



ÜNİTE 4: OKULLARDA AFET HAZIRLIKLARI VE GÜVENLİ ÖĞRENME ORTAMLARI

EĞİTİM MODÜLÜ 23: Okul Ortamında Afet Mağduru Psikolojisini Anlama

Yazar: Neotalentway / VETREADY Projesi Ortaklığı]

Proje numarası: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak, burada ifade edilen görüş ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği veya hibe veren kurum bu görüş ve fikirlerden sorumlu tutulamaz.



Eğitim Modülünün Amacı

Genel Amaç:

Öğrencilere, okulda meydana gelen afetler sırasında öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını anlamak ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermek için gerekli temel bilgileri ve pratik becerileri kazandırmak, empati, durumsal farkındalık, duygusal destek ve stres yönetimi konularına özellikle vurgu yapmak.

Eğitim Modülünün Süresi:

2,6 akademik saat

Değerlendirme Yöntemi:

Eğitim modülünün tamamlanmasının ardından çoktan seçmeli test

Hedef Gruplar:

- Mesleki eğitim öğrencileri
- Sürekli mesleki eğitim öğrencileriDiaspora öğrencileri
- Mesleki eğitim ve sürekli mesleki eğitim eğitmenleri

Öğrencilere yönelik takdir:

Bitirme Sertifikası (resmi olmayan eğitim programı)

Eğitimcilere Yönelik Takdir:

Mesleki Yeterlilik Geliştirme Sertifikası

Hedeflenen Çapraz ESCO Becerisi (Kategori T):

T3.3 – Olumlu bir tutum sergilemek : Zorlu okul afet durumlarında dayanıklı ve yapıcı bir zihniyet sürdürme, öğrencilere duygusal destek sağlama, belirsizlikle başa çıkma ve psikolojik iyilik halini ve güvenliği teşvik etmek için düşünceli kararlar alma becerisi.



Co-funded by
the European Union

Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

Bilgi

1. Okulda meydana gelen afetler sırasında öğrencilerin temel psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını tanıyın.
2. Acil durumlarda öğrencilere etkili duygusal destek, rahatlık ve güven sağlamak için pratik yöntemleri anlayın.
3. Okulda meydana gelen afet senaryolarında hem öğrencilerin hem de eğitimcilerin karşılaştığı zihinsel ve duygusal zorlukları kabul edin.

Beceriler

- Okulda meydana gelen afetler sırasında öğrencilerin duygusal refahını desteklemek için etkili stratejiler belirleyin ve önerin.
- Okulda meydana gelen afet durumlarında empati kurma, hassas kararlar alma ve rehberlik sağlama becerisini gösterin.
- Duygusal olarak zorlu okul afet senaryolarında sakin, odaklanmış ve destekleyici kalmak için öz yönetim ve stresle başa çıkma tekniklerini uygulayın.

Bu beceriler, ESCO'nun çapraz becerisi T3.3 – Olumlu tutum sergileme ile doğrudan ilgilidir:

- Duygusal olarak zorlu okul afet durumlarında dayanıklılık ve sakinliği koruyun.
- Öğrencileri desteklerken belirsizlik ve stresle başa çıkın.
- Okul ortamında psikolojik iyilik halini ve güvenliği teşvik etmek için düşünceli, empatik kararlar alın.

Giriş: Okul Afetlerinde Öğrenci Davranışları ve Duygularında Afet Mağdurlarının Psikolojisini Anlamak

- Okulda meydana gelen afetler sırasında öğrenci psikolojisini anlamak, okulda acil durumlardan etkilenen öğrencilerin duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını tanımak, anlamak ve bunlara etkili bir şekilde yanıt vermek anlamına gelir.
- Bu tür durumlar, örneğin doğal afetler, yangınlar, seller veya diğer okul acil durumları sırasında, öğrencilerin korku, kafa karışıklığı veya duygusal sıkıntı yaşayabileceği beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir.
- Bu modül, stresli veya kaynakların sınırlı olduğu okul ortamlarında bile sakin kalmayı, empatik destek sağlamayı, duyarlı kararlar almayı ve öğrencilerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olmayı öğretir.

Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Korku Tepkisi**
Öğrencilerin algıladıkları tehditlere karşı doğal tepkileri (savaş, kaçış, donma), bu tepkiler tahliye veya kilitlenme davranışlarını etkileyebilir.
- **Dikkat ve Odaklanma Bozukluğu**
Stres ve korku, öğrencilerin talimatları takip etme veya acil durumlarda güvenli kararlar alma becerilerini olumsuz etkileyebilir.
- **Duygusal Bulaşıcılık**
Duygular gruplar içinde hızla yayılır; paniğe kapılan bir öğrenci genel kaygıyı artırabilirken, sakin davranışlar grubu dengeleyebilir.
- **Dayanıklılık Geliştirme**
Stresli olaylardan hızlı bir şekilde kurtulma yeteneği. Öğretim prosedürleri, tatbikatlar ve psikolojik destek sağlamak dayanıklılığı artırır.
- **Güvenlik ve Güven Duygusu**
Öğrencilerin okul güvenliği algısı ve eğitimcilere olan güvenleri, psikolojik tepkilerini ve genel başa çıkma becerilerini büyük ölçüde etkiler.

Önemi Anlamak

- Okullar, öğrencilerin genellikle kendilerini güvende hissettikleri ve öngörülebilir rutinleri takip ettikleri ortamlardır, ancak yangın, sel, fırtına veya kaza gibi afetler bu güvenlik hissini aniden bozabilir. 2021 ile 2024 yılları arasında, Avrupa genelinde okul acil durumları artmış ve eğitim ortamlarında psikolojik hazırlık ihtiyacının giderek arttığına dikkat çekilmiştir.
- Okul güvenliği ile ilgili son anketlere göre, eğitimcilerin ve öğrencilerin önemli bir kısmı acil durumlarla başa çıkmaya hazırlıklı olmadıklarını belirtmekte ve birçok okul kriz sırasında yeterli psikolojik destek sağlamada zorluklarla karşılaşmaktadır. Araştırmalar, okulların güvenlik protokolleri ve tatbikatları uygulasa da, afet planlaması sırasında öğrencilerin duygusal ve zihinsel sağlığının genellikle yeterince ele alınmadığını vurgulamaktadır.
- Okullarda acil durumların artması, öğrencilerin, eğitimcilerin ve okul personelinin sadece fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da hazırlıklı olmasının acil bir ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal dayanıklılık geliştirmek, öğrenci davranışlarını anlamak ve destekleyici müdahalelerde bulunmak, öğrencilerin okul afetleri sırasında ve sonrasında belirsizlik, stres ve travma ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için çok önemlidir.

Bu Eğitim Modülünün Önemi

- Yangın, sel, fırtına veya kaza gibi okul felaketleri aniden ve uyarı olmaksızın meydana gelebilir. Bu olaylar öğrencileri korkutabilir, endişelendirebilir veya strese sokabilir.
- Hazırlıklı olmak, tahliye yollarını bilmek veya güvenlik kurallarına uymaktan daha fazlasıdır — aynı zamanda acil bir durumda kendi duygularınızı anlamak ve sakin kalıp sınıf arkadaşlarınıza nasıl destek olabileceğinizi bilmek anlamına da gelir.
- Bu modül, okulda acil durumlarda etkili bir şekilde tepki vermek, duygularınızı yönetmek ve başkalarının belirsizlik ve stresle başa çıkmasına yardımcı olmak için pratik beceriler ve psikolojik stratejiler sunacaktır.
- Duygularınızı nasıl yöneteceğinizi ve başkalarını nasıl destekleyeceğinizi öğrenerek, güvende kalabilir, sınıf arkadaşlarınıza yardımcı olabilir ve okul topluluğunuzda dayanıklılık geliştirebilirsiniz.

Okul Afetlerinde Öğrenci Davranışları ve Duyguları Bağlamında Afet Mağdurlarının Psikolojisi

Sel, fırtına, yangın veya deprem gibi doğal afetler sadece fiziksel güvenliğı tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda okul ortamında öğrencilerin duygularını ve davranışlarını da güçlü bir şekilde etkiler. Bu olaylar korku, endişe ve kafa karışıklığına neden olarak okulun normalde sağladığı güvenlik hissini bozabilir. Acil bir durumda, özellikle küçük öğrenciler, özel ihtiyaçları olan öğrenciler veya arkadaşlarından veya tanıdık öğretmenlerinden ayrılan öğrenciler için duygusal stres çok yüksek olabilir.

Okul afetlerinde öğrenci psikolojisini anlamak aşağıdakiler için çok önemlidir:

- Okulda meydana gelen bir afet sırasında ve sonrasında duygusal ve davranışsal tepkileri fark edin.
- Sınıf arkadaşlarına psikolojik ilk yardım ve destek sağlayın.
- Okul ortamında belirsizlik, stres ve iyileşme süreciyle başa çıkabilmek için duygusal dayanıklılık geliştirin.

Depremeler

“Bir deprem, kendinizi en güvende hissettiğiniz yeri — okulunuzu — saniyeler içinde korku ve belirsizliğin kaynağına dönüştürebilir.”

Depremeler, okulunuz gibi tanıdık ve güvenli yerleri bile korku ve belirsizlik dolu anlara dönüştürebilen ani doğal olaylardır.

Ani şok saldırıları

Depremeler önceden haber vermeden meydana gelir. Normalde güvenli ve tanıdık bir ortam olan okul aniden sallanır. Öğrenciler korkabilir, kafaları karışabilir veya donup kalabilir, ne yapmaları gerektiğini bilemeyebilirler.

Acil dış yardım yok

Öğretmenler, personel veya acil durum hizmetleri mevcut olsa bile, yapısal hasar veya tıkanmış çıkışlar nedeniyle yardım gecikebilir. Bu kritik ilk anlarda, öğrenciler sakin kalmalı, talimatları takip etmeli ve korkuyu yönetmek ve güvende kalmak için okul protokollerine güvenmelidir.



Resim 1. Depremeler (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Depremeler

Duygusal Tepkiler Hızla Artabilir

Panik öğrenciler arasında hızla yayılabilir ve talimatları takip etmeyi veya güvenli davranmayı zorlaştırabilir. Daha büyük öğrenciler küçük sınıf arkadaşlarına yardım etmeye çalışabilir ancak bunalmış hissedebilirler, öğretmenler ve personel ise sorumluluktan dolayı aşırı yük altında hissedebilirler. Sarsıntı durduktan sonra bile endişe, suçluluk ve aşırı uyanıklık devam edebilir.

Acil Psikolojik Başa Çıkma Stratejileri

- Sakin olun ve öğretmenlerin talimatlarını dikkatlice izleyin.
- Öncelikle güvenliği önceliklendirin: hareket etmeden önce dengesiz mobilyalardan veya kırık pencerelerden uzak durun.

- Basit ve net görevler verin: örneğin, “Sessizce sıraya girin”, “Herkesin hazır olup olmadığını kontrol edin”.
- Panik duygusunu azaltmak ve odaklanmayı sürdürmek için derin ve düzenli nefes almayı teşvik edin.

Depremden sonra

- Öğrenciler, özellikle okul binası hasar görmüşse veya birisi yaralanmışsa, şok, uyku güçlüğü veya anıların tekrar tekrar canlanması gibi durumlar yaşayabilir.
- Psikolojik ilk yardım çok önemlidir: duyguları onaylayın, güven verin, rutinleri sürdürün ve birbirinize duygusal olarak destek olun.

Sel

Sel, tanıdık okul alanlarını — sınıfları, koridorları ve oyun alanlarını — tehlikeli alanlara dönüştürebilir, mülke zarar verebilir ve öğrencileri tedirgin ve güvensiz hissettirebilir.

Sel, okulun günlük kullanım alanlarını tehlikeli hale getirebilir, sınıfları, koridorları ve oyun alanlarını tahrip edebilir ve öğrencileri çaresiz ve güvensiz hissettirebilir. Sel, yavaş yavaş veya aniden gelişebilir, ancak her iki durumda da okulun normalde sağladığı güvenlik hissini bozar. Okula giren su, mülke zarar verebilir, çıkışları tıkayabilir ve genellikle neyin kurtarılabileceği bilinmeden tahliye zorlayabilir.

Anlık Psikolojik Etki

Şok ve inanamama: Tanıdık sınıfların veya oyun alanlarının su altında kaldığını görmek, özellikle küçük yaştaki öğrencilerde duygusal uyuşukluk veya paniğe neden olabilir.

- **Başkaları için duyulan korku:** Öğrenciler, sınıf arkadaşlarının ve öğretmenlerinin güvenliği konusunda yoğun endişe duyabilirler.
- **Çaresizlik:** Yükselen suyu kontrol edememe veya eşyalarını koruyamama, stres, hayal kırıklığı ve suçluluk duygusu yaratabilir.

Baskı Altında Karar Verme

- Öğrenciler ve personel, nasıl güvenli bir şekilde tahliye edileceklerine, hangi temel eşyaları (varsa) yanlarına alacaklarına ve grup olarak nasıl bir arada kalacaklarına karar vermelidir.
- Sınırlı görüş, yükselen su seviyesi veya tıkanmış çıkışlar, hızlı karar vermeyi zorlaştırır ve psikolojik gerilimi artırabilir.



Resim 2. Sel (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Seller

Okul İçindeki Duygusal Dinamikler

Stres tepkileri öğrenciler arasında farklılık gösterebilir: Bazıları donup kalabilir veya paniğe kapılabilirken, diğerleri dürtüsel davranarak sınıfta kargaşa veya gerginlik yaratabilir. Küçük ğrenciler yapışkan, korkmuş veya içine kapanık hale gelebilirken, daha büyük öğrenciler akranlarına yardım etmekten sorumlu hissedebilir. Öğretmenler ve personel, herkesi güvende tutma yükünü hissedebilir.

Sel Sırasında ve Sonrasında Başa Çıkma Stratejileri

- Sakin bir şekilde iletişim kurun ve öğrencileri düzenli tutmak ve paniği azaltmak için basit roller atayın (örneğin, “Sessizce sıraya girin”, “Herkesin hazır olup olmadığını kontrol edin”).
- Öncelikle güvenliğe odaklanın, eşyalara değil.
- Tahliye edildikten veya güvenli bir yere ulaştıktan sonra, duygusal ifadelere izin verin, duyguları onaylayın ve mümkün olduğunca rutinleri sürdürün.
- Psikolojik ilk yardım çok önemlidir: güven verme, duygusal destek ve net rehberlik travmayı azaltmaya yardımcı olur.



Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Su çekildikten sonra bile, öğrenciler sesler, görüntüler veya hava koşulları nedeniyle flashback, kabus veya anksiyete yaşayabilirler.
- **Depresyon ve duygusal tükenmişlik:** Kişisel eşyaların kaybı veya okul hayatının aksama, üzüntü veya uzun süreli moral bozukluğuna neden olabilir.
- **Akran dinamiklerinde değişiklikler:** Stres, ğrenciler arasında çatışmalara veya grup etkinliklerinde gerginliğe yol açabilir ve rehberlik ve duygusal destek gerektirebilir.
- **Aşırı dikkat ve tekrarlanma korkusu:** Öğrenciler yağmur veya fırtına sırasında aşırı temkinli davranabilir ve bu durum açık hava etkinliklerine katılımlarını etkileyebilir.
- **Duygusal dayanıklılığın kademeli olarak yeniden kazanılması:** Okulun yeniden yapılandırılmasına yönelik etkinliklere katılmak, rutinleri yeniden kurmak ve akranlar ve öğretmenlerle deneyimleri paylaşmak, güvenlik ve kontrol duygusunun yeniden kazanılmasına yardımcı olur.



Co-funded by
the European Union

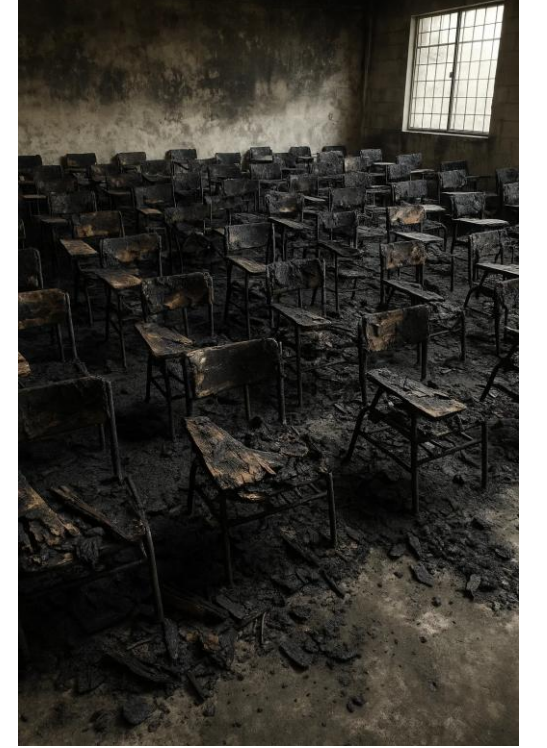
Yangın

“Bir yangın, tanıdık ve güvenli bir okul ortamını aniden korku ve tehlike kaynağına dönüştürebilir.”

Bir yangın, normalde güvenli ve tanıdık bir yer olan okulu dakikalar içinde korku ve travma kaynağına dönüştürebilir. Sınıflar, laboratuvarlar veya mutfaklarda meydana gelen kazalar ya da dış kaynaklar nedeniyle çıkan okul yangınları, maddi hasara yol açabilir, rutinleri bozabilir ve öğrencileri duygusal olarak çöküntüye uğratabilir.

Anlık Psikolojik Etki

- **Panik ve korku:** Alevler, duman veya alarm sesleri, öğrencilerde yoğun korku ve kafa karışıklığına yol açan savaş ya da kaç tepkilerini tetikleyebilir.
- **Şok ve inanamama:** Sınıfların, kişisel eşyaların veya okul ekipmanlarının hasar görmüş olduğunu görmek, duygusal uyuşukluk veya yönelim bozukluğuna neden olabilir.
- **Suçluluk ve kendini suçlama:** Bazı öğrenciler, yangın önlenemez olsa bile, yangını önleyemediği için kendini sorumlu hissedebilir veya arkadaşlarının güvenliği konusunda endişelenebilir.
- **Başkaları için korku:** Öğrenciler, sınıf arkadaşlarının ve öğretmenlerinin güvenliği konusunda şiddetli endişe duyabilir.



Resim 3. Yangınlar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Yangın

Yangın Sırasında Okul Dinamikleri

Okulda yangın çıkması durumunda, öğrenciler ve personel hızlı kararlar almalıdır: tahliye yollarını takip etmek, birlikte kalmak ve öğretmenlerin talimatlarına uymak. Stres tepkileri kişiden kişiye değişir: bazı öğrenciler donup kalırken, diğerleri dürtüsel davranarak kargaşa veya gerginlik yaratabilir. Küçük öğrenciler yapışkan, korkmuş veya içine kapanık hale gelebilirken, büyük öğrenciler ve personel herkesin güvenliğinden sorumlu olmanın yükü altında ezilebilir.

Yangın Sırasında ve Sonrasında Başa Çıkma Stratejileri

- Eşyalardan çok güvenliği önceliklendirin — herkesin binayı hızlı ve sakin bir şekilde tahliye etmesini sağlayın.
- Net bir şekilde iletişim kurun ve basit görevler verin: “Sıranızı kontrol edin”, “Herkesin dışarı çıktığından emin olun”.
- Güvenli bir ortama ulaştıktan sonra, korku ve stresi kabul ederek güven ve duygusal destek sağlayın.

- Psikolojik ilk yardım çok önemlidir: akranların travmayı atlatmalarına, rutinlerini sürdürmelerine ve paniği azaltmalarına yardımcı olun.
- Yalnızlık hissini azaltmak için okul danışmanları veya destek personeli ile iletişime geçin.



Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler ve İyileşme

- **Travma sonrası stres belirtileri:** Özellikle yangın alarmı veya dumanla karşılaştıklarında, geçmişte yaşanan olayların tekrar tekrar akla gelmesi, kabuslar ve aşırı uyanıklık devam edebilir.
- **Keder ve kayıp:** Kişisel eşyaların kaybı veya okul rutinlerinin bozulması, uzun süreli üzüntü veya moral bozukluğuna neden olabilir.
- **Akran dinamiklerindeki değişiklikler:** Stres, öğrenciler arasında gerginliğe veya sosyal rollerde değişikliklere yol açabilir ve bu durum öğretmenlerin rehberlik ve desteğini gerektirir.

Duraklayın ve Düşünün

Okul Deprem Senaryosu

Sabahın ortası, ve aniden okul binası sallanmaya başlar. Masalar sallanır, ışıklar titrer ve raflarındaki eşyalar düşer. Sen sınıf arkadaşların ve öğretmenle birlikte sınıfindasın.

Yol gösterici sorular:

- Kendi güvenliğinizi ve sınıf arkadaşlarınızın güvenliğini sağlamak için ilk olarak ne yapardınız?
- Başkalarına sakin kalmaları için yardım ederken kendi korkunuzu nasıl yönetirdiniz?
- Sarsıntı sırasında hemen alınması gereken önlemler nelerdir (örneğin, “Yere yatın, başınızı koruyun ve sıkı tutunun”)?
- Düzeni sağlamak ve paniği azaltmak için sınıf arkadaşlarınız ve öğretmeninizle nasıl etkili bir şekilde iletişim kurabilirsiniz?



Resim 4. Okul Deprem Senaryosu (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Duraklayın ve Düşünün

Yapmamanız gerekenler:

- **Panik yapmayın:** Panik, muhakeme yeteneğini bulanıklaştırır ve güvenli olmayan kararlar alınmasına neden olabilir. Sakin kalarak net bir şekilde düşünün.
- **Hemen koşmayın:** Çok hızlı hareket etmek, düşen nesneler veya enkazdan kaynaklanan yaralanma riskini artırabilir.
- **Çıkışları tıkamayın:** Kapılara veya koridorlara doğru koşmak kazalara neden olabilir.
- **Ağır mobilyaların veya dengesiz nesnelerin altında durmayın:** Bunlar düşerek yaralanmalara neden olabilir.
- **Öğretmenlerin talimatlarını dikkate alın:** Okul personelinin güvenlik protokollerini ve talimatlarını izleyin.

Yapmanız gerekenler:

- **Yere yatın, başınızı koruyun ve sabit durun:** Masa veya sağlam bir mobilyanın altına saklanın ve başınızı ve boynunuzu koruyun.
- **Sarsıntı durana kadar olduğunuz yerde kalın:** Sarsıntı sırasında koridorlarda veya merdivenlerde hareket etmekten kaçınin.
- **Birlikte kalın ve sakın bir şekilde iletişim kurun:** Sınıf arkadaşlarınızı sakinleştirin ve öğretmenin talimatlarını izleyin.
- **Güvenli hale geldikten sonra tahliyeye hazırlanın:** Sarsıntı sona erdikten sonra, dikkatlice belirlenen güvenli alana gidin.
- **Sınıf arkadaşlarınızı kontrol edin:** Güvenli bir şekilde yapabiliyorsanız, daha küçük veya daha savunmasız öğrencilere yardım edin.

Bunun faydası:

- Alçak durmak ve korunaklı bir yerde kalmak, düşen nesnelerden kaynaklanan yaralanma riskini azaltır.
- Talimatlara uymak ve sakın kalmak, kafa karışıklığını ve paniği azaltır.
- Birbirine yardım etmek güvenliği sağlar ve depremten sonra herkesin güvenli bir şekilde tahliye edilmesini garanti eder.

Okul Afetlerinde Öğrenci Davranışları ve Duyguları Bağlamında Mağdur Psikolojisinde Teknolojik/Endüstriyel Afetler

- Teknolojik ve endüstriyel felaketler, insan yapımı sistemler veya tesislerin arızalanmasıyla meydana gelir ve okulları doğrudan etkileyebilecek kazalara neden olur. Bu olaylar, genellikle ani, öngörülemez ve bazen görünmez olmaları nedeniyle doğal afetlerden farklıdır — örneğin, gaz kaçaqları, kimyasal sızıntılar veya ekipman arızaları.
- Okul ortamında, bu tür felaketler temel hizmetleri tehlikeye atabilir, tesisleri hasar görebilir veya öğrencilerin güvenliğini tehdit edebilir. Bu olayların beklenmedik niteliği, genellikle öğrenciler arasında akut psikolojik stres, kontaminasyon veya yaralanma korkusu ve çaresizlik duygularına yol açar.
- Özellikle daha küçük öğrenciler veya özel ihtiyaçları olan öğrenciler yoğun kaygı, panik veya kafa karışıklığı yaşayabilir. Personel ve öğrenciler tahliye prosedürlerini takip etmek, yerinde sığınmak veya koruyucu önlemler almak zorunda oldukları için baskı altında karar verme süreci kritik hale gelir.
- Teknolojik ve endüstriyel felaketlerin psikolojik etkisini anlamak, öğrencilerin ve okul personelinin insan kaynaklı acil durumlar sırasında ve sonrasında etkili bir şekilde tepki vermelerine, güvenliğini sağlamalarına ve duygusal dayanıklılığı desteklemelerine yardımcı olur.

Okullarda Laboratuvar ve Kimyasal Kazalar

Okullarda meydana gelen küçük kimyasal dökülmeler veya laboratuvar kazaları bile yoğun korku, stres ve travmaya neden olabilir. Bu tür olaylar fen laboratuvarlarında, sanat odalarında veya mutfaklarda meydana gelebilir ve kimyasallara, dumanlara veya küçük patlamalara kısa süreli maruz kalmak bile kalıcı duygusal etkiler bırakabilir.

Ne olabilir?

- Kimyasal madde sızıntısı ani bir tehlike yaratır ve acil tahliye gerektirir.
- Deneylerden kaynaklanan duman veya sis paniğe veya öksürüğe neden olabilir.
- Öğrenciler sınıfta kapana kısılmış veya tanıdık ortamlarda güvende hissetmeyebilirler.

Psikolojik olarak neden tehlikeli:

- Kimyasal kazalar, ani yaralanma veya maruz kalma tehdidi nedeniyle akut stres ve korkuya neden olur.
- Dumanlar, alarmlar ve ani reaksiyonlar panik, kafa karışıklığı ve yönelim bozukluğuna neden olabilir.
- Daha genç öğrenciler veya özel ihtiyaçları olan öğrenciler kendilerini çaresiz veya bunalmış hissedebilir ve bu da sınıf genelinde kaygıyı artırabilir.
- Öğrenciler olaydan sonra uzun süreli suçluluk duygusu, aşırı uyanıklık veya korku yaşayabilir.

Sınıfınızdaki stres belirtilerini bilin:

- Öğrenciler arasında ağlama, sinirlilik veya tartışmalar.
- Öğrencilerin korku, içe kapanıklık veya yapışkanlık göstermesi.
- Öğretmenlerin veya daha büyük öğrencilerin gergin, endişeli hissetmesi veya sakin kararlar vermekte zorlanması.



Resim 5. Okullarda Laboratuvar ve Kimyasal Kazalar (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Okullarda Laboratuvar ve Kimyasal Kazalar

Okullarda Laboratuvar ve Kimyasal Kazalar Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Sakin olun ve herkesi sakinleştirin:** Öğrencilerin paniğini azaltmak için yumuşak ve net bir şekilde konuşun. Öğretmenler ve daha büyük öğrenciler sakin davranışlar sergileyerek örnek olabilirler.
- **Birlikte güvenli bir şekilde tahliye edin:** Öğretmenin talimatlarını ve belirlenen tahliye yollarını izleyin. Sınıf arkadaşlarınıza duygusal destek sağlarken fiziksel güvenliği önceliklendirin.
- **Kontrol hissini koruyun:** Öğrencilere, arkadaşlarının sıraya girmesine yardım etmek, yoklamayı kontrol etmek veya daha küçük sınıf arkadaşlarına rehberlik etmek gibi küçük ve güvenli görevler verin.
- **Derin nefes alma veya topraklama tekniklerini kullanın:** Öğrencileri, dışarıda veya acil durum müdahale ekiplerini beklerken yavaş nefes almaya veya sakinleştirici bir nesneye odaklanmaya teşvik edin.

- **Akran desteğini kullanın:** Daha yaşlı veya daha kendine güvenen öğrencileri, daha genç veya daha endişeli sınıf arkadaşlarına destek olmaya teşvik edin.
- **Sakinleştirici aktiviteler yapın:** Çizim, günlük yazma veya rehberli görselleştirme gibi basit egzersizler, öğrencilerin duygularını işlemelerine yardımcı olabilir.
- **Olaydan sonra değerlendirme yapın:** Güvenlik sağlandıktan sonra, olanları gözden geçirin, güvenli davranışları övün ve gelecekteki acil durumlar için stratejiler tartışın.
- **Mümkün olduğunda rutinleri sürdürün:** Tanıdık sınıf aktivitelerine dönmek, öğrencilerin normal ve güvenli hissetmelerine yardımcı olabilir.
- **Okul danışmanlarını veya destek personelini dahil edin:** Olaydan sonra endişe veya sıkıntı yaşamaya devam eden öğrencilere profesyonel rehberlik sağlayın.

Okullarda Yapısal ve Ekipman Tehlikeleri

Okullarda meydana gelen küçük yapısal arızalar veya ekipman kazaları bile öğrenciler ve personel arasında stres, korku ve kafa karışıklığı yaratabilir. Örnek olarak tavan panellerinin düşmesi, rafların çökmesi, spor salonu ekipmanlarında meydana gelen kazalar veya sınıf mobilyalarının kırılması sayılabilir. Bu tür olaylar öğrencilerin yaralanmasına, çıkışların tıkanmasına veya normal rutinlerin bozulmasına neden olabilir.

Ne olabilir?

- Düşen nesneler veya çöken ekipmanlar yaralanmalara veya geçici olarak sıkışmaya neden olabilir.
- Tıkalı koridorlar veya çıkışlar kaygıyı artırır ve tahliyeyi zorlaştırır.
- Öğrenciler, arkadaşlarının yaralandığını görebilir ve bu da şok ve korkuyu artırır.

Psikolojik olarak neden tehlikeli:

- Ani kazalar, yaralanma veya zarar görme tehdidi algısı nedeniyle akut strese neden olur.
- Gürültü, hareket ve kaos paniğe, kafa karışıklığına veya yönelim bozukluğuna yol açabilir.
- Daha genç öğrenciler veya özel ihtiyaçları olan öğrenciler kendilerini çaresiz hissedebilir veya yetişkinlere yapışarak sınıfta kaygıyı artırabilir.
- Olaydan sonra, özellikle benzer ekipmanların veya alanların çevresinde, kalıcı korku ve aşırı uyanıklık devam edebilir.

Sınıfınızdaki stres belirtilerini bilin:

- Öğrencilerin huzursuz, sinirli veya içine kapanık hale gelmesi.
- Talimatları takip etmekte veya dikkatini vermekte zorluk çekmesi.
- Öğretmenlere veya akranlarına daha fazla bağlanma.
- Küçük olaylara tepki olarak şok, korku veya duygusal bunalı belirtileri.



Resim 6. Okullarda Yapısal ve Ekipman Tehlikeleri (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Okullarda Yapısal ve Ekipman Tehlikeleri

Yapısal ve Ekipman Tehlikeleri Sırasında Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Sakin olun ve öğrencileri sakinleştirin:** Panik yaratmamak için net konuşun ve sakin davranışlar sergileyin.
- **Gerekirse güvenli bir şekilde tahliye edin:** Belirlenen rotaları izleyin, engellenmiş veya tehlikeli alanlardan kaçınin.
- **Kontrol hissini koruyun:** Sınıf arkadaşlarının taşınmasına yardım etmek veya yoklamayı kontrol etmek gibi güvenli ve basit görevler verin.
- **Topraklama ve nefes alma tekniklerini kullanın:** Anksiyeteyi azaltmak için yavaş nefes almayı veya tanıdık bir nesneye odaklanmayı teşvik edin.
- **Doğru bilgi verin:** Belirsizliği azaltmak ve söylentileri önlemek için durumu basit ve sakin bir şekilde açıklayın..
- **Geçici bir güvenli alan oluşturun:** Öğrencileri tehlikelerden uzak, güvenli bir alanda toplayarak sakinleştirin.
- **Akran desteğini teşvik edin:** Daha büyük veya daha kendine güvenen öğrenciler, daha küçük veya endişeli sınıf arkadaşlarına yardımcı olabilir.
- **Olaydan sonra değerlendirme yapın:** Olanları gözden geçirin, güvenli davranışları pekiştirin ve gelecekte benzer olayların yaşanmasını önlemek için stratejiler tartışın.
- **Okul danışmanlarını veya destek personelini devreye sokun:** Stres yaşamaya devam eden öğrencilere profesyonel rehberlik sağlayın.
- **Rutinlere hızlıca geri dönün:** Normal sınıf faaliyetlerine dönmek, öğrencilerin güvenlik ve istikrar duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

Okullarda Elektrik ve Kamu Hizmetleri Arızaları

Okullarda meydana gelen küçük elektrik veya tesisat arızaları bile stres, korku ve kargaşaya neden olabilir. Elektrik kesintileri, kısa devreler veya HVAC arızaları aydınlatma, alarm ve iletişim sistemlerini bozarak öğrenciler ve personelin güvenliğini ve konforunu etkileyebilir.

Ne olabilir?

- Ani elektrik kesintisi veya ışıkların titremesi, yönelim bozukluğuna ve paniğe neden olabilir.
- Alarmlar veya acil durum sistemleri arızalanabilir veya yanlış tetiklenebilir, bu da kafa karışıklığını artırabilir
- Isıtma, havalandırma veya klima (HVAC) arızaları, sınıfları rahatsız hale getirebilir veya sağlık riskleri oluşturabilir.

Psikolojik olarak neden tehlikeli:

- Beklenmedik elektrik kesintileri, öğrenciler çevreleri üzerindeki kontrolünü aniden kaybettiğini hissettiği için akut strese neden olur.
 - Karanlık, sessizlik veya yüksek sesli alarmlar korku, kafa karışıklığı ve paniği artırabilir.
 - Öğrenciler endişelenebilir, arkadaşlarına veya öğretmenlerine yapışabilir veya donup kalabilir, bu da düzenli tahliye veya güvenli davranışları zorlaştırabilir.
 - Özellikle rutinler bozulursa, olaydan sonra da endişe devam edebilir.
- Sınıfta stres belirtileri:**
- Öğrencilerin huzursuz, sinirli veya içine kapanık görünmesi.
 - Talimatları takip etmekte veya konsantre olmakta zorluk çekmesi.
 - Öğretmenlerin veya daha büyük öğrencilerin gerginlik, kararsızlık veya hayal kırıklığı göstermesi.



Resim 7. Okullarda Elektrik ve Kamu Hizmetleri Arızaları(S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Okullarda Elektrik ve Kamu Hizmetleri Arızaları

Elektrik ve kamu hizmetleri kesintileri sırasında psikolojik stresi yönetmek için ne yapılmalı?

- **Sakin olun ve öğrencileri sakinleştirin:** Sakin davranışlar sergileyin ve korku ve kafa karışıklığını azaltmak için yumuşak ve net bir şekilde konuşun.
- **Güvenlik prosedürlerini izleyin:** Açıkta kalan kablolardan, kaygan zeminlerden veya arızalı ekipmanlardan uzak durun. Öğretmen veya personelin talimatlarını dikkatlice izleyin.
- **Kontrol hissini koruyun:** Öğrencilere, herkesin sayıldığını kontrol etmek veya arkadaşlarının sıraya girmesine yardım etmek gibi güvenli ve basit görevler verin.
- **Topraklama ve nefes alma tekniklerini kullanın:** Öğrencileri yavaş nefes almaya, tanıdık bir nesneye odaklanmaya veya kısa bir sakinleştirme egzersizi yapmaya teşvik edin.
- **Güvenli bir sınıf veya toplanma alanı oluşturun:** Mümkünse öğrencileri okulun iyi aydınlatılmış, güvenli bir bölümüne taşıyın ve tehlikelere maruz kalmalarını en aza indirin.
- **Akran desteğini teşvik edin:** Daha büyük veya daha kendine güvenen öğrenciler, daha küçük veya daha endişeli sınıf arkadaşlarının kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.
- **Olaydan sonra değerlendirme yapın:** Durum çözüldükten sonra, olanları gözden geçirin, güvenli davranışları övün ve okul güvenliği rutinlerini pekiştirin.
- **Destek personelini devreye sokun:** Okul danışmanları veya psikologlar, endişe veya stres yaşamaya devam eden öğrencilere yardımcı olabilir.
- **Rutinlere mümkün olan en kısa sürede geri dönün:** Normal sınıf faaliyetlerine dönmek, öğrencilerin istikrar ve güvenlik duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

Duraklayın ve Düşünün

Okul Laboratuvarında Kimyasal Madde Dökülmesi

Sınıf arkadaşlarınız ve öğretmeninizle birlikte fen dersinde bulunuyorsunuz. Aniden:

- Bir deney sırasında küçük bir kimyasal sızıntı meydana gelir ve duman veya sis yayılır.
- Yakındaki öğrenciler sızıntıyı fark eder ve bazıları paniklemeye veya öngörülemez hareketler yapmaya başlar.
- Maruz kalma riskinden dolayı endişeli ve kararsız hissedersiniz.

Zehirli kimyasallar solunması, ciltle teması veya kazara yutulması durumunda zarar verebilir. Hızlı hareket etmek, mesafeyi korumak ve güvenlik protokollerine uymak çok önemlidir.

Yol gösterici sorular:

- Kendi güvenliğinizi ve sınıf arkadaşlarınızın güvenliğini sağlamak için ilk olarak ne yapardınız?
- Sınıf arkadaşlarınızın sakin kalmasına yardımcı olurken kendi stresinizi nasıl yönetirdiniz? Bu senaryoda hangi eylemlerin güvenli, hangilerinin güvenli olmadığını nasıl belirlerdiniz?
- Olay sırasında daha küçük veya daha endişeli öğrencileri nasıl destekleyebilirsiniz?
- Öğretmen ve öğrenciler tehlikeyi kontrol altına almak ve yardım çağırmak için hemen hangi adımları atmalıdır?



Resim 8. Okulda küçük kimyasal dökülmeler (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Okul laboratuvarında meydana gelen küçük bir kimyasal sızıntı bile korku, endişe veya paniğe neden olabilir. Sakin davranmak, mesafe korumak ve sınıf arkadaşlarınızı güvenli bir şekilde yönlendirmek, stresi yönetmeye yardımcı olur ve duygusal çöküntü riskini azaltır.

Bazı seçenekler neden güvensiz veya etkisiz olabilir?

- Dökülen sıvıya yaklaşmak veya sıvıya dokunmak kimyasal yanıklara, zehirli dumanların solunmasına veya kazara yutulmasına neden olabilir.
- Yakında kalmak, görünmeyebilecek ancak tehlikeli olan zararlı buharlara maruz kalmayı artırır.
- Uygun koruma olmadan kimyasalları temizlemeye veya kullanmaya çalışmak, kendi hayatınızı ve sınıf arkadaşlarınızın hayatını ciddi risk altına sokar.

En iyi uygulama örneği hangi eylemdir?

- Tüm öğrencileri dökülme alanından güvenli bir mesafeye, ideal olarak rüzgar yönünün tersine ve laboratuvarın dışına götürün.
- Dumanların yakınından geçmeniz gerekiyorsa ağzınızı ve burnunuzu bir bez veya maskeyle kapatın.
- Acil servisleri (112) arayın veya okul acil müdahale ekiplerini bilgilendirin, kesin konum ve açıklamayı belirtin.
- Yetkililer güvenli olduğunu onaylayana kadar laboratuvara geri

Güvenilir kaynakların söyleyecekleri:

- AB Sivil Koruma ve kimyasal güvenlik kurumları, uzak durmayı, rüzgar yönünün tersine gitmeyi ve 112'yi aramayı önermektedir.
- Duman, kimyasal lekeler veya yüzeylerdeki reaksiyonlar gibi görsel işaretler, tehlikeli maddelerin varlığını gösterir.
- Kimyasal olaylara yalnızca koruyucu ekipman giyen eğitimli personel müdahale etmelidir.

Düşünmeye Yönelik Rehber Sorular:

- Tahliye sırasında daha genç veya daha endişeli sınıf arkadaşlarınızın sakın kalmasına nasıl yardımcı olurdunuz?
- Öğretmenler, tüm öğrencilerin sayımının yapıldığından ve güvende olduğundan emin olmak için hangi adımları atabilir?
- Öğrenciler, diğer laboratuvar kazaları sırasında sakın kalmayı ve talimatları takip etmeyi nasıl uygulayabilirler?

Okullarda Biyolojik ve Sağlık İlgili Afetler

Biyolojik ve sağlık İlgili afetler, bulaşıcı ajanlar, kontamine gıda veya su ya da çevresel tehlikeler okulları etkilediğinde meydana gelir. Bu olaylar, genellikle görünmez olmaları, hızla yayılabilmeleri ve birçok öğrenci ve personeli aynı anda etkileyebilmeleri nedeniyle doğal veya yapısal afetlerden farklıdır — örneğin, pandemiler, salgınlar, gıda kontaminasyonu veya alerjenlere maruz kalma.

Okul ortamında, bu tür felaketler öğrencilerin sağlığını tehlikeye atabilir, sınıf rutinlerini bozabilir ve korku veya belirsizlik yaratabilir. Bu olayların ani veya görünmez olması, genellikle öğrencilerde akut psikolojik stres, hastalık kaygısı ve savunmasızlık hissine yol açar.

Özellikle küçük çocuklar, özel ihtiyaçları olan öğrenciler veya önceden sağlık sorunları olan öğrenciler yoğun endişe, panik veya kafa karışıklığı yaşayabilir. Personel ve öğrenciler, daha fazla maruz kalmayı önlemek için hijyen protokollerini, tahliye prosedürlerini veya izolasyon önlemlerini takip etmek zorunda oldukları için, baskı altında karar verme süreci kritik hale gelir.

Biyolojik ve sağlık İlgili felaketlerin psikolojik etkisini anlamak, öğrencilerin ve okul personelinin okulda sağlık İlgili acil durumlar sırasında ve sonrasında etkili bir şekilde yanıt vermesine, güvenliği sağlamasına ve duy

Pandemiler veya Salgınlar

“Bulaşıcı hastalıklar okullarda hızla yayılabilir ve öğrencilerin sağlığını ve duygusal refahını etkileyebilir.”

Pandemiler ve salgınlar, grip, COVID-19 veya norovirüs gibi bulaşıcı hastalıkların öğrenciler ve personel arasında hızla yayılmasıyla ortaya çıkar. Okul ortamında bu olaylar rutinleri bozabilir, geçici kapanmalara neden olabilir ve kişisel güvenlik ve akranların güvenliği konusunda belirsizlik yaratabilir.

Psychological impact on students:

- Hastalanma veya hastalığı aile üyelerine bulaştırma korkusu ve endişesi.
- Rutinlerdeki ani değişiklikler, uzaktan öğrenme veya akranlarından izolasyon nedeniyle stres.
- Daha küçük öğrenciler veya özel ihtiyaçları olan öğrenciler kafası karışık, bunalmış veya yapışkan hissedebilir.
- Daha büyük öğrenciler okul etkinliklerini kaçırdıkları için hayal kırıklığı, sinirlilik ve

Sınıfta stres belirtileri:

- Sosyal etkileşimden çekilme veya kaçınma.
- Sağlık, hijyen veya kirlenme konusunda sık sık endişelenme.
- Okul ödevlerine konsantre olma veya talimatları takip etme konusunda zorluk.
- Artan yapışkanlık, sinirlilik veya duygusal patlamalar.



Resim 9. Pandemi Döneminde Okul Kaygısı (Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zeka tarafından oluşturulmuştur)

Pandemiler veya Salgınlar

Pandemi ve Salgın Dönemlerinde Psikolojik Stresi Yönetmek İçin Ne Yapmalı?

- **Yaşlarına uygun, açık ve net bilgiler verin:** Hastalığın ne olduğunu, nasıl yayıldığını ve alınan önlemleri açıklayın.
- **Mümkün olduğunca rutinleri sürdürün:** Dersler, teneffüsler ve çevrimiçi öğrenim için düzenli programlar istikrar sağlar.
- **Hijyen ve önleyici tedbirleri teşvik edin:** El yıkama, maske takma (gerekirse) ve sosyal mesafe, öğrencilere kontrol hissi verebilir.
- **Akran ve öğretmen desteğini teşvik edin:** Daha yaşlı veya kendine güvenen öğrenciler, daha genç veya endişeli sınıf arkadaşlarını rahatlatmaya yardımcı olabilir.
- **Duygusal ifadelere izin verin:** Öğrencileri korkuları, endişeleri veya hayal kırıklıkları hakkında konuşmaya teşvik edin.
- **Düzenli olarak bilgilendirme yapın:** Pandemi ile ilgili güncel bilgileri gözden geçirin, güvenli davranışları övün ve başa çıkma stratejilerini pekiştirin.
- **Destek personelini devreye sokun:** Okul danışmanları veya psikologlar, sürekli endişe veya stres yaşayan öğrencilere yardımcı olabilir.

Gıda kaynaklı hastalık / Kontaminasyon

“Okullarda kontamine gıdalar, normal bir günü hızla sağlık açısından acil bir duruma dönüştürebilir.”

Okullarda gıda kaynaklı hastalıklar veya kontaminasyon, kafeteryalarda, otomatlarda veya sınıf etkinliklerinde sunulan yemeklerin veya atıştırmalıkların tüketilmesi güvenli olmadığına ortaya çıkar. Kontaminasyon bakteriler, virüsler veya alerjenlerden kaynaklanabilir. Bu olaylar genellikle aniden ortaya çıkar ve birçok öğrenci aynı anda mide bulantısı, kusma veya diğer semptomlar bildirir.

Bu tür olayların öngörülemezliği, öğrenciler, personel ve veliler arasında yaygın bir korku yaratabilir. Bazı çocuklar panikleyebilir, diğerleri okulda yemek yemeyi reddedebilir ve okul hizmetlerine olan güven sarsılabilir.

Psikolojik etki:

- Anlık korku ve endişe: Öğrenciler semptomları tehlikeyle ilişkilendirebilir ve bu da panik veya kafa karışıklığına neden olabilir.
- Damgalama ve akranların tepkileri: Hasta öğrenciler utanç veya izolasyon hissedebilir.
- Rutinlere güvensizlik: Öğrenciler okulda yemek yemeyi reddedebilir ve bu da günlük alışkanlıklarda gerginlik veya aksaklığa yol açabilir.
- Ebeveynlerin endişeleri: Aileler okulda sağlanan yemeklerin güvenliğinden endişe duyduğunda stres artar.



Resim 10. Gıda kaynaklı hastalıklar / kontaminasyon (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Gıda kaynaklı hastalıklar / Kontaminasyon

Olay sırasında:

- Sakin olun ve güven verin: Öğretmenler paniği azaltmak ve söylentileri önlemek için sakin bir ses tonu kullanmalıdır.
- Hasta öğrencileri güvenli bir şekilde izole edin: Tıbbi yardım gelene kadar etkilenen öğrencileri gözetim altında tutulan bir alana taşıyın ve korku ve bulaşma endişelerini sınırlamak için onları sınıf arkadaşlarından uzak tutun.
- Açıkça iletişim kurun: Karışıklığı azaltmak için basit talimatlar verin (“oturun”, “su için”, “yardım geliyor”).
- Suçlama yapmayın: Suçluluk veya damgalanmayı önlemek için bireyleri veya kafeterya personelini hedef almaktan kaçının.



Olaydan sonra:

- Duyguları onaylayın: Kendini iyi hissetmeyen veya olaya tanık olan öğrencilerin korku, utanç veya endişelerini kabul edin.
- Rutinlere olan güveni yeniden tesis edin: Kontroller ve güvenlik önlemlerini açıklayarak, güvenli gıda uygulamalarını adım adım yeniden tanıttın.
- Akran desteğini teşvik edin: Etkilenenlerin alay edilmesini veya izole edilmesini önlemek için destekleyici bir sınıf ortamı yaratın.
- Ailelerle iletişimi sürdürün: Endişe ve yanlış bilgileri azaltmak için ebeveynlerin doğru ve zamanında güncellemeleri aldığından emin olun.

Uzun vadeli iyileşme:

- Danışmanlık hizmeti sunun: Okulda yemek yemekten hala korku veya tiksinti duyan öğrenciler psikolojik destekten faydalanabilir.
- Olayı normalleştirin: Gıda kaynaklı olayların nadir olduğunu, güvenlik protokollerinin uygulandığını ve okulun güvenli bir ortam olduğunu vurgulayın.
- Sağlık eğitimi teşvik edin: Öğrencilere güvenli gıda işleme ve hijyen konusunda bilgi vererek onlara kontrol hissi kazandırın.



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Sınıfta Pandemi Senaryosu

Normal bir okul günü, ancak okulunuzda grip salgını olduğu haberi yayılıyor. Bazı sınıf arkadaşlarınız hastalık nedeniyle okula gelemiyor, diğerleri ise hafif semptomlar gösteriyor. Öğrenciler endişeli, söylentiler yayılıyor ve bazıları virüse yakalanmaktan veya aile üyelerine bulaştırmaktan korkuyor.

Yol gösterici sorular:

1. Sınıfta konsantre kalırken kendi stresinizi nasıl yönetirsiniz?
2. Sınıf arkadaşlarınızın sakin kalmasına ve paniği azaltmasına yardımcı olacak stratejiler nelerdir?
3. Öğrenciler, kendilerini bunalmış hissetmeden hijyen ve güvenlik protokollerini nasıl etkili bir şekilde uygulayabilirler?
4. Daha küçük veya daha endişeli sınıf arkadaşlarınızı nasıl desteklersiniz?
5. Öğretmenler ve okul personeli, hem güvenliği hem de duygusal refahı sağlamak için nasıl bir rol oynayabilir?

Önemli Hususlar:

- Sakin olun ve öğretmenlerin ve sağlık yetkililerinin talimatlarına uyun.
- Sık sık ellerinizi yıkayın, öksürürken ve hapşırırken ağzınızı kapatın ve gerekirse maske takın.
- Söylentilerin yayılmasını önleyin; doğru ve yaşa uygun bilgilere güvenin.
- Sınıf arkadaşları arasında karşılıklı desteği ve empatiyi teşvik edin.
- Olaydan sonra veya uzun süren salgınlar sırasında duyguları tartışın, endişeleri doğrulayın ve başa çıkma stratejilerini pekiştirin.



Resim 11. Sınıfta Pandemi Senaryosu
(Sora aracılığıyla S. Arenas tarafından yapay zeka tarafından oluşturulmuştur)



Co-funded by
the European Union

Duraklayın ve Düşünün

Ne Yapmalı

- Etkilenen öğrencinin yeme veya içmeye devam etmesine izin vermeyin, çünkü bu semptomları kötüleştirebilir veya tedaviyi geciktirebilir.
- Evde uygulanan tedavileri denemekten veya kusturmaya çalışmaktan kaçının; bunlar okul ortamında tehlikeli olabilir.

Ne Yapmamalı

- **Etkilenen öğrenciyi güvenli bir şekilde izole edin:** Tıbbi personel gelene kadar izlenebilecekleri belirlenen bir alana götürün.
- **Derhal profesyonel yardım çağırın:** Gerekirse okul hemşiresini, ilk yardım personelini veya acil servisleri uyarın.
- **Semptomları dikkatle izleyin:** Olanları ve öğrencinin nasıl hissettiğini kaydedin.
- **Diğer öğrencileri sakinleştirin:** Alarm veya panik yaratmadan durumu sakin bir şekilde açıklayın.

- **Uygunsa sınıf arkadaşlarına güvenli görevler verin:** Küçük görevlerde yardımcı olmak (su getirmek, personeli uyarmak) öğrencilere kontrol hissi verebilir.

Bunun psikolojik olarak önemi:

- Anksiyete, korku ve suçluluk duygusu, etkilenen öğrenci ve sınıf arkadaşları arasında yaygın olarak görülür.
- Sakin ve düzenli kalmak, stresi azaltmaya yardımcı olur ve aşırı tepki vermeyi önler.
- Öğretmenlerin açık ve sakin rehberliği, duygusal düzenlemeyi örnekler ve zihinsel sağlığı destekler.

En İyi Uygulamalar Özeti:

1. Şüpheli kontamine gıdaları kimsenin tüketmesine izin vermeyin.
2. Etkilenen öğrenciyi güvenli bir şekilde izole edin.
3. Derhal tıbbi yardım çağırın.
4. Sınıfın geri kalanını destekleyin ve sakinleştirin, stresi yönetmelerine ve paniğe kapılmamalarına yardımcı olun.

İlham Veren Eylemler ve Rol Modeller

Pandemi Sırasında Sınıflarda İlham Veren Eylemler: Colegio Mare Nostrum, Valensiya Örneği

Eylül 2020'de, Valensiya'daki Colegio Mare Nostrum, COVID-19 salgını sırasında yüz yüze dersleri yeniden başlatma zorluğuyla karşı karşıya kaldı. Kısıtlamalara ve sıkı sağlık protokollerine rağmen, okul öğrencilerin hem güvenliğini hem de duygusal refahını sağlamak için yenilikçi önlemler aldı. **Community-Led Response:**

- **Güvenlik önlemlerinin uygulanması:** Okul, öğrencilerin kademeli olarak okula girişini, ateş ölçümlerini, el dezenfektanı kullanımını, maske takmayı zorunlu hale getirdi ve sağlık yetkilileriyle iletişimi merkezileştirmek için bir "COVID koordinatörü" atadı.
- **Duygusal destek :** Öğrencilerin duygularını ifade edebilecekleri alanlar yaratıldı ve yeni okul ortamına uyum ve dayanıklılıklarını geliştirmek için çeşitli etkinlikler düzenlendi.



Resim12. Pandemi Senaryosu (S. Arenas tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

Bunun ilham verici olmasının nedeni:

Colegio Mare Nostrum, kriz dönemlerinde bile öğrencilerin duygusal refahını desteklerken yüz yüze eğitimi güvenli bir şekilde sürdürmenin mümkün olduğunu gösterdi. Proaktif ve işbirliğine dayalı yaklaşımı, benzer zorluklarla karşı karşıya olan diğer okullara örnek teşkil etti.

Hikayeye bağlantı:

[El País – Lessons from Education During the Pandemic](#)

Daha Fazla Keşfetmek İçin

1. Okullar için Psikolojik İlk Yardım (PFA-S)

- *Açıklama:* Afet veya acil durumlara maruz kalan öğrencilere, okul personeline ve ailelerine psikolojik ilk yardım sağlanması konusunda rehberlik eder.
- <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>

2. Psikolojik İlk Yardım: Öğrencilerin İyileşmesine Nasıl Yardımcı Olunur?

- *Açıklama:* Öğrencilerin deneyimlerini ve duygularını işlemelerine yardımcı olmak, yetişkin desteği sağlamak ve iyileşmeyi teşvik etmek için bir model özetlemektedir.
- https://rems.ed.gov/docs/PFAFactSheet_508C.pdf

3. Kapsamlı Davranışsal Sağlık Hazırlık Araç Seti

- *Açıklama:* Öğrencilerin afetler hakkındaki duygularını ele alır ve okulda yaşanan kriz durumlarında davranışsal sağlık ihtiyaçlarını karşılamak için stratejiler sunar.
- <https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>

Bu Eğitim Modülünü Oluşturmak İçin Kullanılan Kaynaklar

- Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı. (tarih belirtilmemiş). Okullar için psikolojik ilk yardım (PFA-S). <https://www.nctsn.org/resources/psychological-first-aid-schools>
- ABD Eğitim Bakanlığı – Güvenli ve Sağlıklı Öğrenciler Ofisi. (tarih belirtilmemiş). Doğal afetlere ve okul kriz olaylarına hazırlık: Davranışsal sağlık bakış açısı. <https://kyprevention.getbynder.com/m/17ad4afcf50897a7/original/Preparing-for-Natural-Disasters-and-School-Crisis-Events-Through-A-Behavioral-Health-Lens.pdf>
- Federal Acil Durum Yönetim Ajansı (FEMA) & Ready.gov. (tarih belirtilmemiş). Dinle, koru, bağlantı kur: Okullarda psikolojik ilk yardım. https://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_SchoolCrisis.pdf
- Amerikan Okul Danışmanları Derneği. (tarih belirtilmemiş). Doğal afetler: Kriz sırasında çocuklara yardım etmek. <https://www.schoolcounselor.org/Publications-Research/Publications/Free-ASCA-Resources/Natural-Disaster-Resources>

Bu Eğitim Modülünü Oluşturmak İçin Kullanılan Kaynaklar

- Ulusal Eğitim Derneği. (2018). NEA okul krizi kılavuzu. <https://www.nea.org/sites/default/files/2020-07/NEA%20School%20Crisis%20Guide%202018.pdf>
- Avrupa Komisyonu / Avrupa Sivil Koruma ve İnsani Yardım. (tarih belirtilmemiş). Okul güvenliği ve afetlere hazırlık kılavuzları .https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/school-safety_en
- Ulusal Okul Güvenliği Merkezi. (tarih belirtilmemiş). Travma bilgisine dayalı, dayanıklılık odaklı okullar araç seti: Kriz durumlarında öğrencilerin duygusal refahını desteklemek için stratejiler. <https://www.nc2s.org/resource/trauma-informed-resilience-oriented-schools-toolkit/>
- El País. (24 Nisan 2021). Pandemiden alınan eğitim dersleri: Mare Nostrum Okulu, Valensiya, İspanya. <https://elpais.com/espana/comunidad-valenciana/2021-04-24/las-lecciones-educativas-de-la-pandemia.html>

Bu eğitim modülünü oluşturmak için kullanılan resimler

- Arenas, S. (2025). Depremler [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü]. Arenas, S. (2025). Sel [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Yangınlar [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Okul Deprem Senaryosu [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Okullarda Laboratuvar ve Kimyasal Kazalar [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Okullarda Yapısal ve Ekipman Tehlikeleri [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Okullarda Elektrik ve Kamu Hizmetleri Arızaları [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Okullarda Küçük Kimyasal Sızıntılar [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Pandemi Okul Kaygısı [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Gıda kaynaklı hastalıklar / kontaminasyon [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Sınıfta pandemi senaryosu [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].
- Arenas, S. (2025). Pandemi senaryosu [Sora kullanılarak AI tarafından oluşturulan görüntü].

ORTAKLIK



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

VET-READY ile Kolaylıkla Öğrenin!

Ünite 4 OKULLARDA AFET HAZIRLIKLARI VE GÜVENLİ ÖĞRENME ORTAMLARI

Eğitim Modülü 23 Okul Ortamında Afet Mağduru Psikolojisini Anlama!

BİZİ TAKİP EDİN



<https://vetready.eu/>