

PSİKOLOJİK İLK YARDIM

	YAPILACAK ÇALIŞMA	UYGULAMA	ÖNERİ VE AÇIKLAMALAR
1	Duygusal Deşarj Sağla	Duygularını ifade etmesine fırsat verilir.	Duygularını ifade ettikçe kişi rahatlar. Kişi duygularına ilişkin yorum yapılmadan sadece dinlenmelidir. Gerekirse güvenli ve sakin bir alana geçilmelidir.
2	Somut Açıklama Yap	Öncelikle çocuklara, acilen durumu anlamalarını kolaylaştıracak somut bir açıklama yapılır.	Karmaşa yaşayan (örn. korku ve panik) öğrenciler sakinleştirilerek; olay hakkında bilgi verilmelidir.
3	Dikkatli Dinle	Kişinin hikâyeleri, anlattıkları; duyarlılıkla ve dikkatle dinlenir.	Geleceklerini yönlendirmeye çalışmak yardımdan çok zarar verebilir.
4	Kendini İfade Etmesine Fırsat Ver	Duygu, davranış, algı, düşünce, ilişki, hayal ve beden düzeyindeki tüm yaşantılarını aktarma konusunda teşvik edilir.	Konu kaçınmadan konuşulur. Sorular sorulur. Ne bildiği, nereden bilgi aldığı öğrenilmeye çalışılır. Aksi takdirde olayın konuşulamayacak kadar korkutucu bir olay olduğu izlenimi verir, olduğundan daha yoğun bir endişe ve korkuya yol açabilir.
5	Kişiyi Gözlemle	Kendine zarar verici düşünceleri olup olmadığı gözlenir.	Bu tür düşünce ve fiziksel rahatsızlıktan şüphe edilirse sağlık yetkililerine bildirilmelidir.
6	Konuşmaya Zorlama	Konuşmakta zorluk çekenler ve konuşmak istemeyenler olabilir; onlar da konuşmaya zorlamadan dinlenilir.	Duygularını ifade etmesi için sanatsal ve günlük tutma gibi yöntemler teşvik edilebilir. Sadece sorduğu soruların cevapları verilmelidir. Diğerlerinin de destek aldığını görmek, zamanla onların da kendilerini anlatmalarına yardımcı olabilir.
7	Travma Sonrası Normal Tepkiler Bilgilendirmesi Yap	Yaşanılan tüm tepkilerin olaydan sonra beklenen bir durum olduğu anlatılır ve bunların nasıl bir seyir izleyeceği hakkında bilgilendirme yapılır.	Benzer duygu, düşünce ve tepkileri herkesin yaşadığına dikkat çekilir.
8	Geleceğe Yönelik Planlama Yapmasına Yardım Et	Tüm bilgiler alındıktan sonra, kişi ile birlikte olası çözümler üzerinde durup geleceğe ilişkin bir planlama yapmasına yardımcı olunur.	Kişinin olay karşısındaki çaresizliği biraz olsun hafifleyebilir; ancak gerçekleştirilmesi çok zor olan vaatlerde bulunmak çok ciddi bir hatadır.
9	Belirsizlikleri Bir An Önce Belirgin Hale Getirmeye Çalış	Belirsiz olan barınak, ailelerindeki yaralı ve ölüm durumlarının tespiti, normal yaşam koşullarına ne zaman kavuşacakları ile ilgili konuların belirgin hâle getirilmesine çalışılır.	Duruma ilişkin belirsizlikler, yaşadıkları psikolojik yıkımın artmasına neden olur.
10	Yaşantı İçinde Kalmasını Sağla ve Sorumluluk Etkinliklerine Teşvik Et	Normal yaşamlarına dönmelerini sağlayacak etkinliklere teşvik edilir.	Günlük yaşamında keyif aldığı iyi gelen etkinliklerin farkına varması ve hayata geçirmesi sağlanmalıdır. Böylece, az da olsa yaşamları üzerinde kontrol duygusu sağlanmış olur.
11	Dayanışma Desteği Sağla	Küçük grup çalışmaları, duygu paylaşımları, sportif ve sanatsal etkinlikler, anma törenleri vs. ile sosyal hayata uyumları sağlanır.	Kısa dönemde benzer olayları yaşayanların bir arada olması, destek ve dayanışma duygusunu yaşatır. Kendilerini daha güçlü hissederler ancak toparlanabilmeleri için dış çevreyle de bağlantı kurma ihtiyaçları vardır.

Kaynak: Okul Temelli Psikososyal Koruma Önleme Ve Krize Müdahalede Bir Yol Haritası (Çankaya RAM)

