

# KRİZ DURUMLARINDA NE

## YAPMALI?

Öğrenciler için öneriler

Umut Güven



# Giriş

## Okulda kriz nedir?

Okulda kriz, normal işleyişi bozan ve acil müdahale gerektiren beklenmedik bir olay veya durumdur. Bu olaylar, öğrenci, öğretmen, veli veya okul personelinin güvenliğini tehdit edebilir ve okul ortamında kaos ve panik yaratabilir.





# Farklı kriz türleri nelerdir?

Okulda yaşanabilecek krizler çeşitlilik gösterebilir. En yaygın kriz türlerinden bazıları şunlardır:

- **Doğal afetler:** Deprem, sel, yangın gibi doğal afetler okullarda büyük hasara yol açabilir ve öğrenci ve personelin güvenliğini tehdit edebilir.





# Farklı kriz türleri nelerdir?

- **Şiddet olayları:** Kavga, silahlı saldırı, bomba tehdidi gibi şiddet içeren olaylar okul ortamında büyük korku ve panik yaratabilir.
- **Kaza ve yaralanmalar:** Okulda yaşanan kazalar veya ani tıbbi acil durumlar da kriz olarak değerlendirilebilir.





# Farklı kriz türleri nelerdir?

- **Salgın hastalıklar:** Grip, COVID-19 gibi salgın hastalıklar okullarda yaygınlaşabilir ve öğrenci ve personelin sağlığını tehdit edebilir.
- **Psikolojik krizler:** Bir öğrencinin veya öğretmenin intihar girişimi, intihar vakası veya ölüm gibi olaylar da okulda kriz ortamına yol açabilir.





# Krizler neden önemlidir?

**Krizler**, okul ortamında büyük bir travma yaratabilir ve öğrenci ve personelin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir. **Krizlere doğru şekilde müdahale edilmemesi durumunda**, travmanın etkileri uzun süreli olabilir ve öğrenme ve öğretmeyi olumsuz etkileyebilir.





# Krizler neden önemlidir?

Krizlere karşı hazırlıklı olmak ve doğru şekilde müdahale etmek çok önemlidir. Bu nedenle, her okulun bir kriz müdahale planı olması ve tüm öğrenci ve personelin bu planı bilmesi gerekir.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

**Kriz anında sakin kalmak çok önemlidir.** Panik yapmak durumu daha da kötüleştirebilir. Sakin kalmak için şunları yapabilirsiniz:

- **Derin nefes alın:** Birkaç dakika boyunca derin nefes almak, kalp atış hızınızı ve kan basıncınızı düşürmeye yardımcı olacaktır.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

- **Olumlu düşünmeye çalışın:** Olumsuz düşünceler panik duygusunu artırabilir. Kendinize her şeyin yoluna gireceğine dair telkinlerde bulunun.
- **Etrafınızdakilere sakinleştirici bir şekilde yaklaşın:** Panik yaşayan arkadaşlarınızı veya akranlarınızı sakinleştirmeye çalışın.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

Tehlikeyi deęerlendirmek de önemlidir. Bunu yapmak için:

- **Neler olduğunu anlamaya çalışın:**  
Ne tür bir krizle karşı karşıyasınız?  
Tehlike devam ediyor mu?
- **Kendinizi ve etrafınızdakileri korumak için ne yapmanız gerekiyor:** Tehlikeden uzaklaşmanız mı gerekiyor?  
Saklanmanız mı gerekiyor?





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

Tehlikeyi deęerlendirmek de önemlidir. Bunu yapmak için:

- **Yetkililere haber vermeniz gerekiyor mu:** Bir öğretmen, danışman veya okul idarecisine haber vermeniz gerekiyor mu?





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

Yetkililere haber vermek çok önemlidir. Bunu yapmak için:

- **Bir öğretmen, danışman veya okul idarecisini bulun:** Onlara neler olduğunu ve ne gördüğünüzü anlatın.
- **Mümkünse, 112'yi arayın:** Acil durum personelinin olay yerine gelmesini sağlayın.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

**Talimatlara uymak da çok önemlidir.**  
Yetkililer sizden ne yapmanızı istiyorsa onu yapın. Bu talimatlara uymak, hem kendinizi hem de etrafınızdakileri korumaya yardımcı olacaktır.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

Güvenli bir yere gitmek de önemlidir. Bunu yapmak için:

- **Mümkünse, tehlikeden uzak bir yere gidin:** Binadan çıkmak mümkünse, dışarıda güvenli bir yere gidin.
- **Binadan çıkmak mümkün değilse, saklanabileceğiniz bir yer bulun:** Bir sınıf, dolap veya masa altı gibi güvenli bir yer bulun.





# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

Arkadaşlarınıza da yardım edebilirsiniz. Bunu yapmak için:

- **Panik yaşayan arkadaşlarınızı sakinleştirmeye çalışın:** Onlara destek olun ve neler olduğunu açıklayın.



# Kriz Anında Ne Yapmalısınız?

**Arkadaşlarınıza da yardım edebilirsiniz. Bunu yapmak için:**

- **Yetkililere arkadaşlarınızın durumunu bildirin:** Yetkililere arkadaşlarınızın nerede olduğunu ve ne durumda olduklarını bildirin.

**Kriz anında sakin kalmak ve doğru adımları atmak çok önemlidir.** Bu şekilde hem kendinizi hem de etrafınızdakileri korumaya yardımcı olabilirsiniz.





# Kriz Sonrasında Ne Yapmalısınız?

**Kriz sonrasında duygularınızı ifade etmek çok önemlidir.** Yaşadığınız duyguları bastırmayın. Aileniz, arkadaşlarınız veya bir danışmanla konuşun. Duygularınızı ifade etmek, travmayı atlatmanıza yardımcı olacaktır.

**Kendinize zaman tanımanız da önemlidir.** Bir krizden sonra iyileşmek zaman alır. Sabırlı olun ve kendinize karşı nazik olun. Kendinize zaman tanımak, travmanın etkilerini hafifletmenize yardımcı olacaktır.



# Kriz Sonrasında Ne Yapmalısınız?

**Yardım almaktan çekinmemelisiniz.** Krizle başa çıkmakta zorlanıyorsanız, bir psikolog veya danışmandan yardım almaktan çekinmeyin. Yardım almak, travmayı atlatmanıza ve normal hayatınıza dönmenize yardımcı olacaktır.





# Kriz Sonrasında Ne Yapmalısınız?

Krizden sonra yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

- **Aileniz ve arkadaşlarınızla konuşun:** Yaşadıklarınızı ve duygularınızı onlarla paylaşın.
- **Bir günlük tutun:** Duygularınızı ve düşüncelerinizi bir günlüğe yazmak, onları işlemenize yardımcı olabilir.



# Kriz Sonrasında Ne Yapmalısınız?

Krizden sonra yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

- **Rahatlatıcı aktiviteler yapın:** Spor, resim veya müzik gibi rahatlamanıza yardımcı olacak aktiviteler yapın.
- **Profesyonel yardım alın:** Krizle başa çıkmakta zorlanıyorsanız, bir psikolog veya danışmandan yardım almaktan çekinmeyin.





# Kriz Sonrasında Ne Yapmalısınız?

**Krizler zorlayıcı olabilir, ancak doğru şekilde başa çıkarsanız travmayı atlatabilir ve normal hayatınıza dönebilirsiniz.**

**Unutmayın, yalnız değilsiniz.** Krizler birçok insanın başına gelir ve yardım alabileceğiniz birçok kaynak vardır.





# Okulda Krize Müdahale Planı

Okulda kriz müdahale planı, bir kriz durumunda ne yapılacağını ayrıntılı olarak açıklayan bir belgedir. Bu plan, okulda yaşanabilecek her türlü krize karşı hazırlıklı olmayı ve acil bir durumda hızlı ve doğru şekilde müdahale etmeyi sağlar.





# Okulda Krize Müdahale Planı

## Okulda kriz müdahale planı:

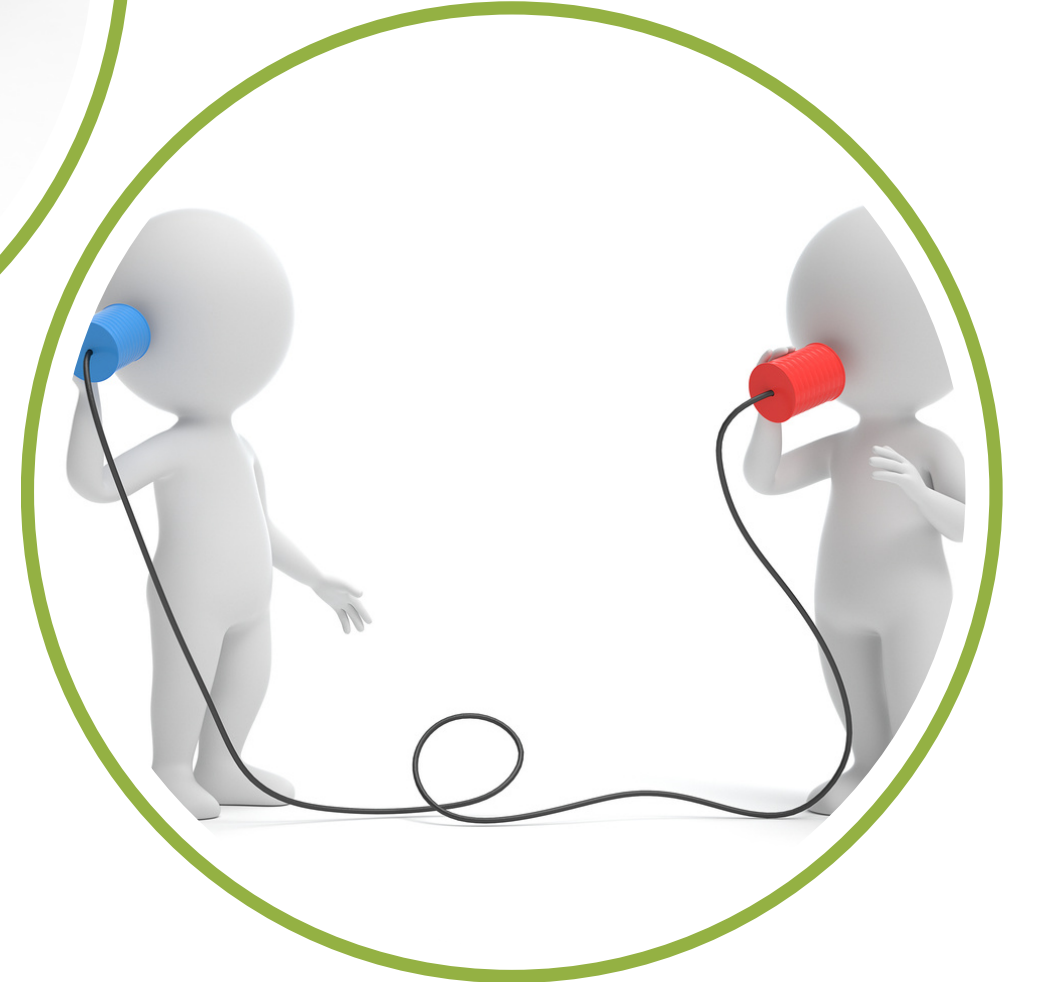
- Okul müdürü tarafından oluşturulur.
- Öğretmenler, danışmanlar, idareciler ve diğer personel tarafından gözden geçirilir ve güncellenir.
- Tüm öğrenci ve personele dağıtılır ve planın içeriği hakkında bilgi verilir.
- Okulun web sitesinde yayınlanır.



# Okulda Krize Müdahale Planı

Okulda kriz müdahale planı şunları içerir:

- **Kriz tanımı:** Farklı kriz türleri ve bunların belirtileri.
- **Müdahale ekipleri:** Kriz durumunda görev alacak ekiplerin listesi ve sorumlulukları.
- **İletişim prosedürleri:** Kriz durumunda nasıl iletişim kurulacağına dair talimatlar.
- **Tahliye prosedürleri:** Kriz durumunda binadan nasıl tahliye olunacağına dair talimatlar.





# Okulda Krize Müdahale Planı

Okulda kriz müdahale planı şunları içerir:

- **Barınma prosedürleri:** Kriz durumunda öğrenci ve personelin nerede barınacağına dair talimatlar.
- **İlk yardım prosedürleri:** Kriz durumunda ilk yardımın nasıl uygulanacağına dair talimatlar.
- **Psikolojik destek prosedürleri:** Krizden etkilenen öğrenci ve personele nasıl psikolojik destek sağlanacağına dair talimatlar.



# Okulda Krize Müdahale Planı

Okulda kriz müdahale planı çok önemlidir. Bu plan, kriz durumunda hızlı ve doğru şekilde müdahale edilmesini sağlayarak hem öğrenci hem de personelin güvenliğini ve refahını korumaya yardımcı olur.





# Kaynaklar

**Krizle başa çıkmanıza yardımcı olabilecek birçok kaynak vardır. Bu kaynaklardan bazıları şunlardır:**  
**Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi:** Okulunuzdaki psikolojik danışmanlar ve rehber öğretmenler krizle başa çıkmanıza yardımcı olacak bireysel veya grup terapisi hizmeti sunabilirler.





# Kaynaklar

## Acil Yardım

- 112: Acil durum hattı





# Kaynaklar

**Krizle başa çıkmak zor olabilir, ancak yalnız değilsiniz.** Yardım alabileceğiniz birçok kaynak vardır. **Unutmayın, yardım almak utanılacak bir şey değildir.** Krizle başa çıkmak için ihtiyacınız olan desteği almaktan çekinmeyin.





**Soru-Cevap:**

?





# Etkinlik:

Kriz senaryosu



# Son

Katılımınız için teşekkürler...

Umut Güven





# Kaynakça

- **Krizle Başa Çıkma Rehberi:**  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/177980>
- **Kriz ve Travma Sonrası Yardım:**  
<https://www.krizvetravma.org/>
- **Ruh Sağlığı Destek Hattı:**  
<https://sbsgm.saglik.gov.tr/TR-73581/ruh-sagligi-destek-sistemi.html>

