

## 3 Eylem İlkesi: “İzle, Dinle ve Bağ Kur”

İzle, dinle ve bağ kur. Üç eylem ilkesi, sıkıntısındaki birine yaklaşmanın, hangi yardıma ihtiyacı olduğunu değerlendirmenin ve bu yardımı almasına yardımcı olmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır.

### İzle

Yaşanan kriz durumuna dikkat et.

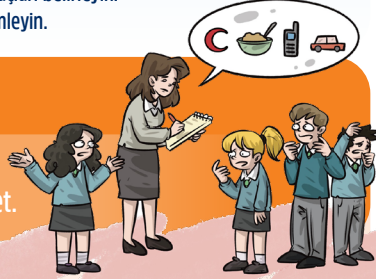
- İlk adım olarak neler olup bittiğini belirleyin.
- Kimin yardıma ihtiyacı olduğunu belirleyin.
- Güvenlik risklerini belirleyin.
- Fiziksel yaralanmaları tanımlayın.
- Acil, temel ve pratik ihtiyaçları belirleyin.
- Duygusal tepkileri gözlemleyin.



### Dinle

Travmaya maruz kalan kişiye dikkat et.

- Kendinizi tanıtır.
- Dikkatli ve aktif dinleyin.
- Başkalarının duygularını kabul edin.
- Tehlikedeki kişiyi sakinleştirin.
- İhtiyaçlarını ve endişelerini sorun.
- Zor durumdaki kişilerin ihtiyaçlarına ve sorunlarına çözüm bulmalarına yardımcı olun.



### Bağ Kur

Yardım etmek için harekete geç.

- Bilgi verin.
- Kişinin sevdikleriyle ve sosyal desteğiyle bağlantı kurun.
- Çözümü pratik sorunların üstesinden gelin.
- Hizmetleri ve diğer yardımları alın.



# OKUL TEMELLİ PSİKOLOJİK İLK YARDIM (PİY OKUL)

Öğretmenlere Yönelik

## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

Psikolojik ilk yardım; afet, şiddet, kaza, terör saldırısı gibi bireysel ya da toplumsal düzeyde olumsuz etkilere neden olan, herhangi bir olay esnasında ya da sonrasında gerçekleştirilen, ilk psikososyal müdahale yaklaşımıdır. Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı alanında hem bireysel hem de toplumsal açıdan oldukça önemli bir etkiye sahiptir.



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Nedir?

- Müdahaleci olmayan, pratik bakım ve destektir.
- Bireylerin kriz ya da travmatik bir olay sonrası ihtiyaçlarını ve endişelerini değerlendirir.
- İnsanların temel ihtiyaçlarının (yiyecek, su vb.) giderilmesine yardımcı olur.
- Bireyleri dinlemek ancak onları konuşmaya asla zorlamamaktır.
- İnsanları rahatlatmak ve sakin hissetmelerine yardımcı olmaktır.
- İnsanların bilgi, hizmet ve sosyal destek sistemlerine ulaşmalarına yardımcı olmaktır.
- İnsanları kriz ve travma sonrasında daha fazla zarar görmekten korumaktır.

## Psikolojik İlk Yardım (PİY) Ne Değildir?

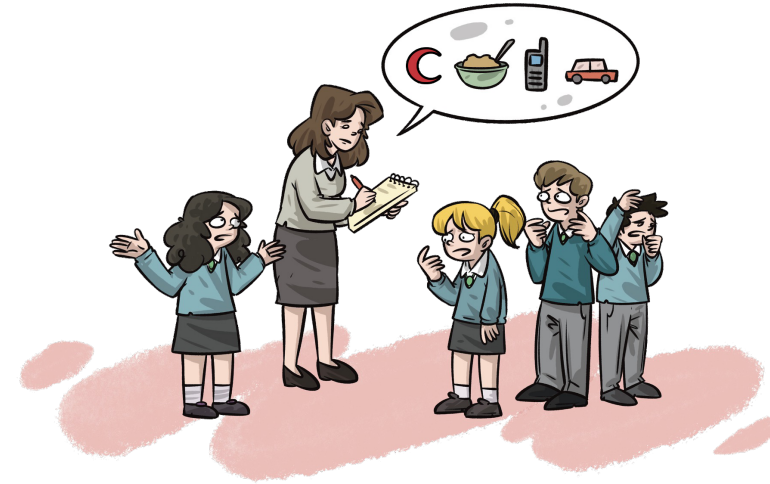
- Sadece profesyonellerin yapabileceği bir eylem değildir.
- Profesyonel psikolojik danışma uygulaması değildir.
- PİY strese neden olan olayın detaylı bir şekilde tartışılmasını içermez.
- Psikolojik anlamlandırma değildir.
- Psikolojik bilgilendirme değildir.
- Kişilere başlarına ne geldiklerini analiz etmelerini ya da zaman ve olayları sıralamalarını istemek değildir.
- PİY, insanların hikâyelerini dinlemek için hazır bulunmayı içermesine rağmen onlara olaydaki duygu ve tepkilerini anlatmaları için baskı yapmak değildir.

## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım

Psikolojik ilk yardımı (PİY Okul); okul ortamında ya da okul dışında bir alanda ortaya çıkan kritik ve acil bir durumun hemen sonrasında öğrencilere, ailelere, okul personeline ve diğer kişi ve kurumlara yardımcı olmayı amaçlayan ve kanıta dayalı bir müdahale modelidir. Bu model, okulda ortaya çıkan travmatik kriz durumlarının sonrasında başlangıçtaki sorunları azaltmak, öğrencilerde ve okul personeline kısa ve uzun vadede daha etkili, işlevsel ve uyum sağlayıcı başa çıkmayı teşvik etmek için tasarlanmıştır.

## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardımın Temel Hedefleri

- Şefkatli bir yaklaşımla öğrenciler ve okul çalışanları ile olumlu bir iletişim kurmak
- Güvenliği artırmak, fiziksel ve duygusal rahatlama sağlamak
- Duygusal olarak bunalmış veya sarsılmış öğrencileri ve okul çalışanlarını sakinleştirmek, gerekiyorsa ilgili yardım birimlerine yönlendirmek
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının acil ihtiyaçlarını ve endişelerini gidermelerine yardımcı olmak için pratik yardım ve bilgi sunmak
- Öğrencilerin ve okul çalışanlarının mümkün olan en kısa sürede sosyal desteğe ulaşmalarını sağlamak
- Öğrencilerin, okul çalışanlarının ve ailelerin kendi başa çıkma çabalarını ve güçlü yönlerini kabul etmek
- Öğrencileri, okul çalışanlarını ve aileleri iyileşme süreçlerinde aktif bir rol üstlenmeleri için güçlendirmek
- Öğrencilerin okul danışmanlık hizmetleri, akran destek programları, okul sonrası etkinlikler gibi ihtiyaç duydukları diğer hizmetlere ulaşmalarını sağlamak.



## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Ne Zaman Kullanılır?

Okul temelli psikolojik ilk yardım, afet durumları ya da travmatik bir olaydan hemen sonra okullarda uygulanan en etkili müdahaledir. Bazı durumlarda da, okul temelli psikolojik ilk yardım, öğrencilerin ve personelin güvenliği sağlandıktan sonra, olay devam ederken de başlatılabilir.

## Okul Temelli Psikolojik İlk Yardım Kimler İçindir?

Okul temelli psikolojik ilk yardım; bir afete veya başka bir acil duruma maruz kalan öğrenciler, okul personeli ve aileleri için tasarlanmıştır.

