas yaşanan kayıplarla ilgilidir (Humphrey, 2017).

## 1.2. Yas Üzerinde Etkili Olan Faktörler

- Kayıp yaşayan kişinin daha önceki kayıp deneyimleri
- Kaybedilen kişiyle olan ilişkinin yapısı
- Kayıp biçimi ve zamanı
- Kayıp yaşayan kişinin kişiliği, inancı, sağlık durumu
- Kaybın yaşandığı kültürel çevre

Kayıp öncesi problem çözme tarzlarımız, kayıp sonrasında da kendini gösterir. Buna karşın, ani gerçekleşen, beklenmedik bir ölüm ile hazırlıklı olunan bir ölümün üzerimizdeki etkileri oldukça farklıdır. Ölüm üstüne konuşmak kolay olmamakla birlikte korkutucu da olabilir. Kayıp biçimi de kayıplar üstüne konuşmamayı belirleyen önemli bir etkidir. Çünkü böylesi bir durumda geride kalana ne söyleneceği konusunda çoğu kişi kendini yetersiz bulur. Kayıp yaşayan kişiyi nasıl teselli edeceğini bilemez; ona nasıl davranacağı konusunda kaygılanır.

## 1.3. Yas Sürecinde Öğretmenin Rolü ve Görevleri

Öğrencilerin yaşadıkları kayıplar okul ortamına doğrudan ya da dolaylı olarak gelir. Sadece öğrencileri değil, okulun tüm paydaşlarını önemli derecede etkiler. Çocuk ve ergenlerde görülen yas tepkileri çocuğun yaşına ve bilişsel gelişim seviyesine bağlı olarak değişim gösterebilmektedir. Çocuklara ölüm kavramı, bir yakının kaybı veya arkadaşının ölümü hakkında bilgi verirken çocukların yaş ve gelişim döneminin özelliklerine göre yaklaşım sergilemek önemlidir. Ancak bunu söylemek, yapmaktan çok daha kolaydır.

Yas sürecinde öğretmenlerin rolü ve görevleri oldukça önemlidir. Çünkü öğrenciler öğretmenlerin bilgi ve birikimlerine olduğu kadar, desteklerine de ihtiyaç duyarlar. Onların gözünde yalnızca bir eğitimci ya da öğretmen değil, aynı zamanda saygı uyandıran bir figür, rol model ve hatta bazen de sırdaş olurlar (Dyregrov ve Idsoe, 2013). Öğretmenlerin yas sürecinde bir çocuğa yapabileceği

ilk görevlerden biri de onu rahat hissettirmesidir. Böylece içinde bulunduğu durumun yeni ortaya çıkacak olumsuz yanları ile korkutucu etkilerini azaltabilir, duygu ve düşüncelerini daha kolay paylaşmasını sağlayabilir. Öğretmenlik, öğrencilerle iyi iletişim kurmayı gerektiren bir meslektir. Çoğu öğretmen bu beceriye sahiptir. Bu beceri, öğretmenlik eğitim müfredatının önemli bir parçasıdır. Ancak, ölümü konuşmak özel bir beceri gerektirebilir. Bir öğrenciyle kayıpları üstüne konuşmak, ölümü konuşmak kolay olmayabilir. Bunun temel nedeni, her ölümle beraber kendi ölümümüzle karşı karşıya kalmamızdır. Ölümü konuşmanın kendi zorlayıcı doğasının yanında, çocuğun yaşı, cinsiyeti, gelişim özellikleri, kayıp biçimi, sosyal destek ağı, geçmiş kayıp deneyimleri gibi durumlar da ölüm üstüne konuşmayı daha da zorlaştırabilir.

Çocuğun yaşadığı bir kayıp sonrasında, yas sürecindeki ihtiyacı, sadece onlarla konuşan birinin olması değildir. En büyük ihtiyacı kendisini dinleyen, anlayan birinin varlığıdır. Bazen sadece müsait olmak ve dinlemek çocuğun kaybına uyum göstermesi için yeterlidir (Wolfelt, 2007). Söyleyeceklerimiz hakkında endişelenmek yerine, onlara ölüm, kaygıları, endişeleri hakkında konuşma fırsatı vermek ve bu ortamı yaratabilmek daha faydalı olacaktır (NASP, 2015). Eğer çocuk kendini iletişim kurmaya hazır hissediyorsa dürüst olmak ve mümkün olduğunca doğrudan, basit bir dil kullanmak gerekir. Bu, güven ortamını artırır, iletişimi hızlandırır. Aksi hâlde çocukların ihtiyacı olmayacağı kadar detaylı ve karmaşık bir bilgiyle karşılarına geçmek, kafa karışıklığına yol açabilir ve bu, hiç de istenen bir durum değildir.

Çocukların kayıp ve yasla ilgili algıları, bireysel deneyimlere ve farklılıklara bağlı olarak değişebilir. Bireysel farklılıklar sadece bu tepkilerin oluşumunu değil, süresini de belirler. Bazen bu süreç sabır gerektirebilir çünkü diğer süreçlere göre yas, apaçık görülmeyebilir. Böyle durumlarda iyi bir gözlemci olup çocuğun hâl ve davranışlarını anlayabilmek gereklidir. (NASP, 2015). Peki, yas süreci hakkında neler yapılabilir, nelere başvurulabilir? Yas sürecindeki bir çocuğu okul psikolojik danışmanına yönlendirebilirler ya da iş birliği yapabilirler. Ayrıca, öğretmenlerin yaşam ve ölüm hakkındaki tecrübelerini ya da varsayımlarını gözden geçirmeleri ve yaşadıkları benzer bir sürece odaklanmaları onlara bu konu hakkında iç görü sağlayabilir. Bu da yakını kaybetmiş bir çocuğu anlamada kolaylık sağlar (Wolfelt, 2007). Bu konuda empati yapmak önemlidir. Çünkü kayıplar hepimizin hayatında var ve kayıp sonrasındaki üzüntü ve yas evrenseldir.

#### 1.4. Gelişim Dönemlerine Göre Ölüm Kavramı ve Yas

**3-6 Yaş Dönemi:** Bu dönemde çocuklar ölümün geçici ve geri dönüşlü olduğuna inanırlar. Ölüm onlar için geçici bir ayrılıktır; hareketsizlik ve uyku ile aynı anlamdadır. Bu dönemde çocuklar çevrelerindeki yastan etkilenirler ancak bu, onlar için sürekli olmayabilir. Çocuklar bazen yapmak istediklerini yapabilmek için yas sürecine kısa bir ara verebilir ve daha sonrasında yaslarına devam edebilirler. Yaşam ve ölüm, bu dönemdeki çocuklar için ayrı değildir. Bu nedenle ölen bir kişinin başka bir yerde tüm fonksiyonlarını devam ettirdiğine inanırlar (Kuloğlu Türker ve Yüce, 2020).

**6-12 Yaş Dönemi:** Bu dönemdeki çocuklarda zaman kavramı gelişmiştir. Geçmiş, gelecek ve şimdi kavramlarını ayırt edebilirler. Zaman kavramını benimsemesi, çocuğun ölen bir kişinin gerçekten öldüğünü, yaşamının sonlandığını anlamasına yardımcı olur. Bu dönemde çocuklarda görülen kayıp sonrası yas tepkileri yetişkinlere benzer olabilir. Çocuklar ölüm sonrası özellikle aileden birinin kaybından sonra yoğun tepkiler verebilir. Bu tepkilere örnek olarak yeme-içme problemleri, aşırı derecede üzüntü, içe kapanma ve saldırganlık verilebilir. Bu dönemdeki çocuklarda ölen birinin yaptığı hareketleri taklit etme gibi davranışlar görülebilir. Her ne kadar ölen birinin yaşamının sonlandığı düşüncesine sahip olsalar da ölüm kavramı tam olarak kişiselleştirilmemiştir. Bu sebeple bu yaş aralığındaki çocuklar yaratık, ruh, ceset kavramlarından korkabilir ve gece kâbusları görebilirler (Christ, 2000; NASP, 2003).

**12-18 Yaş Dönemi:** Bu dönemde çocuklar ölümün ne anlama geldiğini anlarlar. Ancak ölümden sonra görülen yas tepkileri yetişkinlerden farklı olabilir. Bu dönemde çocuklar daha çok yakın çevresindekiler için endişe duymaya başlarlar. Ölümle artık hayatın sona erdiğini ve yakın çevresindekilerin tehlikeli bir durumda ölüm riskleri olduğunu bilirler. Yakın çevresindekilerle ilgili ölüm kâbusları görebilir ve duygusal değişim yaşayabilirler. Bu dönemde kayıp yaşayan çocuklarda uzun süreli öfkelenme, suçlanma ve aşırı üzüntü duyguları görülebilir (Cohen, Mannarino ve Deblinger, 2006). Ergenlik döneminde çocuklar kendilerini ve ölümü sorgularlar. Yakın çevresindekiler kendisi için büyük önem taşır. Yaşanacak bir kayıp, çocuğu önemli derecede etkileyeceği gibi onun gelecek yaşamını da etkiler. Uzun süreli dönemde daha çok intihar fikirleri, alkol ve madde kullanımı, anksiyete/kaygı ve fobiler görülebilir (Çataloğlu Sinangin, 2010)

### 1.5. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

**Psikolojik İlk Yardım** insanların doğal iyileştirme süreçlerine olanak veren bir güvenlik alanı oluşturma çalışmasıdır. Hem çocuk hem de yetişkinler için uygulanabilir. Herkes yardım istemeyebilir. Yardım istemeyenleri zorlamamak ancak destek istediklerinde ulaşılabilir olunması mesajı verilmelidir.

#### Psikolojik İlk Yardım nedir?

**PİY sadece profesyonellerin yapabileceği bir şey değildir. Bu psikolojik danışmanlık değildir.**

- Kişileri zorlamadan pratik bakım ve destek sağlamak,
- İhtiyaç ve kaygıları belirlemek,
- Kişilerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmak,
- Kişileri konuşmaya zorlamadan dinlemek.

**Önemli olan güvende hissetme, başkalarıyla bağlantı kurma, sakin ve umutlu olma, sosyal, fiziksel ve duygusal desteğe erişme, gerek birey gerekse topluluk olarak kendine yardımcı olabileceklerini hissetmeleridir.**

Okul temelli sunulacak PİY hizmetini planlarken ortaya çıkan zorlayıcı yaşam durumunun okulda nasıl duyulduğunu, öğrencilerin durumdan nasıl etkilendiğini, olayın kimler üzerindeki risk faktörünü yükselttiğini görmek gerekir. Ancak okuldaki farklı kayıplar veya kayıp tehdidi içeren durumlarla karşılaşılır. Bu açıdan belki PİY verilirken kime ya da kimlere, nerede ve nasıl verileceği üzerinde düşünülmalıdır.

Zorlayıcı yaşam durumunun okuldaki diğer öğrencileri olumsuz etkilemesinin önüne geçilmesi, sürecin kapatılması ya da hiç konuşulmaması anlamına gelmemektedir ve de gelmemelidir. Bunun tam tersine, öğrencilerin zorlayıcı duruma bağlı olarak yaşadıkları karmaşayı anlamaları, korku ve kaygı gibi duygularını ifade edebilmeleri için teşvik edilmeleri PİY hizmetinin temel dinamiğini oluşturmaktadır. Bu nedenle de okulda çalışan tüm öğretmenlerin, duruma ilişkin öğrencilerde meydana gelebilecek değişimlere karşı duyarlı olmaları oldukça önemlidir. Öğretmenler PİY hizmetlerine katılım göstererek sürecin başında itibaren gerekli adımları atabilmelidir. Bundan dolayı da okulda görev yapan tüm öğretmenlerin PİY konularında bilgi sahibi olmaları ve bu hizmeti nasıl verebilecekleri konusunda bilgilendirilmeleri gerekir.

### 1.6. Yasta Psikolojik İlk Yardımda Öğretmenlere Öneriler

Bu çalışma, okulda görev yapan okul psikolojik danışmanlarının dışında okullarda görev yapan öğretmenler için de hazırlanmıştır. Bu kitap, öğretmenlerin PİY hizmetini sunabilmelerine imkân tanıyacak bir biçimde hazırlandı. Bundan dolayı PİY veren öğretmenlerin kitaptaki yönergeleri dikkatlice takip etmeleri oldukça önemlidir. Zorlandığı durumlardaysa öncelikle okul psikolojik danışmanından veya yönetimden yardım isteyebilir. Öğretmenin okulda PİY sunabilmesi için hazırlanan bu kitap, PİY hizmetinin sunulmasında temel üç eylem adımını esas almaktadır.

Yas sürecinde veya kayıp sonrasında yatırım yapılan kişi ya da nesneden ayrılmak oldukça sancılıdır (Volkan ve Zinti, 2012). Kayba uyum göstermek hem yetişkinler hem de çocuklar için oldukça zordur. Buna karşın çocukların uyumu, yetişkinlerle kıyaslandığında daha zorlayıcı olabilir. Çocukların kaybı anlaması, kabullenmesi gerekir. Bununla beraber çocuk, kayıp sonrasında ortaya çıkan belirsizlik, kaygı, suçluluk, güvensizlik, öfke gibi birçok durumla da yüzleşmek durumundadır. Temel PİY desteği sunulan çocuk, yaşadığı kayba karşı sağlıklı bir biçimde uyum gösterebilir. Bu aşamada öğretmen kayıp yaşanan öğrencinin yaşına, gelişim özelliklerine dikkat etmelidir.



Öğretmenler öğrencilerin başına gelebilecek her durum için PİY hizmeti verebilirler. Ancak bunun için bazı temel bilgi ve becerilere sahip olmaları gerekir. Bunun yanında öğretmen müdahalede bulunacak ve PİY gerektiren duruma ilişkin özel bir hazırlık yapmalıdır. Örneğin bir kayıp durumunda öğrencilere sunulacak PİY hizmetinin sunulmasından önce öğretmenin, kimle çalışmak durumundaysa o grubun gelişim özellikleri ve durumuna ilişkin öğrencilerde gözlemlenebilecek semptomlar hakkında temel bir bilgiye sahip olması yararlı olacaktır. Bunun yanında temel PİY becerilerini her duruma uyarlama becerisini kazanmış olmalıdır. Bunun yanında öğretmen, sınırlarını doğru belirlemelidir. Ne tür durumlarla tek başlarına başa çıkabilecekleri ve ne zaman meslektaşlarından yardım isteyebilecekleri doğru belirlenmelidir. Gerekliğinde hem kendisine hem de zorlayıcı durumda olan kişiye sakinleştirici egzersizler yapmak ve uygulayabilmek PİY’i daha etkili kılabilmektedir.

Örnek bir diyalog (Söz konusu diyalog, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre uyarlanabilir. Verilen örnek diyalog 12 yaş öncesi bir öğrenci dikkate alınarak oluşturulmuştur) şöyle olabilir:

Öğretmen: Kayıp yaşayan öğrenciye şefkatle yaklaşarak konuşma için izin ister.

Merhaba..... (Öğrencinin ismini söyler.) Seninle yaşadığın kayıp hakkında biraz konuşmak istiyorum. Konuşabilir miyiz? Bu sorudan sonra, öğrenciye zaman verilir. Eğer olumlu bir cevap alınmışsa konuşmak için uygun bir yere geçilir ve konuşulur. Eğer öğrenci cevap vermek istemez ve sessiz kalırsa bu durumda, makul bir bekleme süresinden sonra öğretmen söze şöyle bir giriş yapabilir: “Ölmek ve ölüm hakkında konuşmak, bazen çok zor olabilir. Sormak istediğimiz birçok sorumuz olabileceği gibi, korku ve kaygı da hissedebiliriz. Hissettiklerimizin anlaşılamayacağını düşünürüz. Yalnız kalmak isteriz. Bu nedenle biriyle konuşmanın yararlı olacağına ilişkin şüphe duyarız ama hissettiklerimizin ve yaşadıklarımızın görülmesini de isteriz. Yaşadıklarına, hissettiklerine ilişkin ne zaman benimle konuşmak istersen bunu yapmak için yanında olacağım.”

Eğer öğrenci konuşma talebine olumlu karşılık verirse çocuk bulunduğu ortamdan daha uygun ve sessiz bir yere geçmek için yönlendirilir.

Öğretmen, çocuğa ismiyle hitap eder. .... (ölen kişiyi belirterek/baban, annen, veya büyükbaban ve büyükbaban) öldü ve senin bundan çok etkilendiğini görüyorum. Çok üzgünüm.

Öğrenci, bir müddet sesiz kalır. .... Neden öldü? Onun geri gelmesini istiyorum!

Öğretmen, “Her insan bir gün doğar ve ölür. Öldüğünde bedeni çalışmayı durdurur. Yani nefes almaz, hissetmez, yemek yiyemez ve oyun oynayamaz. İnsanlar bir çok sebepten dolayı ölebilir. Bu senin için yeni bir kavram olabilir. Bu konuda ne zaman istersen cevap vereceğim.”



### 1.7. Kayıp Sonrasında PİY'i Gerekli Kılan Belirtiler

- Suçluluk, korku, kaygı, sosyal çekilme, sessizlik
- Somatik belirtiler, baş ve karın ağrıları
- Uyku ve yeme problemleri; aşırı uyku veya uyuyamama; aşırı yeme ya da yemeyi reddetme
- Duygularına hâkim olamama, çabuk sinirlenme, öfke, şiddet vb.
- Okula devamsızlık, ders başarısında ve ilgisinde düşüşler
- Alışılmadık davranışların görülmesi (okuldan kaçma, okula geç kalma, gelmeme, ilgilerini kaybetme, madde kullanımı gibi) kayıpla ilgili olarak konuşmaktan çekinme, kaybı reddetme.

### 1.8. Yas Odaklı PİY'de Yönlendirme

Kimi durumlarda çocuk, yaşadığı kayba uyum göstermekte zorlanabilir. PİY tek başına yeterli olmayabilir. Çocuk, PİY sonrasında daha fazla uzmanlaşmış bir desteğe ihtiyaç duyabilir. Çocuğun daha uzmanlaşmış bir desteğe ihtiyacı olup olmadığına başka bir ifadeyle PİY hizmetinin yeterli olup olmadığına karar vermek kolay değildir. Ancak bazı durumların gözlemlenmesi durumunda daha profesyonel bir destek için öğrencinin yönlendirilmesi yararlı olur. Yönlendirme, PİY'in içinde sunulması gereken temel hizmetlerden biridir. Bu açıdan PİY veren öğretmenin yönlendirme için temel değerlendirme bilgisine sahip olması gerekir. Temel değerlendirme bilgileri şunlardır:

- Kayıp her zaman acı verir. Duygusal yatırım yapılan bir şeyden ayrılmak zordur. Ancak acı, kaybın doğal bir sonucudur. Acının kabul edilmesi ve yaşanması gerekir. Ancak kimi durumlarda kişiler sahip oldukları acıyı yaşamayı reddederler. Bundan dolayı da kayba bağlı acılarını uygun olmayan bir tarzda gösterirler. Bu durumun kaynağı kişinin acısını yaşama biçimi konusunda yanlış modellemelere bağlı öğrenmeleri olabileceği gibi kişinin kaybettiğine ilişkin yaşadığı suçluluk ve pişmanlık da olabilir. Bundan dolayı da eğer çocuk, acısını aşırı öfke, keder ve kendine zarar verecek biçimde yaşıyorsa bu durumda ona duygularını farklı yollarla ifade etme konusunda yardım edilmelidir. Bu konuda PİY veren öğretmen kendini yetersiz görmesi durumunda öğrenciyi daha derinlikli bir yardım alma konusunda yönlendirici olabilir.
- Kayıp sonrasında kayıp yaşayan çocuk kaybettiği kişinin davranışlarını, problem çözme biçimlerini, hastalık semptomlarını taklit edebilir, gösterebilir. Bu durumda çocuğun sergilediği semptomların tıbbi karşılığı olup olmadığının incelenmesi ve bu inceleme için yönlendirilmesi gerekir. Bunun yanında kayıp nedeninin intihar olması durumunda, bu davranış biçiminin çocuk tarafından tekrar edilme olasılığı bulunduğundan, çocuğun davranışlarının dikkatlice değerlendirilmesi ve böyle bir durum varsa mutlaka uzmanından destek alınması gerekir.

- Kaybın inkârı, kaybın başlarında belli bir oranda görülebilir. Ancak bu durum sadece bize acı veren durumun kısa süreli bir inkârından öteye geçmesi durumunda, kayıp karmaşık yasa dönüşme eğilimi gösterir. Bundan dolayı da bu durumdaki çocuğun daha kapsamlı bir yardım için yönlendirilmesi veya PİY verenin destek alması yararlı olacaktır.
- Kayıp sonrası çocuk acısını bastırmak için madde kullanımına yönelebilir. Bu durum yaklaşım açısından çocuğun yaşına bağlı olarak farklılık gösterse de on sekiz yaşın altında olması nedeniyle yönlendirme daha hızlı gerçekleştirilmelidir.
- Kayıp sonrasında çocukta kendine zarar verici davranışların baş göstermesi, intihar düşüncelerinin oluşmaya başlaması durumunda PİY kapsamında öğretmen acil bir yönlendirme yapmalıdır.
- Çocuğun kaybına bağlı olarak rüya içeriklerinin bozulması, kâbuslar görmesi ve bunlara bağlı sebeplerle uykuya dalmakta güçlük yaşaması, uykuyu reddetmesi durumlarında bunlar, çocuğun daha profesyonel bir desteğe ihtiyacı olduğu biçiminde değerlendirilmelidir.
- Tüm bunların dışında kaybın ani, intihara bağlı olması veya kaybın çoklu olması durumlarında, başka bir ifadeyle de kayba uyum göstermeyi zorlaştırıcı faktörlerin olması durumunda, PİY hizmetinden hemen sonra çocuğun daha profesyonel bir destek alması için yönlendirilmesi gerekir.

### 1.8. Yas Durumlarında PİY Alınması Gereken Durumlar

Özellikle kayıp sonrasında kaybı yaşayanın suçluluk duyguları ele alınmalıdır. Bunun için;

- Kaybedilenle ilişkinin niteliği durumunda
- Kayıp öncesinde yaşanan tartışma vb. olması durumunda
- Çocuğun yaşına bağlı olarak kişinin kayıptan kendini sorumlu tutması durumunda (Yaşın buradaki etkisi şudur: 5-7 yaş aralığındaki çocuklar ölüme ilişkin fantastik düşüncelere sahip olmalarından dolayı, ölümün varlığı ile kendi eylemleri arasında bağ kurarlar ve ölümden kendilerini sorumlu tutabilirler; ergenlerince ölümü anlamalarına karşın, ortaya çıkan duygu ve düşünceleri işleyecek deneyim eksikliği olmasından dolayı intihar düşüncesi baskın hâle gelir).
- Kişinin kendini suçlu hissetmesine neden olacak somut bir verinin olması durumunda (Örneğin geride bırakılmış bir mektup gibi).
- Ölümün veya kaybın travmatik ya da ani olarak gerçekleşmesi durumlarında (Öğrencinin ölüme tanıklık etmiş olması veya kendini kayıptan dolayı sorumlu tutması durumlarında da derinlikli bir hizmet için yönlendirme yapılmalı).
- Kaybın inkâr edilmesi, madde kullanımı, intihar düşünceleri gibi durumlarda öğretmenin yönlendirme yapması gerekir.

### 1.9. Kayba Bağlı Travmatik Durumlarda Okullarda Yapılabilecekler

Temel işlevleri dikkate alındığında okullarda sunulan rehberlik hizmetlerinin önleyici ve iyileştirici yönü öne çıkar. Okullarda çocuğun yaşayacağı kayıplar sonrasında PİY hizmetlerinin yürütülmesi oldukça önemlidir. Ancak henüz spesifik bir kayıp yaşanmadan önce de okulda kayıp ve yas konularının ele alınması oldukça yararlı olabilir. Bu açıdan bakıldığında PİY, okullarda sunulan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında değerlendirilebilir. Okulda görev yapan tüm öğretmenlerin, okulun rehberlik ve psikolojik danışma programına eklenecek biçimde yas, kayıp, intihar gibi konuları ele alacak etkinlikleri uygulama konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Çocuğun ölümü anlaması, yas süreci ve reaksiyonları hakkında bilgi sahibi olması açısından kimi kitaplardan yararlanılabilir. Bundan dolayı da öğretmen öğrencilerinin bir kaybı ile karşılaşmadan önce kayıp ve yas konularında yapabilecekleri noktasında rehberlik servisiyle iş birliği kurmalıdır.

Öğretim kademesine göre çocuğun ölümü anlayabilmesi için verilen PİY sürecinde çocukla ölüme ilişkin bazı konularda konuşmalar yapılabilir. Bu uygulamalarda çocuğun gelişim özellikleri dikkate alınarak bazı konular ele alınabilir. Bu konulara verilen cevaplarda öğretmenin gelişim özelliklerini dikkate alarak hareket etmesi, cevapları olabildiğince kısa ve net vermesi, cevabını bilmediği sorulara da bilmiyorum demesi oldukça önemlidir.

### 1.10. Özel Gereksinimi Olan Çocuklarda PİY Süreci

Gerçekleşen bir ölüm durumunda veya ilişkide olduğu birinin ölümü sonrasında çocuklar, meydana gelen değişimin önemini fark etmelerine karşın ölümü anlamaları, kolay bir durum değildir. Çocuğun meydana gelenleri anlaması onun yaşına, gelişim özelliklere bağlı bir durum olmasının yanında, özel gereksinim duyan okul öğrencileri bu süreçte en fazla ihmal edilen kesimi oluşturmaktadır. Zihinsel açıdan özel gereksinim duyan çocukların da olup biteni anlamak ve bilgilenmek ihtiyaçları bulunmaktadır. Zihinsel açıdan yetersizlik yaşayan çocukların da kendilerini yakından etkileyen yaşam ve ölüm durumları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir.

Bilişsel açıdan yetersizlik yaşayan çocukların çevresinde meydana gelen ölüm ve yas süreçleri hakkında bilgilendirilmemeleri, onların olası duygularını görmezden gelmek ya da bu duygulara gereken özeni göstermemek gibi eğitsel, ahlaki ve insani problemleri içinde barındırır. Zihinsel engel düzeyi çok yüksek olmayan çocukların pek çoğu, çevrelerinde meydana gelen değişimi fark ederler ve bu çocuklara hayatlarını derinden etkileyen kayıp durumlarına uyum göstermeleri noktasında gereken desteği sunmamak bir haksızlık olarak değerlendirilebilir. Okul temelli sunulacak PİY hizmetlerinde öğretmenlerin okuldaki bu öğrencileri de dikkate alması gerekir. Bilişsel açıdan yetersiz olan öğrencilere ölüm ve kayıplarla ilgili sunulan PİY sürecinde dikkate alınması gereken bazı durumlar söz konusudur. Bu durumlar şunlardır:

- Bilgi verirken olabildiğince açık ve dürüst davranın.

- Cümleleriniz kısa ve basit olmalı.
- Çocuğun düzeyini dikkate alarak bilgi verin.
- Çocuğun ihtiyacından fazla bilgi vermeye çalışmayın.
- Ölümün nedenini detayları paylaşmadan, basitleştirerek anlatın.
- Olabildiğince soyut kavramlardan kaçının, somut kavramları ve örnekleri kullanın.
- “Gitti, derin bir uykuda, gökyüzüne çıktı vb.” birden fazla anlama gelebilecek anlatımlardan kaçınılmalıdır.
- Soru sormasına izin verin, eğer soru sormuyorsa onun adına siz onun ağzından sorular sorup kısa ve net cevaplar verin.
- Sürece kendinizi de katın. Kendinizi açın ve duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- Anlattıklarınızı anlamakta zorlanıyorsa anlaması için zaman verin. Çocuğu zorlamayın, sabırlı olun. Gerekirse tekrar bilgi vermekten çekinmeyin.

### 1.11. Yasta Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Sürecinde 3 Eylem Adımı Uygulaması

Okullar çocuklar için çok önemli sosyal ortamlardır. Bu açıdan okullar, çocukların sosyal destek ağlarının da önemli bir parçasıdır. Kayıp, okulla ilişkili bir kayıp olmasa da kaybı yaşayan çocukla birlikte her kayıp, okula ve sınıf ortamına da gelir. Çocuğun arkadaşlarını da etkiler, sınıf ortamında kendini hissettirir. Öğrencinin yaşadığı kayıp, ailesinden (nine, dede, anne, baba, kardeş, hala, teyze) birileri olabileceği gibi okuldan ya da okul dışından bir arkadaşı, bir öğretmeni de olabilir. Bununla beraber terör, doğal afet vb. gibi bir durumun sonucunda yaşanan toplumsal bir kayıp da olabilir. Burada önemli olan nokta, yas sürecinde çocuğun yanında olabilmektir. Okullarda öğretmen eliyle yürütülebilecek psikolojik ilk yardım sürecinde atılacak üç eylem adımı şu şekildedir: İzle, dinle ve bağ kur. Her bir eylem adımında öğretmenin yapması gereken sorumluluklar söz konusudur. PİY'in ilk temel eylemi olan “izle aşaması”, öğretmenin durumu değerlendirdiği, yardıma ihtiyacı olan kişiyi belirlediği aşamadır. Bu aşamada öğretmenin öncelikle okuldayken teneffüste, derslerde öğrencileri gözlemlemesi ve gözlemlediği öğrencilerin ne gibi ihtiyaçlarının olabileceğini belirlemesi gerekir. Örneğin okulda bir intihar vakası olmuşsa “Bu vakadan kimler etkilendi, bu kişilerin içinde bulunduğu riskler nelerdir?” sorularını cevaplayacak bir değerlendirme yapması gerekir. Daha sonrasında bu kişilerle iletişime geçerek durumu anlama aşaması olan PİY'de “dinle aşaması” gelir. Bu aşamada çocukla kurulacak iletişimde çocuğun içinde bulunduğu durum ve bu durumdan kaynaklı ihtiyaçların tespit edilmesi söz konusudur. PİY'in daha sonraki aşamasındaysa “bağ kur aşaması” bulunur. Bu aşamada, öğretmen öğrencinin ihtiyaçlarına ve durumuna göre öğrencinin kiminle iletişim kurması gerektiğini belirler ve ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağı konusunda gerekli adımları atar.

Okulda öğretmen tarafından verilecek PİY'de yer alan temel eylem adımlarının yasa uyarlanmış hâli yer almaktadır. Öğretmen her adımda yer alan talimatlara uyarak PİY hizmetini sunabilir. Yas

durumu için verilen PİY'in üç temel eylem süreci, öğretmen tarafından farklı durumlara uyarlanabilir.

### 1.11.1. İzle Eylem İlkesi

PİY uygulamasının temel eylem adımlarının ilki olan izle aşamasında kayıp ve yasla ilgili öncelikle bir durum değerlendirmesi yapılmalıdır. "Kayıp durumu okulda mı gerçekleşti, yoksa okul dışında mı? Kayıp nasıl gerçekleşti? Kayıp durumundan kimler etkilendi?" Bu ve benzeri soruların cevapları bu aşamada toplanmalıdır. Daha sonrasında kayıp durumu okulda gerçekleşmişse öğrencileri gözlemleyin, durumdan açıkça etkilenmiş öğrencileri belirleyin, bu öğrencilerin semptomlarına dikkat edin. Kaygı, korku, suçluluk tepkileri var mı? Kayıp durumundan dolayı kendini sorumlu tutma ve alışılmış davranışların dışında farklı davranışlar gözlemliyor musunuz? Bu türden reaksiyonlar gözlediğiniz öğrencilerle nasıl iletişim kurabileceğiniz konusunda düşünün, çocuğun çevresini gözlemleyin, uygun bir zaman diliminde çocuğa yaklaşın ve onunla iletişim kurun.

#### 1.11.1.1. İzle Aşamasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Durumdan yoğun bir biçimde etkilenen öğrenciler var mı?
- Etkilenen öğrenciler varsa bunlar kaç kişi? Buldukları yer neresi?
- Aşırı derecede üzgün, kendisini suçlayan ve sorumlu tutan veya kendisine zarar vermeye çalışan birileri var mı?
- Gördüklerinize bağlı olarak PİY kapsamında kimlere, nasıl ve nerede yardım edebileceğinizi düşünün.

#### 1.11.1.2. İzle Aşamasında Güvenliğe Dikkat Etmek

- Okulda gerçekleşen arkadaş kaybının muhtemel etkisinin oluşturduğu riskler nelerdir?
- Öğrencileri ve kendinizi riske atmadan öğrencilerle iletişim kurabilir misiniz?
- Ortaya çıkan durumun sonucunda kendine zarar verme ihtimali olan birileri var mı?
- Eğer öğrencilerin güvenliğini tehdit edebilecek bir durum söz konusuysa harekete geçmeyin! (Örneğin bir intihar girişiminde bulunacak ya da hemen sonrasında yaralanacak biri olması durumunda).
- Güvenlik değerlendirmesine göre yardım isteyin. Okul idaresi, okul psikolojik danışmanı veya okul dışından konuya göre doktor, polis vb. kişiler olabilir. Durumdan etkilenen öğrenciyle amaca uygun bir mesafeden iletişim kurun.

Bu öğrenci eğer bir intihar girişiminde bulunmuşsa onu tedirgin etmeyecek mesafeyi koruyun. Eğer okuldaki bir kayıptan etkilenmiş biriye onunla güvenli ve samimi bir bağ kurabilecek kadar yaklaşabilirsiniz.

PİY'in bu aşamasında bir önceki aşamada yapılan gözleme göre harekete geçilir. Yas durumunda yapacağınız tüm müdahaleler öğrencinin okula ilgisini ve bağlılığını artıracaktır. Ölmek, ölüm ve hastalık durumları okul kültürünün bir parçası olmalıdır. Okulda ölüm ve yas konusunda şefkatli bir ortam oluşturulmalıdır. Öğrencilerin birbirlerini desteklediği ve önemseydiği bir yapının yanında öğretmenlerin, sürece katkı sunabileceği bir yapılanma oluşturulmalıdır. Tüm bu çabalar, sadece bir ölüm gerçekleşmesi durumunda değil aynı zamanda öğrencilerimizden, öğretmenlerimizden ya da okul çalışanlarından birinin ağır bir hastalığa yakalanması durumunda da destek ve yardım için önemlidir.

Okulda arkadaşlarından birinin ölümü veya ağır bir hastalık teşhisi alması sonrasında ya da okulda arkadaşlarından birinin intihar girişimi ve intiharı sonrasında öğrencilerin reaksiyonları farklılık gösterebilir. Reaksiyonların yoğunluğu bireylere göre farklılık gösterecektir. Bazı öğrenciler şok ve üzüntü ile tepki göstereceklerdir. Konsantrasyon kayıplarında, huzursuzluk, endişe ve hayal kırıklıklarında bir artış gözlenebilecektir. Bu süreçte yorgunluk ve ruh hâllerindeki değişimler, derslere karşı ilgisizlik, üzüntü ve çökkünlük durumları normal karşılanmalıdır. Bu süreçte öğrenciler arasında devamsızlık gözlenebilir. Öğrenciler duruma bağlı olarak yapmadıkları veya yaptıkları şeyler için kendilerini suçlayabilirler.

Sınıf ya da okul arkadaşını kaybeden her bir öğrenci sürece farklı bir tepki verecektir. Her birinin haberi, üzüntüsünü ve yasını sindirmek, olanlara uyum sağlamak için farklı zaman ve yöntemlere ihtiyaçları olacaktır. Bazı öğrenciler hızlı bir biçimde rutine geri dönebilecek ve okulda yapılması gereken öğrencilik sorumluluklarını aksatmadan devam ettirebilecekken bazı öğrenciler içinse rutine dönebilmek zaman alacaktır. Okullarda öğrencilerin yaslarını yaşayabilmeleri, yaslarının üzerinde çalışabilmeleri için gereken zaman ve alanı sağlamak çoğunlukla ihmal edilmektedir. Okula öğrenci devam etmeli. Oysaki bir aile üyesi öldüğünde bunun için gereken zaman toplumsal ve kültürel olarak verilir. Bu nedenle öğretmenler PİY kapsamında öğrencilere bu zamanı tanıyacak adımları atabilmeli ve onları dinleyebilmelidir. Bu durum "Merhametli Okul" algısını arttıracaktır. **Bir arkadaşını kaybeden bir öğrencinin acısını nasıl yaşayacağını, yasını nasıl tutacağını maalesef okul yönetimi belirleyemez. Okulun ölümü kabul etmesi ve öğrencilerin arkadaşlarının kaybına uyum gösterebilmeleri için bir alan sağlaması önemlidir. Şefkat ve duyarlılık gösteren bir okul, keder sürecini daha başarılı bir biçimde yönlendirebilecek ve daha etkili bir okul ortaya çıkacaktır.** PİY sürecinde "Dinle" eylemi kısmında öğretmenin yapabilecekleri kapsamında öğrencileri doğru zamanda ve yerde gerekli bilgilendirmeyi yapması da bulunmaktadır. Öğrencinin kim olduğu, olayın nasıl olduğu, bu durumun kendisinde ve okul çalışanlarında bıraktığı etkiler, onu yakından tanıyan öğrencilerin yaşayabilecekleri ve hissedebilecekleri duygular hakkında bir bilgilendirme yapılmalıdır.

## 1.11.2. Dinle Eylem İlkesi

### 1.11.2.1. Dinle Aşamasında Yapılması Gerekenler

- Depremden dolayı doğrudan ya da dolaylı kayıp yaşandıysa kayıp kişi hakkında öğrencilerin soru sorması, bilgi ve duygularını paylaşması için güvenli bir alan sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin bir kısmı, cenaze veya anma töreninin ne zaman ve nerede yapılacağını, katılıp katılamayacaklarını, ölen kişinin ailesine nasıl destek sunabileceklerini bilmek isteyebilirler. Bu konuda öğretmen gerekli bilgiyi toplamalı ve bunları öğrencilerle paylaşmalıdır.
- Okulda anıların paylaşılması, taziyelerin kabul edilmesi ve duyguların ifade edilmesi gibi ritüeller yas sürecinde öğrencilere destek olur. Bu durum, arkadaşları ölen öğrencilerin okula yeniden uyum sağlamalarına yardımcı olur.
- Kaybın yaşanmasının ardından en kısa sürede öğrencilerle bağlantı kurun. Genellikle insanlar kendilerini kederlerinde yalnız hissederler.
- Başlangıçta iletişimi başlatmak zor gelebilir ancak açıkça üzüntüyü ve acıyı paylaşabileceğinizi göstermek önemlidir. Örneğin, eğer öğrenci sizi tanıyorsa “Merhaba, .... (öğrenciye ismiyle hitap edin), .... (ölen kişinin adını kullanarak) ölümünden derin bir üzüntü duydum. Senin de üzüntülü olduğumu görüyorum” şeklinde duygularınızı paylaşın.
- Öğrenci(ler) ile kuracağınız iletişimde mutlaka ölen kişinin adını kullanın. Çoğu zaman ölen kişinin adını kullanmaktan çekiniriz, ölen kişinin adını kullanarak anıları gündeme getirerek bazı duyguları ön plana çıkarmaktan korkarız, neden olacağımız üzüntü için endişe duyarız ama bu doğru değil. Çünkü ölen kişi, hiçbir zaman yas tutan kişinin akıl ve duygu dünyasından uzak değildir. Aslında öğrenciyle çalışırken öğrencinin adını kullanmamanız, ölen kişinin unutulduğu yönünde bir izlenime de neden olabilir.
- Öğrencinin okul rutinlerine dönebilmesi için onu öğrenci etkinlikleri ile kültürel ve sportif etkinliklere yönlendirin. Öğrenci eğer ailesinden birini kaybetmiş ve bir müddet okula ara verdikten sonra okula dönmüşse arkadaşlarının sessizliğinden, ortaya çıkan boşluk duygusundan rahatsız olur. Eğer ölen, çocuğun okuldan bir arkadaşıysa bu durumda onun acısına duyarsız kalmayın. Acısını konuşmasına izin verin, onu bu konuda teşvik edin.
- Konuşmaktan daha ziyade dinleyin. Yas çalışmalarının bir kısmı, anlayışımızı derinleştirmeye yarayacak bir şekilde kayıp hakkında konuşmaktır. Yas süreci zaman alır. Arkadaşının yasını tutan öğrencilere gösterilebilecek en iyi yaklaşım, ölen arkadaşlarına ilişkin yaşantılarını, anılarını yani hikâyelerini paylaşmalarına fırsat tanımaktır.
- Çocuğu dinlerken, onunla ölümle ilgili iletişim kurarken kullanılan dile dikkat edin ve bazı sözcükleri kullanmaktan kaçının. Öğrenci kullanıyorsa da onu uygun bir biçimde düzeltin. Bu durum ölüm gerçekliğiyle yüzleşmesine, yasını daha iyi tutmasına katkı sağlar. “Göçtü, gitti”, “daha iyi bir yerde”, “sadece uyuyor” veya “sonsuz dek uykuya daldı” ya da “o



sadece uzaklara gitti”, “bir daha dönmemek üzere uzun bir yolculuğa çıktı” gibi ifadeler özellikle çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Bu ifadeler yerine; “Her insan bir gün doğar ve ölür. Öldüğünde bedeni çalışmayı durdurur. Yani nefes almaz, hissetmez, yemek yiyemez ve oyun oynayamaz. İnsanlar bir çok sebepten dolayı ölebilir. Bu senin için yeni bir kavram olabilir. Bu konuda ne zaman istersen cevap vereceğim” gibi yaş düzeyleri de dikkate alınarak cümleler kurulabilir. Nötr durarak çocuğun kendi duygularını paylaşmasına fırsat vermek en uygun davranış olacaktır.

### 1.11.3. Bağ Kur Eylem İlkesi

#### 1.11.3.1. Bağ Kur Aşamasında Yapılması Gerekenler

PİY’in temel eylem basamaklarının sonuncu basamağı “bağ kurma” aşamasıdır. Bu aşamada temel hedef, okulda gerçekleşen ölüm ve kayıp olayının ardından ya da okul dışında yaşadığı bir kayıp sonrasında çocuğun ihtiyaç duyduğu sosyal ve psikolojik desteğe hızlı erişimini sağlamaktır.

Çocuklar, güvendikleri ve sevdikleri yetişkinlerle ilişkilerine çok dikkat ederler. Bu, öğrenme yollarından biridir. Etraflarındaki yetişkinlerin davranışlarına bağlı olarak tepki gösterirler. Çocuklar buldukları toplum içinde büyüdükçe mitleri ve uygulamaları ile bilgeliklerini, belirsizliklerini ve kaygılarını öğrenirler. Çocuklar sözlü veya sessiz tepkilerimizden, olayı nasıl hissettiğimizi ve sorunlarına ne kadar açık olduğumuzu anlayabilirler. Bu nedenle PİY sürecinde şefkatli, sabırlı ve özenli olmak gerekir. PİY sürecinin “bağ kur” aşamasında öğretmenin başarısı, çocuğun yasını doğru yaşayabilmesi için doğru bağlantıları kurabilmesi ve bu konuda çocuğu yerinde ve doğru yönlendirebilmesine bağlıdır. Bu amaçla okulda yapılabilecek faaliyetler söz konusudur. Öğrencinin ölen kişiye ilişkin duygularını, acı, korku ve kaygılarını paylaşması için ortam oluşturmak; daha kapsamlı destek alabilmesi için gerekli yönlendirmelerde bulunmak; öğrencinin yaşadığı kayba uyum sürecini desteklemek amacıyla sosyal destek ağını güçlendirmek; sosyal, kültürel ve sportif etkinliklerle öğrencileri buluşturmak bu aşamada öğretmenin PİY kapsamında yapabilecekleri arasındadır. Bununla beraber, öğrencinin etkileşim içinde olduğu aile bireylerine ve arkadaşlarına kayıp sonrasında öğrenciyle kurulabilecek iletişimle ilgili verilecek danışmanlık hizmeti de bu kapsamda değerlendirilebilir.

Çocuklar yaşlarına göre ölüme ilişkin farklı biçimlerde düşünürler. Ancak her çocuk bireysel olarak ölüme ilişkin farklı düşünceler geliştirir. PİY verirken buna dikkat etmek önemlidir. Çünkü herkes farklı yas tutar ve buna çocuklar da dâhildir. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi kayıp sonrası duygularını ifade etmekte ve yönetmekte kişisel tarzlarını ortaya koyarlar. Bu yönüyle de duygularını farklı yollarla ifade eder ve yönetirler. PİY veren öğretmen, çocuğun kendini ifade etme tarzına takılmadan, öğrenciyle kendi tarzıyla, saygılı, izin isteyerek ve didaktik olmadan iletişim kurabilmelidir. Çünkü her çocuk kayıp sonrasında ölüm hakkında bilgi edinmek ve süreç hakkında olup biteni anlamak için özellikle de ailesinin dışından bir yetişkinle konuşmak ve bilgi

almak ister. Çünkü çocuk kayıpla ilgili sorularıyla aile üyelerini üzebileceğini düşünür. Bu açıdan çocukla konuşurken yargılayıcı olmamaya ve şefkatli olmaya özen gösterin. Bu süreçte dikkatli bir biçimde çocuğu dinlemek ve izlemek önemlidir. Böylece çocukların kayıp ve yas sürecinde açığa çıkan ihtiyaçlarına nasıl cevap verebileceğinizi görebilirsiniz. İletişim kurarken yanlış bir şeyler söylemekten korkmayın. Başlangıçta yanlış hissettiren bir şey söylerseniz de çok fazla üzülmeyin, motivasyonunuzu kırmayın. Çocuğa zarar vermezsiniz. Sevgiyle ve nezaketle yapılan hatalar düzeltilebilir. Burada önemli olan, çocuğun şefkatli bir ortamda kendini ifade edebilmesine ve sorular sorabilmesine izin vermektir.

### 1.11.3.2. Bağ Kur Eylem Aşamasında Öğretmene Öneriler

- Duruma ilişkin ortaya çıkan temel ihtiyaçlara uygun olarak çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre bilgi verin.
- Çocuğun olaya ilişkin ortaya çıkan ihtiyaçlarını gidermesi için gerekli desteği alacak hizmetlere erişimini sağlayın.
- Yapılacaklar ve ihtiyaçların giderilmesi noktasında, kararları çocukla birlikte almaya özen gösterin.

## KAYNAKLAR

- Christ, G. H. (2000). Impact of Development on Children's Mourning. *Journal of Cancer Practice*, 8(2), 72-81.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2006). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. Guilford Press.
- Çataloğlu Sinangin, B. (2010). *Ölümün çocuk ve ergenler üzerindeki psikolojik etkisi: Kayıp yaşayan çocuk ve ergenler*. İstanbul: Timaş.
- Demirciođlu M. , Şeker Z. , Aker A. T. Psikolojik İlk Yardım: Amaçları, Uygulanışı, Hassas Gruplar ve Uyulması Gereken Etik Kurallar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2019; 11(3): 351-362.
- Dyregrov, A., & Idsoe, T. (2013). Teachers' perceptions of their role facing children in grief. *Journal of Emotional and Behavioral Difficulties*, 18(2), 125-134.
- Humphrey, K. M. (2017). *Kayıp ve Yas İçin Danışmanlık Becerileri*. Çev. Ed. Tanhan, F. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kuloğlu, T. N., & Yüce, S. (2020). *Çocuk, Ölüm ve Yas*. Ankara: Nobel Yayınları.
- NASP (2015). *Addressing grief: Tips for teachers and Administrators*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- TC MEB Psikososyal Destek Hizmetleri Doğal Afet (Deprem) Psikoeđitim Programı İzmir. [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_11/22145316\\_izmir\\_ilkokul\\_kitapcik-r.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/22145316_izmir_ilkokul_kitapcik-r.pdf) sitesinden 14/02/2023 tarihinde edinilmiştir.
- Volkan, D. V., & Zinti, E. (2012). *Kayıptan Sonra Yaşam*. (Çev. Kocadere, M. & Vahip, I.). İzmir: Odađ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Org. Ltd. Şti., Yayınları.
- Wolfelt, A. (2007). *Helping Grieving Children at School*. [http://griefwords.com/index.cgi?action=page&page=articles%2Fhelping31.html&site\\_id=7](http://griefwords.com/index.cgi?action=page&page=articles%2Fhelping31.html&site_id=7) adresinden edinilmiştir.