

KRİZE MÜDAHALE EYLEM PLANI



ÖNSÖZ

Değerli Velilerimiz, Sevgili Kolejliler,

Krizler, mevcut imkânlarla doğurduğu sonuçların karşılanmasında güçlük çekilen; şiddeti ve zamanı öngörülemeyen, fiziksel, ruhsal, sosyal ve ekonomik kayıplara neden olan durumlardır.

Kriz; bir bireyin, grubun, örgütün ya da topluluğun normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen ve acil ilgi ve çözüm gerektiren, tolere edilemeyen, sıra dışı, beklenmeyen bir durum ya da ani değişiklik biçiminde tanımlanabilir. Tanımdan da anlaşılacağı üzere kriz olarak nitelendirilebilecek durumların temel özelliği ani olmaları, rutin yaşamın dengesini bozmaları ve acil olarak müdahaleyi gerektirmeleridir.

Eğitim kurumları söz konusu olduğunda pek çok etken olası bir krize yol açabilmektedir. Genel olarak bu etkenler bireylerden (öğretmen, öğrenci, idareci, veli ya da diğer okul personeli), doğal afetlerden (sel, deprem, yangın, kar yağışı vs.), ekonomik nedenlerden ve çevresel nedenlerden kaynaklanan kriz durumları olarak gruplandırılabilir.

Olası bir kriz anında veya acil durumlarda çocuklarımızın okulumuzda beklenenden daha uzun zaman geçirmek zorunda kalması gerekebilir.

Okulumuzun bir Afet ve Acil Durum Okul Güvenlik Planı mevcuttur. Sizler, velilerimiz olarak bu planın önemli bir parçasını oluşturmaktasınız.

Okul çalışanlarımızın, gerektiğinde "afet görevlisi" olarak hareket etme sorumluluğu bulunmaktadır. Herhangi bir acil durum söz konusu olduğunda tüm çalışanlarımız öğrencilerimizin üstün yararını gözetmek üzere okulda bulunacaklardır.

Eğer bölge dışında olduğunuz bir zamanda herhangi bir acil durum söz konusu olursa okul personeli, gereken süre boyunca çocuklarınızın yanlarında olacaktır. Çocuklarınız ancak bizzat size veya Acil Durum Bağlantı Listesi'ne adını yazdığınız kişilere teslim edilecektir. Acil Durum Bağlantı Listesi linki için [burayı tıklayınız](#). Bu nedenle acil durum listesine adını yazdırmak üzere seçeceğiniz

kişilerin, tam anlamıyla güvendiğiniz kişiler olması ve onlar ile bu konuyu önceden paylaşmış olmanız çok önemlidir.

Çocuğunuzu almaya gelecek olan kişinin kendisini fotoğraflı kimlik belgesi ile tanıtmayı, çocuğunuzun da onu tanıdığına dair onay vermesi gerekmektedir.

Çocuğunuz okulda güvenle beklerken siz de çözümün bir parçası olarak, güvensiz koşullarda yollara çıkıp, trafiğin kilitlenmesine neden olmak yerine, yakın çevrenizdekilere yardımcı olabileceksiniz.

Acil durum taşıtlarının hızlı şekilde müdahale edebilmesi için yolların açık kalması büyük önem arz etmektedir.

Sizlerle paylaştığımız bu doküman kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için kriz durumlarında hepimize bir rehber olması amacıyla hazırlanmıştır.

Sağlıklı ve güvenli günler dileriz.

Kolejli sevgilerimizle.

Kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için

TED BİRLİYİZ

İÇİNDEKİLER TABLOSU

1. KAMPÜSE AİT TEMEL BİLGİLER.....	5
2. KRİZE MÜDAHALE EYLEM PLANI DETAYLARI.....	6
2.1. KRİZ NEDİR?.....	6
2.2. KRİZE MÜDAHALE PLANI.....	7
2.3. TED SAKARYA KOLEJİ KRİZE MÜDAHALE EKİBİ.....	8
2.4. OKUL TAHLİYE PLANLARI.....	12
2.5. ÖNEMLİ TELEFONLAR.....	12
3. KRİZE YÖNELİK EBEVEYN REHBERİ.....	13
3.1. KRİZ SONRASI ÇOCUKLARIMIZ NELER YAŞAYABİLİR?.....	13
3.2. ÇOCUĞUNUZA YÖNELİK NELER YAPABİLİRSİNİZ?.....	14
3.3. ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI SAĞLAMAK ADINA ÖNERİLER.....	15
3.3.1. Diyafram Nefesi.....	15
3.3.2. Dengeleme.....	16
3.3.3. Kaygı Ejderhası Etkinliği.....	16
3.3.4. Baş Etmen Becerileri Alet Çantası.....	17
3.4. KİŞİSEL İYİ OLMA HALİ İÇİN ÖNERİLER.....	18
4. HAYAT KURTARAN İLK YARDIM ÖNERİLERİ.....	21

1. KAMPÜSE AİT TEMEL BİLGİLER

Okulumuz binası deprem yönetmeliğine uygun olarak 2019 yılında inşa edilmiştir.

Okulumuzda, MEB Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 26.04.2018 tarih ve E.8310247 sayılı "Okul Güvenlik Önlemlerinin Alınması" konulu 2018/10 nolu genelgesinde belirtilen hususlar yerine getirilmektedir.

Kampüsümüz 19.600 metrekare kapalı alan, 4 dönümden oluşan mini orman, her okul için ayrı oyun alanları ve sosyal alanlardan oluşmaktadır. Kampüs alanımızda;

- * Kapalı yüzme havuzu,
- * Çok amaçlı spor alanları,
- * Basketbol, futbol ve voleybol sahaları,
- * Tenis kortları,
- * Kapalı spor salonu,
- * Yeşil alanlar ve rekreasyon alanı,
- * Kütüphaneler,
- * Fen laboratuvarları,
- * Matematik atölyeleri,
- * Bilişim sınıfları,
- * Müzik sınıfları,
- * Konferans salonu,
- * Kolej (fuaye) alanı,
- * Revir odası,
- * Yemekhane bulunmaktadır.

2. KRİZE MÜDAHALE EYLEM PLANI DETAYLARI

2.1. KRİZ NEDİR?

Kriz; bir toplumun bir kuruluşun veya bir kimsenin yaşamında görülen güç dönem, buhran, bunalım şeklinde tanımlanmaktadır. Krizin en önemli özelliği yaşamsal bir dönüm noktası olmasıdır.

Krizin temel özellikleri;

- Beklenmedik ve ani değişimlerle ortaya çıkar
- Acil ilgi ve çözüm gerektirir
- Gündelik yaşamın dengesini bozar
- Tolere edilmesi güçtür
- Korku ve paniğe yol açar
- Kontrol edilmesi güçtür.

Krizin evreleri;

- Krizin kavramsal olarak başlangıç noktası
- Kuluçka dönemi
- Belirme anı
- Hücum safhası
- Kurtarma safhası
- Yeniden yapılanma safhası

Okullarda pek çok etken olası bir krize yol açabilmektedir. Genel olarak bu etkenler bireylerden, doğal afetlerden ekonomik nedenlerden ve çevresel nedenlerden kaynaklanan kriz durumları olarak gruplandırılabilir.

2.2.KRİZE MÜDAHALE PLANI

Planlı bir okulda kriz yönetimi yüksek düzeyde gerginlik altında bulunan zamanlarda okulun işleyişinin tıkanmasını ve kararsızlığı önemli derecede azaltır ve olayların okul çapında kaosa yol açmasını önleyebilir.

Okulların krizlere dirençli kurumlar haline gelmesi, öğrenci ve çalışanların fiziksel olarak korunması, muhtemel tehlikeler karşısında eğitim öğretimdeki kesintinin minimum seviyede tutulması ve güvenlik kültürü oluşturulması için okul krize müdahale planları yapılmalıdır.

Okul ortamında oluşabilecek kriz durumlarından hareketle okul krize müdahale planı oluşturulmuş ve planda rol alacak personelin görev dağılımı gerçekleştirilmiştir.



2.3.TED SAKARYA KOLEJİ KRİZE MÜDAHALE EKİBİ

Okulda görev yapan tüm öğretmenler ve personel okul kriz ekibinin doğal üyesidir. Gerekli durumlarda kurulun vereceği tüm görevleri yapmakla yükümlüdür.

ADI - SOYADI	KURULDAKİ GÖREVİ	YAPACAĞI ÇALIŞMALAR
YELDA ÖZLEM ÖZEL	KOORDİNATÖR	Her hangi bir kriz durumunda daha önceden oluşturulan krize müdahale planı doğrultusunda iş ve işlemlerin takibini, organizasyonunu ve müdahale ekibinin çalışmalarını kontrol ve organize eder.
FATİH YETİM	İLKOKUL TAHLİYE EKİBİ SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda Anasınıfı ve ilkokuldaki öğrencilerin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra İlkokul kademesinin koordinasyonunu sağlar.
GÜLBAHAR CEBESOY ÖZTÜRK	ORTAOKUL TAHLİYE EKİBİ SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda ortaokul öğrencilerinin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra ortaokul kademesinin koordinasyonu sağlar.
NİHAN TOKGÖZ YAMAK	LİSE TAHLİYE EKİBİ SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda lise öğrencilerinin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra lise kademesinin koordinasyonunu sağlar.

ÖNDER ÇELİK	-1.KAT TAHLİYE SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda rekreasyon alanı ve konferans salonunda bulunan öğrencilerin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra lojistik destek sağlar.
İBRAHİM ÖZKAN	-2. KAT TAHLİYE SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda yüzme havuzu ve kapalı spor salonunda bulunan öğrencilerin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra ilkyardım faaliyetlerine destek verir.
SENA TURMAMIŞ	-2. KAT TAHLİYE SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda yüzme havuzu ve kapalı spor salonunda bulunan öğrencilerin güven içerisinde daha önceden belirlenmiş güvenli alana öğrencilerin tahliyesini sağlar. Tahliye işlemi bittikten sonra ilkyardım faaliyetlerine destek verir.
FURKAN GEZER YAĞMUR ÜSTÜNOL	İLETİŞİM SORUMLUSU	Kriz anında ve sonrasında veli ve dış paydaşlarla bilgi akışı ve iletişimi sağlar.
KRİZ ANINDA DERSLİKLERDE (YEMEKHANE, KONFERANS SALONU VB.) OLAN ÖĞRETMEN	ÖĞRETMEN	Öğrencilerin tahliye planına uygun olarak güvenli alana ulaşmalarını sağlar, sınıf rehber öğretmenine öğrencileri teslim eder.
SINIF/DANIŞMAN/ REHBER ÖĞRETMENLERİ	ÖĞRETMEN	Sınıfındaki öğrencilerin güvenli alanda düzeninden, veli iletişiminden ve gerektiğinde veli tesliminden sorumludur.
ÖZGE SENA ÖZDEMİR TUNÇ ALVER BURÇİN YETİM	İLKOKUL GÜVENLİ ALAN SORUMLUSU	Dersi olduğu sınıftaki öğrencileri güvenli alanda sınıf öğretmenlerine teslim ettikten sonra güvenli alanda ilkokul öğrencilerinin koordinasyonuna yardımcı olur.

YUNUS EMRE KESKİN GÜRHAN METİN ASLI ŞANLI MUTLU	ORTAOKUL GÜVENLİ ALAN SORUMLUSU	Dersi olduğu sınıftaki öğrencileri güvenli alanda sınıf öğretmenlerine teslim ettikten sonra güvenli alanda ortaokul öğrencilerinin koordinasyonuna yardımcı olur.
H.MURAT ÖRSEL KÜBRA AYAZ ÖZTÜRK METİN GÜNŞOY	LİSE GÜVENLİ ALAN SORUMLUSU	Dersi olduğu sınıftaki öğrencileri güvenli alanda sınıf öğretmenlerine teslim ettikten sonra güvenli alanda lise öğrencilerinin koordinasyonuna yardımcı olur.
FATMA NUR YILMAZ (OKUL HEMŞİRESİ)	İLK YARDIM SORUMLUSU	Sağlık ekipmanlarının hazır halde bulundurulması ve sağlık kuruluşlarıyla temasa geçilmesi.
BİLGİN YÜKSEL	İLK YARDIM SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda meydana gelebilecek yaralanmalarda güvenli alanda ilkyardım faaliyetlerine destek verir.
ALİ RIZA SUBAŞI	PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda öğrencilerin tahliyesi ve güvenli alana alınmalarından sonra psikolojik destek hizmetlerinin yürütülmesini koordine eder.
EKİN NAZ FİDAN	PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ SORUMLUSU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda öğrencilerin tahliyesi ve güvenli alana alınmalarından sonra psikolojik destek hizmetlerinin yürütülmesini koordine eder.
AYŞEGÜL OLGAÇ	PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ ÜYESİ	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda öğrencilerin tahliyesi ve güvenli alana alınmalarından sonra psikolojik destek hizmetlerinin yürütülmesinde ekip sorumlusuna yardımcı olur.
ÜMMÜGÜLSÜM TEKİN	PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ ÜYESİ	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda öğrencilerin tahliyesi ve güvenli alana alınmalarından sonra psikolojik destek hizmetlerinin yürütülmesinde ekip sorumlusuna yardımcı olur.

UTKAN GÜRBÜZ	TEKNİK SORUMLU	Bilgi işlem çalışmalarının kesintiye uğramaması için gerekli teknik donanımı hazır bulundurması. Acil durum ve yardım için gerekli erzak ve malzemelerin listelenmesi ve dağıtımının sağlanması.
TEKNİK EKİP	TEKNİK SORUMLU	Yangın ve doğal afetlerden kaynaklanacak bir kriz durumunda elektriklerin kesilmesi, varsa doğal gaz ve benzeri sistemlerin devre dışı bırakılması gibi çalışmaları yürütür.
GÜVENLİK VE DANIŞMA Öğrenci-Aile Birleştirme Ekibi Başvuru Kapısı Teslim/Birleştirme Kapısı	GÜVENLİK VE DANIŞMA SORUMLULARI	Velileri başvuru kapısında karşılar ve teslim kapısına kadar öğrencilere eşlik eder. Teslim kapısında çocuklarıyla buluşup birleşmelerini sağlar.

NOT: Okul tahliyesi talimatı ile kat görevlileri tüm kapıların açık tutulmasından sorumludur. Listede yer almayan tüm diğer personel, öğrencilerin tahliyesinde ve güvenli alandaki düzenin sağlanmasından sorumludur



2.4.OKUL TAHLİYE PLANI

Karşılaşılabilecek acil durum karşısında içeride bulunanların tahliyesini planlamak için hazırlanan, kaçış yollarının, kaçış yönlerinin, çıkış kapılarının, müdahale envanterlerinin ve yangından korumalı ya da korumasız bölümlerin belirtildiği ve gösterildiği krokiye Acil Durum Tahliye Planı denir.

Okulumuz tahliye planları yıllık olarak dâhil edilen şubeler ve kullanım planına göre gözden geçirilmekte, güncellenmekte ve tatbikatlar bu plan doğrultusunda gerçekleştirilmektedir.

2.5.ÖNEMLİ TELEFONLAR



Acil Durum Hattı: **112**

TED Sakarya Koleji: 0264 333 11 66 / 0533 155 57 70

Korucuk Eğitim ve Devlet Hastanesi: 0264 255 21 12

Yenikent Devlet Hastanesi: 0264 221 35 00

Yenikent Polis Karakolu: 0264 251 3663

3. KRİZE YÖNELİK EBEVEYN REHBERİ

Kriz anlarında çocuklarımızı her türlü travmatik deneyimden uzak tutmaya çalışmak çok önemlidir. Kriz dönemlerinden her birey farklı etkilenip, farklı tepkiler verebilir. İnsanların birçoğu olanlar hakkında yoğun şaşkınlık, anlam verememe, güvensizlik veya belirsizlik duyguları hisseder. Aşırı korku ve kaygı duyguları baskın olabileceği gibi bir şey hissedememe ya da içe kapanma gibi duygular da yaşanabilir. Yaşanan bu tepkilerin yoğunluğu kişiden kişiye değişebilir. Bununla birlikte, bazı insanlar, bir kriz durumunda kolayca incinir ve fazladan yardıma ihtiyaç duyabilir. Özellikle belli yaşlardaki çocuklar ve yaşlılar daha büyük risk altında olan gruplardandır ve daha yakın ek desteğe gereksinim duyabilirler.

Kişi gerçek bir riskle karşı karşıya kaldığını algılamış, fiziksel zarara uğramış veya buna şahit olmuş, bu esnada da yüksek korku, çaresizlik ve dehşet hissetmiş ise bu durum kişi için psikolojik travma yaşantısı olarak tanımlanabilmektedir. Afet bölgesi dışında olan bireyler de yaşanan bu süreçten travmatik olarak etkilenebilmektedir. Bu sebeple içinde bulunduğumuz süreçte hem kendileri hem de çocuklarına yönelik yapılması gerekenler bulunmaktadır.

3.1. KRİZ SONRASI ÇOCUKLARIMIZ NELER YAŞAYABİLİR?

- Aşırı korku, çaresizlik hissedebilir,
- Çevresinde olup bitenleri algılayamayabilir.
- Konuşmama ya da duygusal tepkilerinde azalma, donukluk, dalgınlık gözlenebilir. Bunun tam tersine olaya ilgisiz davranma, oyun oynama, şarkı söyleme gibi davranışlar görülebilir. Çocuklar için her iki tür tepki de olası ve doğaldır.
- Kriz sırasında ve sonrasında olanları hatırlamayabilir.
- Yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkabilir.
- Uykusuzluk, korkulu rüya görme, ani seslerden irkilme olabilir.

- Yaşından küçük bir çocukmuş gibi davranabilir (anne babadan ayrılamama, alt ıslatma, ısrarcılık ve inatçılık).
- Bulantı, karın ve baş ağrısı, sık tuvalete gitme, iştahsızlık görülebilir.

3.2.ÇOCUĞUNUZA YÖNELİK NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Kendini güvende hissettirin.
- Bol bol duygusal iletişime geçin, kaygılarını dinleyin ve düşüncelerini öğrenmeye çalışın.
- Olaylara karşı sakin kalıp çocuklarınıza da sakin tepkiler verin.
- Sıklıkla sarılın, temas edin ve şefkat gösterin.
- Çocuklarınıza sorumluluklar verin ve rutinlerinizi devam ettirin.
- Depreme dair bilgileri haberler yoluyla veya travmatik anılar yoluyla öğrenen çocukların zihninde farklı senaryolar oluşabilir. Bu yüzden çocuklarınızı travmatize edici haberlerden korumak ve yanında yapılan konuşmalara karşı duyarlı olmak çok önemlidir.
- Özellikle okul öncesi ve ilkokul çocukları kötü olayları kendi davranışlarına bağlama eğiliminde olabilirler. Bu sebeple net bir şekilde bu konuda bir suçlarının ve etkilerinin olmadığından bahsedin.
- Olumsuz duyguları açığa çıktığında onları engellemeyin, ağlamalarına izin verin ve anlaşıldıklarını hissettirin.
- 'Geçti, tamam artık, iyisin' şeklinde cümleler yerine kaygılarına dair düşüncelerini öğrenin ve buna yönelik çözüm önerilerini konuşun.
- Krizler başa çıkılması gereken bir gerçektir. Çocukları bu gerçekten uzak tutmak yerine krizlerle ilgili travmatize edici anıları konuşmaktan kaçının

3.3. ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINI SAĞLAMAK ADINA ÖNERİLER

Stres tepkilerini azaltmaya ve kontrol altına almaya yönelik olarak nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilirsiniz.

3.3.1. Diyafram Nefesi

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “nefes terapisi” gibi isimlerle alınan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyaranları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın,
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniyeye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.

3.3.2. Dengeleme

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunan ana geri getirmektedir.

- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes almaya devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl nasıl hissettiğiniz dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Stres tepkilerini azaltmaya ve kontrol altına almaya yönelik olarak nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilirsiniz.

3.3.3. Kaygı Ejderhası Etkinliği

Bazen kaygılarını tek bir varlık olarak gözünde canlandırmak çocuklara yardımcı olur. Özellikle de devam eden kaygılarda. Eğer çocuk kaygısını bir varlık olarak gözünde canlandırabilirse, sonra onu yenmek için çeşitli canlandırma denemeleri de yapabilir. Bu etkinlikte çocuk kaygılarını bir ejderha olarak canlandıracak.

Düşünülecek Detaylar:

Ejderhanın kaç başı var? Uçabiliyor mu? Derisinde pulları, yumruları var mı yoksa derisi yumuşak mı? Ne kadar büyük? Yüzebiliyor mu? Ne kadar hızlı koşabiliyor? Bir ismi var mı? Hangi güçlere sahip?

Eğer çocuk yaratıcı hissediyorsa ve çalışmayı bir adım öteye taşımak isterse,

Onlara ejderhanın bir görselini hazırlatın. (Çizerek, boyayarak, karalamayla ya da çubuklarla bir figür yapabilir.) Çocuktan kendisini ejderhanın önünde dururken hayal etmesini isteyin. Hatta şöyle diyebilirsiniz: "Sahip olduğu bütün güçlerle seni korkutmaya çalıştığını hayal et. Onun önünde güçlü bir şekilde durduğunu ve onun hiçbir tehdit ve kurnazlığa kanmadığını hayal et." Çocuk ejderhasını yaptıktan sonra, kendisini ondan ve kaygılarından korumak için bir kalkanı ihtiyacı olacak. Bu çok yaratıcı bir süreç olabilir. Elinde malzeme olduğu sürece çocuk kalkanını istediği büyüklükte yapabilir. Küçük kalkanlar yapan çocuklar kalkanını rozet olarak da kullanabilirler. Bazı çocuklarsa kalkanlarının daha büyük olmasını ve oyun ya da dekorasyon için dayanıklı olmasını isteyebilir. Çocuğunuza kaygı ejderhasını hayal ettirin ve ne tür bir kalkanın onu ejderhadan ve kaygılardan koruyabileceğini düşünün. Örneğin kalkanın neyden oluşturabileceğine karar verebilir, nelerin kalkanını güçlendireceğine karar verebilir. Özellikle kaygılı hissettiğinde güçlü yanlarını kullanmaya dair konuşulabilir. Bir aslan gücü simgeleyebilir, güneş sakinliği ve huzuru simgeleyebilir. Kalkanınızı yaptıktan sonra görünür bir yere asabilirsiniz.

3.3.4. Baş Etme Becerileri Alet Çantası

Baş etme becerileri çantası, oyalama, dikkati başka yere çekme araçlarını ve anımsatıcıları tek bir yerde toplayan kaptır. Alet çantası çocuğun kişisel ihtiyaçlarına göre ona özel olarak hazırlanır. Çocuk tedirgin hissettirmeye başladığında ya da biraz ara vermeye ihtiyacı olduğunda, içine kendi seçtiği sakinleştirici etkinlikler için gerekli malzemeleri bulabileceği alet çantasının elinin altında olması çok iyi olur.

Malzemeler: Boş bir kahve kutusu ya da kapaklı ve sağlam herhangi bir kutu, Kağıt, Boyalar, Yapıştırıcı ya da bant, Etiketler

Tercihe bağlı olarak, çizim defteri ve çizim malzemeleri, yetişkinler tarafından yazılmış yüreklendiren ve neşelendiren notlar, günlük, örgü malzemeleri, oyun hamuru, stres topu, favori özlü sözler, favori parfümü, bakması ya da dokunması rahatlatıcı olan nesnelere (kart koleksiyonu, misketler vb.), kristaller ya da özel taşlar, dilek kartları, çocuğu neşelendiren bir fotoğraf

Yönerge:

- Çocuk alet çantası olarak kullanacağı kabı dilediği gibi süslesin.
- Bu kabı çocuğu sakinleştirecek ya da dikkatini dağıtacak nesnelere doldurun.
- İhtiyaç duyduğunda kullanabilmesi adına ulaşılabilir bir yere koyun.
- Kaygının yükseldiği zamanda çocuğunuza alet çantasını hatırlatın.

3.4. KİŞİSEL İYİ OLMA HALİ İÇİN ÖNERİLER

Stres tepkilerini azaltmaya ve kontrol altına almaya yönelik olarak nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabilirsiniz.

Deprem gibi bizi zorlayan bir yaşantının ardından, olası travmanın hem kendimiz hem de sevdiğimiz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için gayret göstermemizin ve kısa sürede bazı önlemler almamızın önemi büyüktür. Şüphesiz bu travma sonrasında toparlanmak ya da iyileşmek yaşadığımız acıyı unutmak anlamına gelmez. Ancak yaşanan kriz sonrası kendimizi yeniden güvende hissetmeye ya da mümkün mertebe yaşamda bazı şeylerin kontrolümüzde olduğunu deneyimlemeye ihtiyacı vardır.

Aşağıda zamanla yaşanan travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmek ve daha az sıkıntı yaşamak adına, kriz sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır:

Sağlığınıza dikkat edin!

Ruhsal sağlığınıza korumanın önemli bir yolu fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ve kendinize bakmayı ihmal etmemektir. Bu amaçla bu süreçte:

- Düzenli ve sağlıklı beslenmeye, uyuyamasanız bile yeterli miktarda dinlenmeye, spor, egzersiz gibi fiziksel etkinlikler yapmaya, alkol ve sigara kullanma gibi sağlığınıza olumsuz etkileyecek yöntemlere başvurmamaya, bedeninizde var olan stresi artırma potansiyeli taşıyan kahve, şeker ve asitli içeceklerin kullanımında aşırıya kaçmamaya gayret gösterin.
- Kendinize zaman ayırın ve size iyi hissettiren şeyler yapın.
- Kriz sonrası oldukça zorlu ve stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun ve olumsuz duygusal deneyimleriniz söz konusu olabilir.
- Yaşanan olumsuz duyguları azaltmak adına kendinize iyi gelen ya da sizi rahatlatan şeyler her neyse(yürümek, müzik dinlemek, resim yapmak, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak vs.) onları yapmaya çalışın.

Günlük rutinlerinizi ve yaşantınızı sürdürmeye çalışın.

- Krize maruz kalan bireylere psikolojik yardımda öncelikli ve temel hedef, bireylerin mümkün mertebe eski günlük yaşantılarına dönmelerini sağlamaktır. Kriz öncesi günlük rutininizde var olan durumları yeniden ve olabildiğince yaşamınıza dahil etmeye çalışın (Örneğin yemek ya da uykunun eski rutin saatlerinde olması, okula gitme...).
- Kriz sonrasında eski rutine işlerinize dönmek zaman alabilir ancak bunun için çok acele etmeden gayret göstermeniz normalleşme sürecinize katkı sağlaması açısından önemlidir. Yakınlarınızla/sevdiklerinizle zaman geçirin ve onlarla ilişkinizi sürdürün.
- Kriz sonrasında aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve diğer sevdiklerinizle olan olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürmeniz oldukça yararlı ve önemlidir. Bazen yalnız kalmak ya da kendinizi izole etmek istemeniz oldukça normalse de onlarla bağlantıda kalmanız ve sosyal destek içinde olmanızın krizin etkilerini iyileştirici bir yönü vardır.

Yaşamınızla ilgili ani ve hızlı kararlar almayın.

- Krizler, dünyaya, geleceğimize, hedeflerimize ve sosyal ilişkilerimize dair duygu/ düşüncelerimizi olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla kriz sonrasında hayatınızı toptan değiştirecek ani kararlar almaktan kaçının. Bunun yerine yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olmanız; hayatınıza dair önemli bir karar öncesi mutlaka sözüne güvendiğiniz/ sevdiğiniz yakınlarınızla konuşmanız sağlıklı olacaktır.

**Hayat,
beraberlik ve
dayanışma
ile yeniden
canlanır.**

4. HAYAT KURTARAN İLK YARDIM ÖNERİLERİ

İLK YARDIMDA NE YAPILMALI, NE YAPILMAMALI?

- **Bayılma durumunda;**

Hasta ya da yaralıyı sırt üstü yatırın ve ayaklarını 30 cm yukarı kaldırın. Solunum yolu açıklığını kontrol edin, üzerini sıkan giysilerini gevşetin. Kusuyorsa başını yan pozisyonda tutun. Hastanın bilinci açık değilse derhal ambulans çağırın.

Bunları yapmayın: Ayılması için tokat atmak, sarsmak, su dökmek, alkol ya da kolonya koklatmak gibi hareketlerden kaçınin.

- **Yanık durumunda;**

Derhal ambulans çağırın ve yanık bölgesini tazyiksiz akan su altında tutun. Şişliğe karşı saat, yüzük, bilezik vb. takıları çıkarın. Yanan bölge genişse veya derinse, olası bir şok tablosunu önlemek için 1 litre suya 1 çay kaşığı tuz katıp içirin ya da maden suyu içirin.

Bunları yapmayın: Yanan yere diş macunu, yoğurt, işe yarayacağını düşündüğünüz kremler vb. sürmeyin. Aksi halde yanık bölge enfeksiyon kaparak daha fazla zarar görebilir. Sıcak gibi aşırı soğuk da yanığa sebep olacağından yanık bölgesine doğrudan buz uygulamayın.

- **Kalp krizi durumunda;**

Hastayı derhal en yakın sağlık kuruluşuna götürün veya ambulans çağırın. Ambulans gelinceye kadar hareketsiz kalmasını sağlayın. Giysilerini gevşetin ve sakinleştirin. Bilinci açıksa hastayı 'yarı oturur' pozisyonda (sırtta yer ile 45 derece açı oluşturacak şekilde pozisyon verin) bekletin. Ortam havadar değilse camları açın. Bilinç kapalı, nabız alınamıyor veya solunum durmuşsa; sadece ilkyardımcı sertifikası olan kişiler temel yaşam desteğine başlayabilir! Doğru yapılmayan müdahaleler kişiye daha fazla zarar verebiliyor hatta ölüme yol açabiliyor. Doğru ve hızlı ilk yardım uygulamaları ise hayat kurtarıyor. İlk yardım eğitimi almayı ihmal etmeyin.

Bunları yapmayın: Hastayı sırt üstü yatırmayın, efor harcatmayın, öksürtmeye çalışmayın. Kalp krizinde ilk yardım rehberlerinde öksürtmenin yeri yoktur. Çünkü öksürtme, kalp krizi şüpheli hasta için kanama vb. istenmeyen sonuçlar doğurabilir.

- **Zehirlenme durumunda;**

Sindirim yolu ile zehirlenmede sadece ağız zehirli maddeyle temas etmişse su ile çalkalayın. Zehirli madde el ile temas etmişse sabunlu suyla yıkayın. Acil ambulans çağırın. Solunum yolu ile zehirlenmede, cam, kapı vb. açarak ortamı havalandırın ya da hastayı temiz havaya çıkarın. Rahat nefes alabilmesi için yarı oturur pozisyonda tutun. Acil ambulans çağırın.

Bunları yapmayın: Özellikle yakıcı maddenin alındığı ve hasta, yaralının ne yiyip ne içtiğinin bilinmediği durumlarda hastayı kusturmayın. Kimyasal maddelerde kusturma geçtiği yollarda tahribat yaratabiliyor.

- **Kan şekerinin düşmesi durumunda;**

Kan şekerinin ani düşmesi sonucu kişide terleme, hızlı nabız, titreme, yorgunluk, bulantı ve aniden acıkma hissi ortaya çıkar. Kan şekeri çok düşük olan hastalarda bilinçte alkol almış gibi değişiklikler olabilir. Böyle birini gördüğümüzde bu durumu aklımıza getirmemiz gerekir. Hastanın bilinci yerindeyse şekerli su verin. 15-20 dakikada düzelmezse sırt üstü yatırarak ayaklarını 30 cm. kaldırın ve derhal ambulans çağırın. Kan şekeri düşük hastanın 2 adet kesme şeker yemesi hayat kurtarıcı olabiliyor.

Bunları yapmayın: Hastanın bilinci yutamayacak kadar veya komutlarınıza yanıt veremeyecek kadar karışık ya da kapalı ise ağız yoluyla bir şey vermeye çalışmayın.

- **Havale durumunda;**

Yüksek ateşte çocukların her zaman havale geçirme riski olduğu bilinmeli. Çocuğun koltuk altını, kasıklarını, el bileğinin içleri gibi eklemlerini ılık suyla ıslatılmış bezle silin. Hastayı ılık suyla ıslatılmış havlu ya da çarşafa sarın. Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında küvete sokun ve duş almasını sağlayın. Ateş düşmezse tıbbi yardım isteyin.

Bunları yapmayın: Çocuğu çok soğuk suyun altına tutmayın. Titrediği veya üşüdüğünü söylediği için ateşli çocukları sıkı giydirmek, kalın örtülerle örtmek ölümcül sonuçlar doğurabilir!

- **Boğaza bir şey kaçması durumunda;**

Bilinci açıksa da kapalıysa da hemen mutlaka ambulans çağırın. Bu arada kişi nefes alabiliyorsa ve bilinci açıksa öksürtün. Sirtına iki kürek kemiği arasına 5-7 kez vurun. Cisim çıkmadıysa arkadan sarılıp gövdesini kavrayın. Bir elinizi yumruk yaparak, başparmak çıkıntısını midenin üst kısmına, göğüs kemiğinin altına yerleştirin. Diğer elinizle, yumruk yapılan elinizi kavrayın. Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırın. Cisim çıkıncaya kadar tekrarlayın. Bilinç kapalıysa ambulans gelene kadar temel yaşam desteği uygulaması yapın. Temel yaşam desteği uygulamasını sadece ilkyardımcı sertifikası olan kişiler yapabilir!

Bunları yapmayın: Kişinin boğazına kaçan cismi elinizle çıkarmaya çalışmayın. Aksi takdirde cismi daha ileri itip solunum yollarını kapatmanıza neden olabilir.

** Bültenin hazırlanmasında; TC. Milli Eğitim Bakanlığı Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğü Okullarda Güvenlik Önlemlerinin Alınması Genelgesi (26.04.2018), Çankırı Karatekin Üniversitesi Psikoloji Bölümü Deprem ve Psikolojik Travma Bilgilendirme ve Kendi Kendine Yardım Broşürün, AFAD Güvenli Okul Broşüründen ve TED Sakarya Koleji PDR birimi bültenlerinden yararlanılmıştır.



Alandüzü Yolu Caddesi 493. Sokak
No:46 Karapınar / Adapazarı / SAKARYA

info@tedsakaryakoleji.com
www.tedsakaryakoleji.com

0264 333 11 66
0533 155 57 70

