

Değerli Velilerimiz,

Yaşam, her yeni gün insanoğlunu değişik olgu ve olaylarla karşılaştırmaktadır. Bu yüzden bizler de yeniliklere, sürprizlere, ani gelişen olaylara hazır hale gelmek zorundayız. Ülkemizde yaşanan 1999 deprem felaketi ile başlayan depremlere de hazır olma koşulunun ne denli önemli olduğunu bize acı bir şekilde öğretmiştir.

Ani gelişen, acılar veren, yeni riskler içeren, kontrollerimizin sınırlı olduğu her yaşam olayına **afet** adını veriyoruz. Afet deyince, deprem, sel, fırtına gibi tabiatın birinci derecede sorumluluğu ile ortaya çıkan olaylar akla gelmektedir. Şüphesiz bu olayları kontrol edebilme gücümüz çok sınırlıdır. Bunun dışında yine kontrolümüzün sınırlı olduğu saldırı, intihar girişimi gibi yıkıcı olaylar da yaşamın içinde var olan acı gerçeklerdir.

İster toplu, ister bireysel yaşanan mekânlarda gerçekleşsin, her kontrol dışı olay, maruz kalanlarda şok etkisi yaratarak panik davranışların yaşanmasına sebep olur. Panik davranışlar, kişinin kendisini ve çevresini koruma duygu ve dürtüsünü azaltarak düzenin bozulmasına, karmaşık ve içinden çıkılması güç davranış/olayların yaşanmasına zemin hazırlar.

Yaşanan ve birinci derecede insanın can güvenliğine yönelik her olay bir krizdir. Bizler de **Kriz Önleme, Müdahale ve Psikolojik Destek Ekibi** olarak, her türlü kriz durumuna karşı "tedbir" ve "destek" çalışmalarına önem vermeyi gerekli gördük. Sizlere bu amaçla ilk olarak ekibimizin yeni çalışmaları ve okulumuzda alınan yeni önlemlerle ilgili sizleri bilgilendirmek istedik.

Krizesiz, afetsiz, güzel günler dileğiyle...

Terakki Vakfı Okulları

Kriz Önleme, Müdahale ve Psikolojik Destek Ekibi

Yaşanan bir kriz sonucunda kişiler, bireysel ya da toplumsal travma yaşayabilirler. Bireysel travma; bireyin savunmalarını/gücünü büyük ölçüde kıran ve etkin bir tepki göstermesini engelleyen **ruhsal patlamadır**. Toplumsal travma ise; sosyal hayatın içine nüfus eden ve insanları birbirine bağlayan güce zarar veren ani bir **baskıdır**. Bir kriz durumunda kişiler, duruma bağlı olarak başa çıkma becerilerini yitirebilir; yoğun olumsuz duygular yaşayabilirler.

KRİZE GÖSTERİLEN GENEL TEPKİLER

ZİHİNSEL TEPKİLER:

- « Şok, inanmama ve reddetme
- « Düşünce karışıklığı
- « Dikkati toplayamama, konsantrasyonda azalma
- « Olumsuz düşünceler
- « Karar verme güçlükleri

FİZİKSEL TEPKİLER

- « Fiziksel şok, hissizlik, donup kalma ya da kaçma
- « Tükenmişlik
- « Adrenalin artması
- « Kalp atışında hızlanma
- « Aşırı boşaltım, terleme
- « Uykusuzluk
- « Aşırı uyuma
- « İştahtan kesilme

DUYGUSAL TEPKİLER

- « Üzüntü, yas
- « Korku veya panik
- « Depresyon
- « Suçluluk/Kendini suçlama
- « Engellenmişlik
- « Utanç/Aşağılanmışlık
- « Kızgınlık/Öfke/İsyan

DAVRANIŞSAL TEPKİLER

- « Aşırı hareketlilik
- « İçerme
- « İlişki kurmada güçlük
- « Aşırı yemek yemek/Yememek
- « Anti sosyal davranışlar
- « Saldırganlığın artması
- « Alkol ve uyuşturucu kullanma
- « Uykusuzluk/Aşırı uyuma
- « Cinsel davranışın artması ya da azalması

Unutulmamalıdır ki kişilerin gösterdiği tüm bu tepkiler, anormal durumlara gösterilen normal tepkilerdir. Verilen tepkiler, bireyin normal tepkilerinden farklı olabilir. Bu tepkilerin, yaşanan travmatik durumdan sonra krizin şiddetine göre 6 aydan uzun sürmemesi beklenir, aksi takdirde ilgili uzmanlara danışılması gerekir.

KRİZLE BAŞ ETMEDE TAVSİYELER

Kriz durumlarında paylaşım son derece önemlidir ve dikkatli olmak gerekir. Ancak paylaşımında ne söyleyeceğimiz konusunda zorlanabiliriz. Böyle durumlarda size yararlı olabileceğini düşündüğümüz, travma yaşayan çocuklara söylenebilecek uygun cümlelerden bazıları şu şekilde olabilir:

- ✓ ŞİMDİ GÜVENDESİNİZ (Gerçekten öyle ise).
- ✓ SENİN SUÇUN / SİZİN SUÇUNUZ DEĞİLDİ (Gerçekten eminseniz).
- ✓ BUNLAR NORMAL TEPKİLER.
- ✓ BENİMLE KONUŞTUĞUN İÇİN MEMNUNUM.
- ✓ HİÇBİR ŞEY ESKİSİ GİBİ OLMAYACAK; FAKAT ŞİMDİKİNDEN DAHA İYİ OLACAK VE SEN İYİLEŞECEKSİN.
- ✓ BÖYLE OLDUĞU İÇİN ÜZGÜNÜM (Ne olduğunu söyleyin). Örn:
ARKADAŞIN
YARALANDIĞI İÇİN ÜZGÜNÜM... gibi.

Herhangi bir acil durum yaşanması durumunda Okul İdaresine veya KÖM ekibinden ilgili kişilere ulaşabilirsiniz.

KRİZ ÖNLEME, MÜDAHALE VE PSİKOLOJİK DESTEK EKİBİ *

Terakki Vakfı okullarında ilk olarak 2003- 2004 öğretim yılında kurulan ve çalışmalarına başlayan ekip, aşağıda ismi yazılı olan kişilerden oluşmaktadır:

- GÖKHAN ATILGAN : İlköğretim O. Müdür Başyardımcısı/**KÖM BAŞKANI** (116)
- AYTAÇ YENİİZ : Vakıf İdari İşler Müdür Yardımcısı (120-190-106)
- ALPASLAN DARTAN : Rehberlik Servisi Koordinatörü (129)
- GÜLSEREN KAYA : Psikolojik Danışman (157)
- MELTEM ERDİNÇ CİNGÖZ : Danışman Psikolog (315)
- H. MEHMET ARTIRAN : Psikolojik Danışman (187)
- AYLİN ALİOĞLU : Psikolojik Danışman (215)
- HATİCE GÖKŞİN : Hemşire (310)
- NURAN KAYA : Hemşire (159)
- HACER KIROĞLU : Hemşire (310)
- HATİCE DARTAN : Anaokulu Müdür Yardımcısı (231)
- BELGİN ÖĞREK : İlköğretim Okulu Müdür Yardımcısı (328)
- YILDIRIM AĞGEZ : İlköğretim Okulu Müdür Yardımcısı (113)
- ERMAN ÖZTÜRK : Lise Okulu Müdür Yardımcısı (102)
- YEŞİM GENÇ : Fen ve Teknoloji Öğretmeni (222)
- BETÜL MUTVER : İngilizce Öğretmeni (333)
- İLHAMİ ERDEM : Beden Eğitimi Öğretmeni (202)
- NURHAN ERKEN : Resim Öğretmeni (311-189)
- MUSTAFA DÜNDAR : Müzik Öğretmeni (182)
- İLYAS ERDOĞMUŞ : Sınıf Öğretmeni (317)

Parantez içindeki numaralar dâhili telefonlardır.

KÖM ekibine ulaşabilirsiniz...

0212 351 00 60 – 116

www.terakki.org.tr

KRİZ DURUMLARINDA VELİLERİMİZDEN BEKLENTİLERİMİZ

- « Olası bir felaket (deprem, savaş, yangın, kimyasal saldırı...) durumunda yollar « ve okula ulaşım kapanabilir. Okula ulaşılacak yol ve cadde girişleri acil durum araçları için açık tutulmalıdır.
- « Okul santralinin acil durumlarda meşgul edilmemesi gerektiği unutulmamalıdır.
- « Okul saatleri içerisinde yaşanabilecek genel bir afet durumunda çocuklarınız derhal okul boşaltım planına uygun olarak yanlarında öğretmenleri ile birlikte güvenli alanlara alınacaktır.
- « Acil durumlar için öğrencilerimizi korumak amacıyla tedbirlerimizi aldık ve çocuklarınızla okul ortamında ilgileneceğiz. Okulumuzda bu tür acil durumlar için **acil servis istasyonları** oluşturduk ve içinde gerekli her türlü malzeme bulunmaktadır.
- « Eğer öğrencilerimizin servis araçlarıyla evlerine gönderilmesi mümkün değilse, hiçbir öğrencimiz ailesinden biri (veya ailesinin uygun gördüğü bir kişi) almaya gelmediği sürece okuldan ayrılmayacaktır. Hiçbir öğrencinin bir başkasıyla okuldan ayrılmasına izin verilmeyecektir.

KRİZ DURUMLARINDA KULLANILACAK HABERLEŞME ZİNCİRLERİ

Kriz Önleme Müdahale ve Psikolojik Destek ekibimiz tarafından, okul içerisindeki veya dışındaki olası olaylara karşı hızlı bir şekilde haberleşebilmek ve organize olabilmek amacıyla farklı mekânlara yönelik (sınıfta, revirde, serviste, okul dışında, rehberlik servisinde, bahçede) haberleşme zincirleri oluşturulmuştur. Böylelikle acil bir durum yaşanması halinde öğrencilerimize, velilerimize ve öğretmenlerimize en hızlı biçimde ulaşmak ve gereken müdahaleyi yapmak mümkün olacaktır.

TERAKKİ VAKFI OKULLARI DEPREM HAREKET PLANI

Hepimizin bildiği gibi ülkemiz, deprem kuşağında yer almaktadır. Yaşanabilirlik ihtimali göz önünde bulundurulduğunda bahsedilen doğal afet ve kriz durumları arasında ilk sırayı "deprem" almaktadır. İnsan beyni acil durumlara en ilkel üç şekilde tepki verir: Kavga, kaçış, donup kalmak. Bunların hepsi panik belirtileridir. Böyle bir afet yaşanması durumunda, öncelikle sakin kalabilmek, düşen eşyalardan korunmak yapılması gerekenlerin başında yer alır.

Olası bir deprem yaşanması durumunda, uzmanların **çömel** (güvenli bir yer bulup çömelmek), **kapan** (baş ve boynu koruyacak şekilde kapanmak) ve **tutun** (güvenli bir yere tutunmak) önerisinden hareketle öğrencilerimiz için okulun çeşitli mekânlarını düşünerek planlar hazırladık:

• SINIFLARDA, REHBERLİK SERVİSİ, FEN LABORATUVARI, RESİM ATÖLYESİ, BİLGİSAYAR LABORATUVARI, ÇİZGİ FİLM ATÖLYESİ, KÜTÜPHANEDE

Depremi başlaması ile birlikte bütün gruplar buldukları mekânda masaların yanında çömecekler ve başlarını koruyarak (pencere ve dolaplardan uzak) sallantının geçmesini bekleyecekler. Sarsıntının durmasıyla öğretmen öğrencileri oldukları yerde oturarak 1 dakikalık sakinleştirici ve tahliye esasını içeren kısa bir konuşma yapacak. Daha sonra tahliye planındaki yönergelere uyularak mekân boşaltılacak ve tahliye alanına yönelecekler.

• TERAKKİ VAKFI KÜLTÜR MERKEZLERİ K1 ve K2'SALONLARINDA

Depremi başlanması ile birlikte öğrenciler oturdukları koltuklara tutunarak çömelecekler ve başlarını koruyarak sallantının geçmesini bekleyecekler. Sarsıntının durmasıyla öğretmen öğrencileri oldukları yerde oturarak 1 dakikalık sakinleştirici ve tahliye esasını içeren kısa bir konuşma yaptıktan sonra tahliye planındaki yönergelerle uyularak mekân boşaltılacak ve tahliye alanına yönelecekler.

• SINIF KORİDORLARINDA TENEFFÜS YAPILIRKEN

Depremi başlanması ile birlikte buldukları yere en yakın duvar kenarına çömelecekler ve başlarını koruyarak sallantının geçmesini bekleyeceklerdir. Sarsıntı anında merdivenlerde iseler hızlı bir şekilde merdivenlerden uzaklaşmaları sağlanacaktır. Sarsıntının durmasıyla nöbetçi öğretmenler öğrencileri oldukları yerde sakinleştirici ve tahliye esasını içeren kısa bir konuşma yapacaktır. Daha sonra tahliye planındaki yönergelerle uyularak mekân boşaltılacak ve tahliye alanına yöneleceklerdir.

• ÇATI BAHÇEDE TENEFFÜS YAPILIRKEN

Depremi başlanması ile birlikte bahçenin orta boşluğunda çömelecekler, başlarını koruyarak sallantının geçmesini bekleyeceklerdir. Sarsıntının durmasıyla nöbetçi öğretmenler öğrencileri oldukları yerde oturarak 1 dakikalık sakinleştirici ve tahliye esasını içeren kısa bir konuşma yapacak. Daha sonra tahliye planındaki yönergelerle uyularak mekân boşaltılacak ve tahliye alanına yönelecekler

• OKUL BAHÇESİNDE TENEFFÜS YAPILIRKEN

Depremi başlanması ile birlikte binadan uzaklaşarak bahçenin orta boşluğunda çömelecekler, başlarını koruyarak sallantının geçmesini bekleyeceklerdir. Sarsıntının durmasıyla öğrenciler nöbetçi öğretmenler eşliğinde tahliye alanına yönelecekler.

• SPOR SALONUNDA DERS VE TENEFFÜS YAPILIRKEN

Deprem anında öğrenciler spor salonunun ortasında çömelerek, kolları ile başlarını koruyacak vaziyeti alacaklar. Sarsıntının durmasıyla öğretmen öğrencileri oldukları yerde oturarak 1 dakikalık sakinleştirici ve tahliye esasını içeren kısa bir konuşma yapacak. Daha sonra tahliye planındaki yönergelerle uyularak mekân boşaltılacak ve tahliye alanına yönelecekler.

• SERVİSLERDE

- Sarsıntı hissedildiği anda şoför servis aracını binalardan, otoyol geçişlerinin altından, elektrik direklerinden, ağaçlardan uzak bir yere park edecek.
- Şoför ve hostes öğrencilere güvende olduklarını hissettirecek kısa bir konuşma yapacak.
- Her servis bulunduğu noktaya göre okula ya da evlere ulaşmaya çalışacak.
- Şartlara göre öğrencilerin güvende olduğundan emin olunan bir noktada beklenecek.

ACİL SERVİS NOKTALARINDA (KONTEYNER) BULUNAN İLK YARDIM ARAÇ VE GEREÇLERİ

Kurumumuz bünyesinde oluşturulan ve aşağıdaki krokide yerlerini göreceğiniz acil durum noktalarında, kriz durumlarında kullanılmak üzere yerleştirilen eşyalar:

- « Öğrencilerin telefon numaralarının bulunduğu liste
- « Tıbbi Malzemeler*
- « Yağmurlu bir havada boşaltım yapılması durumunda öğrencilere dağıtılabilecek bir kullanımlık yağmurluklar
- « Döğük
- « Baş lambası, el feneri ve yedek piller
- « Portatif radyo ve yedek piller
- « Çekiç, balyoz, kazma, kürek, keser, demir testeresi, demir makası
- « İş eldiveni, plastik eldiven, kriko, iş gözlüğü, toz maskesi, gaz maskesi
- « Battaniye, uyku tulumu, çadır,
- « Portatif sedye
- « Kibrit, çakmak, çıra
- « 50 metrelik dinamik ip, emniyet kemeri, karabina, ATC
- « Yangın söndürücüsü
- « Acil durumda haberleşmeyi ve uyarıyı sağlamak amacıyla telsizler
- « Kriz ekibinin yardım alabileceği kişi ve kuruluşlar ile ailelerinin telefon numaraları
- « Görevlilerin telefonları ve görevleri
- « Okuldaki elektrik, su sistemlerinin haritaları
- « Kriz müdahale planı
- « Öğrenci, öğretmen ve çalışanların kan gruplarının olduğu liste
- « Yanık örtüleri
- « Kırıcı delici matkap

Kurumumuz bünyesinde oluşturulan acil durum noktaları ile okulumuzun muhtelif yerlerinde öğrenci ve çalışanlarımızın ihtiyaçlarını on gün süre ile yetebilecek karşılayabilecek içme suyu ve kuru yiyecek stoku bulunmaktadır. Ayrıca, aydınlatma amaçlı jeneratörümüz olası afet durumlarında aynı sürede ihtiyaçlarımızı karşılayabilecek durumdadır.

TERAKKİ VAKFI OKULLARI

ACİL ÇIKIŞ NOKTALARI

Aşağıda, acil bir durum sonrasında çocuklarınızı okulun hangi alanında toplanacağını ve acil servis noktalarını gösteren kroki yer almaktadır.

