

TRAFİK KAZALARI İLE DOĞAL AFETLERDE TRAVMA VE KRİZE MÜDAHALE HİZMETLERİ



Rehberlik ve Araştırma Merkezi

KARAMAN 2017

**TRAFİK KAZALARI İLE DOĞAL AFETLERDE
TRAVMA VE KRİZE
MÜDAHALE HİZMETLERİ**



**REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ**

KARAMAN, 2017

Hazırlayanlar:

İsmail ŞAKAR/ Rehberlik Öğretmeni
Muhittin ÇAM/ Rehberlik Öğretmeni

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Telefon	0 (338) 212 67 91
Belgegeçer	0 (338) 212 67 91
İnternet Adresi	http://karamanram.meb.k12.tr
E- posta	228602@meb.k12.tr



Türkiye genelinde 2016 yılında 1.182.491 trafik kazasında 7.300 kişi hayatını kaybederken 303.812 kişi yaralanmıştır. 2017 yılında (Eylül) 306.813 trafik kazasında 2.722 kişi hayatını kaybederken 232.310 kişi de yaralanmıştır.

Türkiye sınırları içindeki 2016 yılında meydana gelen hasar ve can kaybına neden olan doğa kaynaklı afetlerin sayısı 323'tür. Türkiye'de doğa kaynaklı afetlerde kaybettiğimiz vatandaşlarımızın sayısı 83, yaralı sayısı 49'dur.

Bu sayısal veriler, trafik kazaları ve doğal afetler sonucunda, hayatını kaybeden ve yaralıların yakın çevresinde travmatik yaşantılar ile ne kadar çok karşılaşılabilirliğini göstermektedir.

Ülkemizde yaşanan trafik kazaları ve doğal afetler, savaşlardan sonra can kaybı ve yaralanmaların en fazla olduğu travmatik yaşantılardır. Aynı zamanda ölüm ve yaralanma olaylarından; bireylerin çevresi direkt, toplumun bütünü ise dolaylı olarak olumsuz etkilenmektedir.

Psikososyal hizmetler; ölüm ve yaralanmalı olaylar sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik uyumsuzlukların veya bozuklukların önlenmesi, aile ve toplum düzeyinde ilişkilerin kurulması ve geliştirilmesini, etkilenenlerin "normal" yaşamlarına geri dönmesi sürecinde kendi kapasitelerini fark etmeleri ve güçlenmelerinin sağlanmasını, toplumda gelecekte ortaya çıkması muhtemel afet ve acil durumlarla başa çıkma, iyileşme, toparlanma becerilerinin arttırılmasını, yardım çalışanlarının desteklenmesini içeren ve afet döngüsünün her aşamasında yürütülen çok disiplinli hizmetler bütünüdür.

Bu kitapçık; travmatik olaylarda direkt ve dolaylı olarak etkilenen bireylerin normal yaşantılarına dönmelerinde destek olan psikolojik danışmanlar, öğretmenler ve okul idarelerine rehberlik etmesi sebebi ile hazırlanmıştır.



1. BÖLÜM

TRAVMA NEDİR?

PSİKOLOJİK TRAVMA

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ (TSST)

- Fizyolojik Tepkiler
- Duygusal Tepkiler
- Bilişsel Tepkiler

YAŞ GRUPLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

- Doğumdan 2 Yaşına Kadar
- Okul Öncesi Ve Ana Okulu Çağı
- 7-11 yaş arasındakiler
- 11-14 Yaş Arasındakiler
- 14-18 Yaş Arasındakiler

ÖLÜM VE YAS

- Yas Nedir?
- Ölümü Algılamının Alt Bileşenleri
 - Evrensellik
 - Geri Döndürülemez Olma
 - İşlevsizlik
 - Nedensellik

ÖLÜM VE KAYIP DURUMUNDA VERİLEN TEPKİLER

ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

KAYBI OLAN ÇOCUĞA ve ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

- Çocuğun Kardeş Ölümüne Tepkisi
- Anne Babanın Ölümü
- Evlad Ölümü
- Çocuklar için neler yapabiliriz?

e. Ergenler İçin Neler Yapabiliriz?

KABULLENME SÜRECİNİN AŞAMALARI

- Kayı Tanımak
- Ayrılığa Gösterilen Tepki
- Ölen Kişi Ve Onunla Olan İlişkiyi Yeniden Hatırlamak Ve Yeniden Deneyimlemek
- Ölen Kişi İle Eski Bağları Ve Geçmişte Kalan, Farz Edilen Dünyayı Bırakmak
- Geçmiş Unutmadan Yeni Düzenlemeler Yapabilme
- Yeniden Yatırım Yapmak, Yeni Gelecek Planları Yapmak

ÇOCUĞUN ÖLÜM OLAYINA UZUN SÜRELİ PSİKOLOJİK TEPKİLER VERMESİNİN SEBEPLERİ

- Patolojik Yas Türleri
- Patolojik Yas Tepkileri

2. BÖLÜM

TRAFİK KAZASI NEDİR?

TRAFİK KAZASI SONUÇLARI NELERDİR?

- Trafik Kazalarının Psikolojik Sonuçları
- Trafik Kazalarının Sosyolojik Sonuçları

DOĞAL AFETLER VE ETKİLERİ

BAŞLICA DOĞAL AFET TÜRLERİ

- Deprem
- Sel ve Taşkın
- Kuraklık
- Erozyon
- Kütle Hareketleri
- Çığ
- Olağanüstü Hava Olayları: Fırtına, Kasırga, Hortum
- Volkanlar

DOĞAL AFETLERİN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

- Afet Yönetimi ve Planlaması
- DOĞAL AFETLER PROTOKOLÜ

- c. Çadır ziyaretlerinde
- d. Okul/Kurum ziyaretleri
- e. Öğretmenlerle çalışırken
- f. Öğrencilerle çalışırken

TRAFİK KAZALARI VE DOĞAL AFETLERDE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ KRİZE MÜDAHALE EKİBİ YOL HARİTASI

- a. Gözlem Ekibinin Kurum/Bölge Çalışmaları
- b. Krize Müdahale Ekibinin Kurulması ve Planlama Toplantısı
- c. Ekip Lideri ve Görevleri
- d. Okulda Çalışma İlkeleri
- e. Öğretmenlerle Yapılacak Çalışmalar

PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME VE ANLAMLANDIRMA TOPLANTISI DİKKAT EDİLECEK KONULAR

- a. Toplantı Hakkında Bilgi
- b. Grup Büyüklüğü
- c. Pratik Konular
- d. Rollerin Belirlenmesi

3. BÖLÜM

TRAVMATİK OLAYDAN SONRA NORMAL YAŞAMA DÖNMEDE OKULLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

Ölüm Ve Kayıp Durumlarında Çocuğun Bilgilendirilmesi

- a. Ailenin Bilgilendirme Sırasında Dikkat Etmesi Gerekenler
- b. Ölüm ve Kayıp Durumlarında Okulda Dikkat Edilmesi Gerekenler
- c. Okulda Ölümle İlgili Diğer Durumlar Ölen kişi öğrenci ise;
- d. Öğretmenin Katkısı
- e. Debriefing Grup Çalışması
- f. Sanat Çalışmaları
- g. İyileştirici Hikâyeler

Çocuklar için uygulanabilecek örnek bir art terapi çalışması

- a. Melis'in Ağacı Tekniği
- b. BASIC-Ph Çalışması
- c. Güvenli Yer Egzersizi

- d. Rahatlama (Gevşeme) Egzersizleri
- e. Veda Partisi Uygulaması

ÇOCUKLARLA YAPILABİLECEK PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI

Destek Çalışmalarının Düzeni ve Uygulama Planı

- a. Oturumların Süresi
- b. Oturumların Sayısı
- c. Oturumların İşleyiş Planı
- d. Grup Çalışmalarındaki Çocuk Sayısı
- e. Oturumların İşleyiş Planı

ÖLÜM SONRASI SINIF İÇİ ETKİNLİKLER

Okul Öncesi Öğrencileri İçin Etkinlikler

İlköğretim Öğrencileri İçin Etkinlikler

Daha Büyük Öğrenciler İçin Etkinlikler

ALTERNATİF ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

- ✓ İsim Treni
- ✓ Ritimle Tanışma
- ✓ Yavaş Çekim Canlandırmalar
- ✓ Duvar Resmi – Graffiti
- ✓ Cesaretlendirme
- ✓ Kaçan Çocuk
- ✓ Duygu Sözlüğü
- ✓ Güneş ; Göküzü; Gökkuşağı
- ✓ Sevgi Bombardımanı
- ✓ Bir Hediye Ver
- ✓ Rüya Ve Masal Resmi
- ✓ Duyguların Resmi,
- ✓ Yardım Eli
- ✓ Neresi Acıyor
- ✓ Neler Yaşadık?
- ✓ Güvenli Yerim
- ✓ Şimdi Nasılız?
- ✓ Geleceğimizi Düşünmek

1. BÖLÜM

TRAVMA

Travma, deprem, sel gibi doğal afetler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, çocuklukta yaşanan cinsel taciz ve tecavüzler, işkence görme, zorla kaçırılma, trafik kazaları, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik; gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi içeren olayları yaşaması, ağır yaralanması ve ya bu tür durumlara tanık olması, ailesinden ve yakın çevresinden birilerinin beklenmedik, ani ölümleri, şiddet ve şiddet dolu yaşantıların, ihmal ve istismar gibi yaşamı tehdit eden doğrudan yaşadığı aşırı derecede örseleyici durumların kişide yarattığı ruhsal etkilenmişliği ifade eder.

Travma yaratan olaylar, yaşamı ve fiziksel bütünlüğü, kişinin dünyadaki yeri ile ilgili ve kendisi hakkındaki değerlerini tehdit eder. Bu çerçevede kendini değerli ve güvende hissetme, dünyayı anlamlı ve kabul edilebilir görme, diğer insanları iyi ve yardımsever bulma, kırılmazlık ve incinmezlik gibi duygular tehdit altında kalır. Bu tür olaylar, insanın gündelik deneyimlerinin dışında kalan, belirli bilisel semalara oturmayan ve dolayısıyla anlaşılabilir olmayan olaylardır.(Aker, 2000: 15; Barash, 1990: 32; Epstein, 1989: 556, Sungur, 1999: 105).

Bir olayı travma olarak tanımlamak için bazı kriterler vardır. Ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da yaralanma tehdidinde maruz kalma, başka birinin ölümüne ya da ölüm tehdidi altında kalmasına şahit olma, başka birinin yaralanmasına ya da yaralanma tehdidi altında kalmasına şahit olma, aile üyelerinden birinin beklenmedik ölümü, şiddete maruz kalarak öldürülmesi, ağır yaralanmasını, ölüm ya da yaralanma tehdidi altında kaldığını öğrenme, olayın travmatik olma niteliklerini tanımlayan özelliklerdir. (Aker, 2000: 15; Barash, 1990: 32; Epstein, 1989: 556, Foa vd., 1997:449)

Travma özetle aniden ortaya çıkan, hayatın normal akışını ve işlevini engelleyen; yoğun korku, dehşet, çaresizlik duygularına yol açan sarsıcı yaşantılar olarak tanımlanabilir.

PSİKOLOJİK TRAVMA

Kişinin güçsüzlüğü ile yüz yüze gelmesi durumudur. Travma anında kişi, karşı konulamaz bir güç tarafından çaresiz bırakılır. Travmatik olay bize denetleme bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını veren olağan baş etme sistemlerini felce uğratar. (Türksoy, 2003, s.9)

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ (TSST)

Travmatik olaylar en şiddetli ve üst düzey stres kaynaklarını içerir. İnsan yaşantısının farklı alanlarında karşı karşıya kalılabilecek gündelik stres kaynakları daha beklendik ve sıradandır; olasılıkları ve kontrol edilebilirlikleri yüksektir. Travmalar ise sıradan stres kaynaklarının dışında kalan, beklenmedik, olasılığı ve kontrol edilebilirliği düşük durumlardır (Foy ve ark., 1987).

Stresin etkileme düzeyine ilişkin bu bireysel farklılıklara karşın, stres karşısında bedenin gösterdiği kan basıncının artması, kalp atışlarının hızlanması, terleme, solunumun hızlanması gibi fizyolojik tepkiler herkes için ortaktır. Stres hormonunun salgılanmasıyla birlikte ortaya çıkan bu tepkiler, organizmayı tehdit eden durumlarda, tehdit kaynağıyla savaşmaya ya da ondan uzaklaşmaya / kaçmaya hazır hale getirerek bu durumla başa çıkmaya yardımcı olur. Yaşanan stresin çok yoğun olduğu travmatik durumlarda, onunla başa çıkabilmek için salgılanan stres hormonu da aşırı miktarda olur ve stres kaynağı ortadan kalktıktan sonra bile bir süre daha bedende kalarak en ufak bir uyararla karşılaştığında bedenin daha önceki tehdit durumunda verdiği stres tepkilerinin benzerlerini üretmesine neden olur. Travmatik olay sırasında bedende ortaya çıkan ve yaşamda kalmaya ilişkin değeri olan bu fizyolojik değişim nedeniyle, yaşanan olayın şiddetine bağlı olarak verilen travma sonrası tepkiler, bir süre için normal olarak ele alınır (Joseph ve ark., 1997). Travmatik olaylar aynı zamanda, kişilerin önceki şemalarının ve dünyanın güvenilir, öngörülebilir bir yer olduğuna ilişkin temel psikolojik varsayımlarının yıkılmasına neden olarak, yaşamda bir düzen ve süreklilik olduğu inancının kaybolmasına yol açar. Travmatik

yaşantıyla birlikte, kişiler kaygı/korku verici duygu ve deneyimlerle başa çıkılmalarını sağlayacak içsel ya da dışsal bir güvenli yere sahip oldukları duygusunu kaybederler birbiri üstüne eklenen stres kaynaklarının ortak etkisi de, görece daha az incinebilir bireylerde bile travma benzeri tepkilere neden olabilmektedir (Janoff-Bulman ve Berg, 1998).

Travma sonrası stres tepkilerini üç ana grupta toplamak mümkündür:

1-İstenmeden akla gelen düşünce ve görüntüler: Bu düşünce ve görüntüler kişinin hatırlamayı isteyip istememesinden bağımsız olarak, travma sırasında olup bitenler hakkında aklına gelen anılardan oluşur. Genellikle akla travmatik olayların en acı ve sıkıntı verici bölümleri gelir.

2-Kaçınma: Kaçınma tepkisi kişinin travmatik olayla ilgili olan düşünceler, duygular, etkinlikler ve mekânlardan kaçınmasına işaret etmektedir. Kişi açısından olup bitenler o kadar acı vericidir ki kişi kendisine travmayı hatırlatabilecek her şeyden uzak durarak, olup biteni tümüyle unutmaya çalışmaktadır.

3-Fizyolojik uyarılmışlık: Anılar (görüntüler, sesler, kokular), kaçınma tepkileri gibi travmatik bir olaydan sonra ortaya çıkan belirtilerin çok güçlü bir fizyolojik temeli vardır. Travmatik olaylar insan bedeni ve zihni açısından korkunç bir şoktur ve aşırı bir fizyolojik uyarılmaya yol açabilir bu aşırı uyarılma hızlı kalp atışı, avuç içlerinin terlemesi yoğunlaşma sorunları ve uyku güçlükleri gibi belirtiler ortaya çıkarabilir. (MEB, UNİCEF 2001 s.10-11)

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Fizyolojik Tepkiler:

- Yorgunluk, bitkinlik
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- Aşırı uyarılmışlık
- Somatik yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştah bozuklukları

Duygusal Tepkiler:

- Şok
- Korku ve kaygılar
- Olayın tekrarlanma korkusu
- Yaralanmaktan ölmekten korkma
- Ailelerinden ayrı kalmaktan ya da aileyi kaybetmekten korkma
- Üzüntü
- Kendini suçlama
- Öfke ve huzursuzluk
- Anlaşılama duygusu
- Çaresizlik
- Gerginlik, sinirlilik
- Ayrışma (dissosiyasyon)
- Çökkünlük

Bilişsel Tepkiler:

- Algısal çarpıtmalar
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklik: Sanki zaman duruyormuş da çok hızlı geçiyormuş gibi
- Olaya ilişkin zaman sırasında karışıklık (Özellikle çocuklarda gözlenir)
- Travma/zorlu yaşam olayları yordamaya ilişkin işaretlere duyarlılık
- Görsel çarpıtmalar

- Uzaklaşan görüntü, artan detaylar
- İşitsel çarpıtmalar. Zayıflayan sesler, güçlenen sesler
- Gerçek dışılık ve rahatsız edici imgeler
- Beden algısında değişiklik

YAŞ GRUPLARINA GÖRE TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

Doğumdan 2 yaşına kadar:

Konuşma yeteneği olmadığından olayla ilgili duygularını açıklayamazlar. Belirli görüntü, ses ya da koku anıları olabilir. Büyüdükçe hatıraları oyunlarda görülebilir. Bebekler irelme olabilir, daha fazla ağlayabilir ve daha sık kucağa alınma, dokunma ihtiyacı duyabilir.

Okul öncesi ve anaokulu çağı:

Bu dönemdeki çocuklar çaresizlik, güçsüzlük hissedebilirler ve kendilerini korumaktan aciz olduklarını düşünebilirler. Dünyalarının güvenliliği tehdit edildiğinden güvensiz ve korkuludurlar. Bu yaştakiler ölümün değişmez olduğunu bilemezler. Sonuçların geri döndürülebileceğine inanırlar. Oyunlarında felaketin belli kısımlarını tekrar tekrar canlandırırlar. Terk edilme en büyük korkularındır. Bu nedenle sürekli kendilerine bakılacağından ve bırakılmayacaklarından emin olmak isterler.

7-11 yaş arasındakiler:

Kaybın geri dönülmez olduğunu bilirler. Ölümün detayları ile ilgilenirler ve onun hakkında devamlı konuşmak isterler. Okula konsantre olamazlar ve okul başarıları düşer. Düşünceleri daha olgunlaştığından felaketi daha iyi anlayabilirler. Bu da suçluluk, başarısızlık duygusu ve öfke ile sonuçlanabilir. Regresif (geri dönüş) davranışlar görülebilir. Uyku problemleri ortaya çıkabilir. Artan fiziksel şikâyetlerde kaygı ve korkular da görülebilir.

11-14 yaş arasındakiler:

Çocuk, korkularının yerinde olduğunu ve diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiğini bilmek isterler. Verilen tepkiler gerilimi, endişeyi ve olası suçluluk duygularını azaltmaya yönelik olmalıdır. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, kurallara karşı gelme, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, fiziksel problemler(baş

ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilceleşme gibi), yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden uzaklaşma görülebilir.

14-18 yaş arasındakiler:

Ergenlerin faaliyetlerinin ya da ilgilerinin büyük kısmı kendi yaş grubundaki akranları üzerine odaklanmıştır. Yaşıtlarıyla olan grup faaliyetlerinin kesintiye uğraması ve topluluk hayatı içinde yetişkinlerin sahip olduğu sorumluluklara sahip olamama karşısında özellikle üzülmeler. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, fiziksel problemler(baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilceleşme gibi),aşırı kuruntu, uyuşukluk, konsantrasyonda bozulma, intihara meyilli düşünceler, suçluluk duyguları, başkalarını, kurumları, sistemi suçlama eğilimi, yoğun öfke duygusu, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, görülebilir.

Anne baba ve arkadaşlarına karşı bilgili ve deneyimli görünmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları kaygı ve korkuları akranlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Felaketten sonra hayatta kaldıkları için kendilerini ölümsüz gibi hissedebilirler ve bu onları pervasız/umursamaz davranışlara ve tehlikeli riskler almaya yönlendirebilir. Tepkileri daha küçük yaştakiler ile yetişkin tepkilerinin karışımıdır. Felaket, dünyanın güvenli olmadığı hissini yaratabilir. Yoğun reaksiyonlar ile boğulan ergenler, bunları aileleriyle tartışmayı beceremeyebilirler.

ÖLÜM VE YAS

YAS NEDİR?

Yas geri dönüşü olmayan kayba karşı verilen doğal bir tepkidir. Yas denilince aklımıza sevdiğimiz bir kişinin ölümü sonrası yaşadıklarımız gelse de, yas değer verilen her türlü nesnenin kaybıyla ilgili olabilir.

ÖLÜMÜ ALGILAMANIN ALT BİLEŞENLERİ

Ölüm, tek boyutlu bir kavram olmayıp, belli başlı bilişsel alt-kavramın edinilmesiyle bütünüyle algılanabilecek olan bir olgu olarak kabul edilmektedir. Bu alt kavramlar şöyle sıralanabilir:

1. EVRENSELLİK: Ölümün bütün canlıların başına gelen bir durum olduğunun anlaşılması. Nagy (1959), çocukların akıllı oldukları veya şanslı oldukları takdirde ölümden kaçabileceklerini düşündüklerini belirtmektedir (Akt. Koytak, 2008: 5). Ölüm kavramının bu karmaşık bileşeni üç alt bileşen ile yakından ilgilidir. Bunlar;

- Kapsayıcılık, Hiçbir canlının ölümden muaf olmayacağıdır.
- Kaçınılmazlık, her canlının öleceğinin bilinebilmesi
- Öngörülemeydik, ölümün ne zaman gerçekleşeceğini tam olarak bilinmemesi

2. GERİ DÖNDÜRÜLEMEZ OLMA: Bir canlının öldüğünde fiziksel, beden olarak hiçbir zaman tekrar hayatta var olunamayacağıdır. Geri döndürülemez olma bileşeni kazanılmadan önce çocuklar, ölümü geçici bir süre için olan bir şey, geri dönülebilir bir olgu olarak görmekteydiler (Speece ve Brent, 1984: 1673).

3. İŞLEVSİZLİK: Ölümle birlikte tüm yaşamsal fonksiyonların ve yeteneklerin tamamının kesin olarak durduğunun anlaşılması. Ölüm sonucunda vücudun işlevselliğini yitirdiğinin anlaşılması (Slaughter ve Griffiths, 2007: 529), vücudun tüm biyolojik ve psikolojik işlevlerinin sona ermesi (Smilansky, 1987), yemek yeme, konuşma, düşünme ve

hayal kurma dahil görme, işitme, hissetme, kalp atışları gibi işlevlerin sonlanmasıdır (Speece ve Brent, 1984: 1674).

4. NEDENSELLİK: Ölümün biyolojik bir nedene bağlı olarak oluştuğunun anlaşılması. Bu kavram, “bir canlı neden ölür?” ve “bir canlı ölüncene yapar?” gibi sorulara cevap vermeye çalışır. Çocuklar, ölümün getirdiği iç ve dış olaylar, güçler hakkında gerçekçi bir anlayış elde etmek için sorular sorar. Kötü davranışlar sergileyerek veya birisinin ölmesini istemek sonucunda ölümün olacağı gibi hayali düşüncelerle ölümün gerçek nedenlerinin ayrımını öğrenmeleri çok önemlidir (Fogarty, 2000; Akt. Corr ve Corr, 2009: 368). Nedensellik ölüme neden olan olguların tam olarak bilinmesini ifade eder.

Ölüm Ve Kayıp Durumunda Verilen Tepkiler

Yetişkinlerin, çocukların ölümle ilgili olarak ne düşündüklerini anlamak için, onları çok dikkatli bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir. Çocukların konuyu anlayıp anlamadıklarını görmek için çok dikkatli soruların sorulması gerekir. Ayrıca çocukların sordukları sorunun ardında yatan endişeyi sezme duyarlı olabilmek de önemlidir.

ÇOCUK VE ERGENLERDE YAS

Çocukların çoğu için bir aile üyesinin ya da arkadaşın ölümü yeni bir deneyimdir ve çocuklar bu zamanı kafa karıştırıcı ya da korkutucu bulurlar. Onların tepkileri bir kayıpla ilgili geçmiş deneyimlerine ve ölümün çevresindekiler tarafından algılanma biçimine göre değişiklik gösterecektir. Küçük çocuklar ölümün anlamını bilmeyebilirler ve kafaları karışabilir ya da ailenin diğer üyelerinin tepkilerinden korkabilirler.

Okul öncesi dönemindeki çocuklar, çizgi film karakterlerinin öldüğünü ve tekrar hayata döndüğünü gördükleri için ölümün sürekliliğine inanmayabilirler. Çocuklar 8-10 yaşlarında yetişkinlere benzer yas deneyimlemeye başlarlar. Bununla birlikte çocuklar için ölüm onların başına gelmeyecek bir şeydir. Büyüdükçe ölümün anlamını anlamaya başlarlar.

GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI

0-2 Yaş – Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.

3-5 Yaş – Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.

6-10 Yaş –Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendinin ölebileceğini kavrayamayabilir.

11-13 Yaş – Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.

14-18 Yaş – Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.

KAYBI OLAN ÇOCUĞA ve ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?

- Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- Çocukla sakın bir şekilde konuşmalı ve destekleyici olunmalıdır.
- Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi taktirde "geri dönmeyi" bekleyebilir.
- Sadece gerçek söylenmelidir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- Duyguları (üzülmek, ağlamak vb...) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir. Böylece soru sorması için cesaretlendirilmiş olur.
- Çocukların ölüm ve ölümle ilgili düşünceleri ve duyguları hakkında konuşmasına şans verilmelidir.

- "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- Eğer istiyorsa, cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verilmeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- Travmatik süreçlerde çocukların önünde uç kararlar alınmamalıdır. Aksi takdirde çocuk da hayatı ile ilgili uç kararlar verebilir.
- Çocuğa kim söyleyecek? Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin söylemesi daha uygundur. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bu durum çocuğun ailesine duyduğu güvenin sarsılmasına neden olur.
- Travma bölgesinden uzaklaştırılarak bir daha hiç dönmeyenler daha fazla etkilenebilir. Ancak tüm yakınlarını kaybedenler akrabalarının bulunduğu başka yerlere gidebilirler.

ÇOCUĞUN KARDEŞ ÖLÜMÜNE TEPKİSİ

- Suçluluk duygusu gelişebilir. (Rakibim öldü, ben kazandım ama bu nasıl bir kazanma!)
- Anne ve baba ölen kardeşi "Çok iyi bir çocuktu" diye anar. Sağ kalan kardeş bunun gerçek olmadığını düşünebilir ama açıklayamaz. O da melek gibi olmaya çalışabilir ama bu ağır bir yükür.
- "Ben de mi öleceğim? Ben de mi tehdit altındayım ?" diye düşünebilir.

ANNE BABANIN ÖLÜMÜ

- "Hani beni hep koruyacaklardı? Neredeler? Neden öldüler? Bana mı kızdılar? Yanlış bir şey mi yaptım?" düşünceleri hakim olabilir.
- Dalgalanmalar ve tepkilerde tutarsızlıklar olabilir.
- Kendilerine olan güvenleri azalabilir.
- Anne babanın ölümünü kabul edemeyebilir.

EVLAT ÖLÜMÜ

- “Gençler, çocuklar ölmemeli haksızlık bu!” diye düşünebilir.
- Onu neden koruyamadım? (bu saçma dememeliyiz.)
- Kendilerini tecrit edebilirler.
- Hayatta kalan çocuklarımı da mı kaybedeceğim? Diye düşünebilirler
- Kalan çocuklarını ihmal edebilirler.

ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Yaşanan olayla ilgili bilgi verilir. Bilgi verilirken çocuğun yaşı, gelişimsel düzeyi, sosyal çevresi ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Onlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterilir.
- Fiziksel temas kurmak gerekir. (kucaklamak, dokunmak, sarılmak, öpmek)
- Çocuğun yasını ifade etmesi için farklı seçenekler sunulmalıdır. Resim yaparak, mektup, şiir ya da hikaye yazarak gerginliklerinden kurtulmaları için yönlendirilmelidir.
- Daha büyük çocuklarla ayrıntılı konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onlar desteklenir ve yüreklendirilir. Soruları anlayabilecekleri şekilde cevaplandırılır.
- Onları sevdiğinizden, desteklediğinizden ve onları koruyacağınızdan emin olmaları sağlanır.

ERGENLER İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmaları sağlanır.
- Okul normalliğın simgesidir. Bu nedenle ergenin okul hayatına devamını sağlamak ve paylaşımlarını dinlenmek önemlidir.
- Evde ve okulda beklentiler düşük tutulmalıdır.
- Normalden daha fazla ilgi ve özen göstermek gerekir.
- Yardım çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir. (MEB. UNİCEF, 2001 s. 61)

KABULLENME SÜRECİNİN AŞAMALARI

Bu Süreç 6 aşamada gerçekleşir.

1. **Kayı Tanımak**

- Ölümü kabul etmek
- Ölümü anlamak

2. **Ayrıılığa Gösterilen Tepki**

- Hissetmek, tanımlamak, kabul etmek ve kayba dair tüm psikolojik reaksiyonları bir şekilde ifadelendirmek
- Acıyı deneyimlemek
- İkincil kayıpları tanımlamak ve onların yasını tutmak

3. **Ölen Kişi ve Onunla Olan İlişkiyi yeniden Hatırlamak ve Yeniden Deneyimlemek**

- Gerçekçi bir şekilde gözden geçirmek ve hatırlamak
- Duyguları canlandırmak ve yeniden deneyimlemek

4. **Ölen Kişi İle Eski Bağları ve Geçmişte Kalan, Farz Edilen Dünyayı Bırakmak**

5. **Geçmiş Unutmadan Yeni Düzenlemeler Yapabilme**

- Farz edilen dünyayı yeniden düzenlemek
- Ölen kişi ile yeni bir ilişki geliştirmek
- Dünyada var olabilmek için yeni yollar benimsemek
- Yeni bir kimlik oluşturmak

6. **Yeniden Yatırım Yapmak, Yeni Gelecek Planları Yapmak**

ÇOCUĞUN ÖLÜM OLAYINA UZUN SÜRELİ PSİKOLOJİK TEPKİLER VERMESİNİN SEBEPLERİ

- Çocuğun olayı görmesi, olaydan 5-6 hafta sonrasında bile kötü anılardan ve düşüncelerden rahatsız olduğu (kâbus görme, uyku bozuklukları, huzursuzluk, fazla hareketlilik gibi) gözleniyorsa, içine kapandıysa, olanları hatırlatabilecek şeylerden kaçınıyorsa ya da sürekli tehlikeydeymiş gibi davranıyorsa, profesyonel yardıma ihtiyaç duyuyor demektir.
- Çocuğa bakan kişinin önemli problemlerinin olması (depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi)
- Çocuğun kendisini büyük bir tehlike altında hissetmesi
- Çocuğun anne babasından, nedenini anlayamadığı tepkiler görmesi
- Evdeki durumun çocuk için olumsuz olması (alkolizm, ihmal gibi)
- Evde, meydana gelen olayların inkâr edilmesi ve bu konuda açıkça konuşmaktan kaçınılması

Patolojik Yas Türleri

1. Kronik yas: Çok Uzun Süre Yeterli bir sonuca ulaşmadan yas tutma.

2. Gecikmiş yas: Bireyin tepkisinin gecikmesi, beklenen zamandan sonra ortaya çıkmasıdır, anormal davranışlar içermez.

3. Çarpıtılmış yas tepkisi: Beklenilenden fazla aktivite göstermesi, ölenin şikâyetlerini taklit etmesi

4. Maskelenmiş Yas: Yas tepkilerinin açık bir biçimde gözlemlenemediği yas türüdür.

5. Engellenmiş yas: Yasa verilen tepkinin normalden az veya hiç olmaması durumudur. Genellikle hatırlatıcı her şeyden kaçınma ile görülmektedir. Bu yas tipi yaşlılarda ve çocuklarda daha çok görülmektedir. Çevresel etkenlerin dışında; Kişinin çocuklukta ebeveynle kurduğu bağın kaçınan bir stilde olması nedenler arasında görülebilir.

6. Uzamış yas: Yas tepkilerinin kayıptan uzun bir süre sonra görülmeye başlanmasıdır. Kayıptan sonra uzun bir süre kişide duygusal olarak donukluk hâkimdir.

Patolojik Yas Tepkileri

Geleceğe ilişkin anlamsızlık hissi, duygusal tepkisizlik, kopukluk, donukluk hissi, taşlaşma hissi, şok, ölümlü kabulde güçlük, hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi, ölen olmadan da yaşamın anlamlı olabileceğini hayal edememe, bir parçasının yok olduğu hissi, dünyanın darmadağın olduğunu düşünme, emniyette olmama, güvensizlik hissi, ölen kişiye zarar verdiğine ilişkin gerçek olmayan düşünceler, ölümlü ilgili aşırı öfke, acı ve huzursuzluk hissidir.

2. BÖLÜM

TRAFİK KAZASI NEDİR?

Bir travma olarak trafik kazası; yayaaların, hayvanların ve taşıtların kamuya ait yollar üzerindeki tüm hal ve hareketlerine trafik denir. Bir kazanım sağlayabilmek için canlı ya da cansız varlıkların ekonomik, hızlı ve güvenli olarak yerlerinin değiştirilmesi ise “ulaşım” olarak nitelendirilir.

Türkiye’de ulaşım çeşitliliği araştırıldığında, bir gün içinde gerçekleştirilen 40 milyona yakın şehir içi yolculuğunun, şehirlerarasında kara, demir, deniz ve hava yollarıyla bir günde söz konusu olan toplam yolculuk sayısından yaklaşık on beş kat fazla olduğu görülmüştür.

Çalışmaya konu olan trafik kazaları ise karayolu üzerinde bir veya birden fazla aracın dahil olduğu fiziksel, ruhsal, maddi etkilere sebebiyet veren olaylar olarak tanımlanmıştır. Burada üzerinde durulması gereken birkaç önemli nokta söz konusudur; ilk olarak olayın trafik kazası olarak nitelendirilebilmesi için, olayın karayolunda meydana gelmesi, en az bir aracın kazaya dahil olması, aracın hareket eder halde olması, sonuç olarak fiziksel ya da maddi herhangi bir zarara sebebiyet vermesi gerekmektedir (Polat, 2006). Travmatik yaşantılar içerisinde insan eliyle oluşan travmaların, doğal olaylara nazaran bireylerde yoğun ve başa çıkılması zor bir sürece dahil etmesinden dolayı daha ciddi problem arz ettiği yapılan birçok çalışmada belirtilmiştir (Foa, Ehlers, Clark, Tolin ve Orsillo, 1999; Wickie ve Marwit, 2000). Bu çalışmalarda travmatik etkenin doğası değerlendirilerek; varsayımların, söz konusu olayın doğal yollarla ya da insan eliyle ortaya çıkmasından mütevellit nasıl değişiklik gösterdiği vurgulanmıştır. Sonuç olarak insanın insana yaşattığı travmatik olayların doğal yollarla ortaya çıkan travmalara oranla çok daha olumsuz sonuçlar meydana getirdiği ortaya koyulmuştur. Kazalar bir anda meydana geldiği için bireylerin başa çıkabilme yöntemlerini bariz şekilde zorlaştırması, travmatik olay olarak trafik

kazalarının seçiminde önem teşkil etmiştir. Bu sebeple trafik kazaları ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiden öte varsayımların ve travma sonrası gelişimin değerlendirilmesi de önem teşkil edecektir. Koren, Arnon ve Klein da (1999) yaptıkları bir diğer araştırmada, trafik kazasından hemen sonra bir takım travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını göstermenin, yaşanılmış kazanın ciddiyeti ve yarattığı fiziksel / maddi etkiyle doğrudan ilişkili olduğunu kanıtlamışlardır. Aynı çalışmada bireylerin yaşadıkları kazaları ne denli ciddi yaşamış olduklarının, travma sonrası yaşanacak stres ve kaygı bozuklukları ile o derece kolay başa çıkabilmeleri için önem teşkil ettiği de belirtilmiştir.

TRAFİK KAZASI SONUÇLARI NELERDİR?

Trafik kazalarının psikolojik ve sosyolojik sonuçları nelerdir?

Her gün basın ve yayın organlarında çok değişik kaza haberleri duymaktayız. Ülkemizin en önemli problemlerinden biri, trafik kazalarıdır. Motorlu taşıtlar, icat edildiğinden beri hayatımızda yer etmiş ve sundukları faydalardan dolayı gittikçe artan bir şekilde önem kazanmışlardır. Yük ve insan taşımacılığını daha hızlı ve daha verimli bir şekilde gerçekleştirdiklerinden dolayı da toplumların ekonomik ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar yapmışlardır.

Ancak bütün bu faydalarına rağmen yük ve insan taşımacılığında motorlu taşıtların artan kullanımı, kara yolları üzerinde can ve mal kaybını da beraberinde getirmiştir. meydana gelen trafik kazalarında her yıl binlerce insanımız hayatını kaybetmekte, on binlercesi de yaralanmaktadır. Diğer bir ifadeyle kazalar, toplumdaki sakatlık ve ölümlerin başta gelen sebepleridir. Trafik kazaları sonucunda yok olan ve parçalanan aileler ile yaşamının geri kalan bölümünü engelli olarak sürdürmek zorunda kalanlar olayın sosyal boyutunu ortaya koymaktadır.

A: Trafik Kazalarının Psikolojik Sonuçları

Trafik kazaları neticesinde mağdur ve ailelerinde meydana gelen psikolojik fiziki ve maddi zararlar konusunda yapılan bir araştırma neticesinde; ölenlerin ailelerinin %90'ı sakat kalanların ailelerinin %85'i yaşam düzeylerinde kalıcı ve belirgin düşüş olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca hayatını kaybedenlerin ailelerinin %60'ı uzun süreli olarak hayat şartlarında düşüş olduğunu beyan etmişlerdir.

Trafik kazalarından dolayı meydana gelen fiziki ve ruhi sakatlıklar uzun sürelidir. Bu sonuç pek bilinmemektedir. Bu durumda olan mağdurların, yaşam seviyelerinin kaza öncesine getirilmesi hususunda herhangi bir garantileri de yoktur. Kaza neticesinde başından yaralanan mağdurlar aşağıdaki psikolojik elementlerden rahatsızlık duymaktadırlar.

%57'si uykusuzluk

%61'i kâbus görme

%55'i baş ağrısı

%57'si genel sağlık problemleri

Ölen ve sakat kalanların yakınları ile sakat kalanların bizzat kendilerinin büyük bir oranı psikolojik rahatsızlıktan şikâyetçidirler. Bu konuda en fazla rahatsız olanlar ölenlerin yakınlarıdır. Kazadan sonraki ilk 3 ayda;

%70'i araç sürmede güçlük çekme,

%49'u kendine güvenini kaybetme,

%46'sı kaygı (korku) krizleri,

%37'si intihar etme hissine kapılma,

%64'ü bedeni ve ruhi olarak düşüklüğe uğrama,

%35'i yemek yemede sorunlar (hazımsızlık)

%78'i çabuk sinirlenme,

%71'i hınç alma duygusuna kapılmaktadırlar.

Araştırma gösteriyor ki, kazadan 3 yıl sonra bu duygular (rahatsızlıklar) yaklaşık %10 oranında azalma gösteriyor. Bundan da

anlaşılacağı üzere, Trafik kazası sonucu zarar görenler ve yakınları üzerindeki psikolojik rahatsızlıklar uzun süreli veya kalıcı olabilir.

İnsanlarla ilişkilerde problemler, konuşma güçlükleri, cinsel problemler konusunda da en fazla trafik kazalarında ölenlerin yakınları mağdur olmaktadır. İnsani ilişkiler, konuşma güçlükleri ve cinsel problemler konusunda ölenlerin yakınları %70 oranında mağdur olmaktadır.

Söz konusu problemlerde yaralıların yakınları %40 oranında ve sakat kalanların da %50 oranında mağdur olmaktadır.

Kazanın, Mağdurların Yaşamları Üzerindeki Etkisi

Trafik Kazası mağdurlarının kendileri ve yakınların yaklaşık %50'si kaza olmadan önceki duruma göre daha fazla sakinleştiriciler, uyku ilaçları, alkol, sigara ve uyuşturucu madde gibi psikotropik maddeleri tükettiklerini ifade etmektedirler. Gerçek tehlike bir de bu aşamada başlıyor ki, şayet bu maddeleri alarak otomobil kullanılırsa, kullananlar halinde felaketler yenilenecektir. Ümit ediyoruz ki bu tür olumsuzluklar daha az yaşanır. Sürücülerimiz psikolojikmen daha sağlıklı olurlar, daha az kazalar meydana gelir.

B: Trafik Kazalarının Sosyolojik Sonuçları

Trafik Kazaları, Türkiye'de sosyal sorunların ilk sıralarında yer almaktadır. Ülkemizin maddi ve manevi varlığını tehdit eden kazalar, geride acısını ömür boyu yüreklerinde taşıyan yetim, öksüz ve sakat insanlar bırakmaya devam etmektedir.

Sanat, siyaset, eğitim, kültür, bayındırlık gibi, trafik de bir ülkenin gelişmişlik göstergesidir. Bu açıdan trafiğin Ülkemiz hakkında sağlıklı bir gösterge sunmadığı açıktır. Hızla gelişen Ülkemizde bir yandan köyden kente göç ve hızlı nüfus artışından kaynaklanan sorunlar, öte yandan Karayollarının yapım ve onarımının getirdiği sorunlar bulunmaktadır. Bu durum işin kültürel boyutunu oluşturmaktadır. Bir başka deyişle düzenli ve güvenli bir trafik

ortamının sağlanması bir toplumun uygarlık düzeyini belirler. Uygarlığın en önemli göstergesi, trafiği ve toplumsal yaşamı uyum içinde olan kentlerdir.

Bütün bunlar karşısında trafik yalnızca devletin bir sorunu olamaz, sürücü, yaya, görevli ve tüm vatandaşların ortaklaşa sorumluluk ve duyarlılık içinde olmaları beklenir. Trafiği, bir ölüm zinciri olmaktan çıkararak, güvenli bir ulaşım haline getirebilmek için vatandaş, toplum ve devletin işbirliği kaçınılmaz bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır.

Her şeyden önce trafik, yerleşik kültürün önemli göstergelerinden kabul edilir. Bu durumda yerleşik kültüre diğer toplumlara göre geç intikal eden toplumlarla; köyden kente göç eden insanların böyle bir kültüre uyumlarında ortaya çıkan sorunların başında trafik olgusu yer alır.

İnsanların önceki alışkanlıklarından hızla sıyrılarak, kısa sürede kentli alışkanlıklar edinmeleri mümkün değildir. Böyle bir intibak belli bir süreç sonunda gerçekleşir. Bu süreç içinde sorunların ortaya çıkması kaçınılmaz olacaktır. Bunların başında insanların köydeki ve kırsal yaşamdaki alışkanlıklarını kente ve kent ortamına taşımaktan kaynaklanan sorunlar yer alır.

- Küçük bir dikkatsizlik bir kazaya sebep olabilir
- Bir kaza bir veya birçok kimsenin ölümüne neden olabilir
- Bir ölüm bir ailenin yıkımına, kaybolmasına sebep olabilir.
- Bir ailenin yok olması ve dağılması sağlıklı bir toplumun bozulmasına sebep olabilir.
- Sağlıksız bir toplum sağlıksız bir millet, bir devlet demektir.

Trafik kazaları, hem can hem de mal kaybı demektir. Kuşkusuz can kaybının para ile ölçülemez bir kayıp olduğu bir gerçektir. Mal kaybı ise kullanılamaz hale gelen araçların yanı sıra, kaybolan iş gücü ve zaman kayıplarını da beraberinde getirir. Bu arada ortaya çıkan önemli kayıplar ülke ekonomisinin kaybı olarak düşünülmelidir.

DOĞAL AFETLER VE ETKİLERİ

Doğal afetler, can ve mal kayıplarına neden olan doğa olaylarıdır. Bu tür doğa olayları yeryüzünde her zaman olagelmıştır. Can ve mal kayıplarına yol açmayan doğal afetler, doğal tehlike olarak isimlendirilir. Doğal olayların afetlere neden olmasında yeryüzü şekilleri, jeolojik yapı ve iklim özellikleri ile insan faktörü etkili olmaktadır.

Doğal afetler oluşum nedenlerine göre jeolojik ve meteorolojik kökenli olmak üzere ikiye ayrılır. Jeolojik kökenli doğal afetler; deprem, volkanik püskürme, heyelan vb.dir. Meteorolojik kökenli doğal afetler; şiddetli yağış, sel, taşkın, don olayı, orman yangınları, kuvvetli rüzgâr, çığ ve yıldırımdır. Doğal afetler oluşum hızlarına göre yavaş ve hızlı gelişen doğal afetler olmak üzere ikiye ayrılabilir. Yavaş gelişen doğal afetler; kuraklık, erozyon, çölleşme vb.dir. Hızlı gelişen doğal afetler; deprem, heyelan, çığ, volkanik püskürme vb.dir. Böyle bir sınıflandırma yapılmasına rağmen, bazı doğal afetleri bütün yönleriyle bu gruplardan herhangi birine dahil etmek oldukça zordur.

Doğal olayların afete dönüşmesinde insanların etkisi fazladır. Dünya’da insanların ortaya çıkardığı önemli değişmelerden birincisi baraj, yol, köprü, tünel gibi fiziki yönden değişme; ikincisi bitki örtüsünün tahribi ve yanlış arazi kullanma ile başlayan, özellikle sanayinin gelişmesini takiben ortaya çıkan kirlı su, hava, çeşitli katı atıkların etkisi ile Dünya’mızın doğal dengesini bozucu değişmelerdir.

Doğal afetler bölge ve ülke ekonomilerine zarar verdiği için insanlar üzerinde sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkileri vardır. Doğal afetler bütünüyle önlenemez; fakat hasarları azaltılabilir.

BAŐLİCA DOĞAL AFET TÜRLERİ

Deprem

Yer kabuğunun ani ve çok kısa süreli titreşimlerle sarsılmasına deprem denir. Depremlerin tektonik, volkanik ve çöküntü olmak üzere üç çeşidi vardır. Depremlerin yeryüzündeki hasar derecesi, sadece depremin şiddetine bağlı değildir. Yer'in yapısı, meydana geldiği noktanın yerleşim merkezlerine olan uzaklığı, binalarda kullanılan yapı malzemesinin cinsi ve kalitesi gibi daha birçok etkene bağlıdır.

Depremlerin insana ve çevreye verdiği zararlar değişiktir. Bazı depremler çok hasar yaptığı hâlde bazılarını insanlar çoğu zaman hissedemezler. Depremlerin başlıca zararları şunlardır:

- Büyük ölçüde can ve mal kaybına yol açabilir.
- Heyelan, yangın ve sel olaylarına neden olabilir.
- İnsanların psikolojilerini olumsuz olarak etkiler.
- Su, kanalizasyon, doğal gaz ve petrol boru hatları zarar görebilir.
- Kara ve demir yolları ulaşımı aksayabilir.
- Tsunami oluşabilir.

Okyanus ve denizlerde meydana gelen depremler, büyüklüklerine bağlı olarak tsunami adı verilen dev dalgalan oluştururlar. Tsunami, özellikle alçak kıyılarda büyük can ve mal kayıplarına neden olmaktadır.

Depremlerin yol açtığı can ve mal kayıplarını en aza indirebilmek için bazı önlemlerin alınması gerekir. Bu önlemleri deprem öncesi, deprem sırasında ve deprem sonrasında olmak üzere üçe ayırabiliriz.

Depremden Önce

- Depremi önceden haber verebilen aletler geliştirilmeli
- Halk deprem konusunda eğitilmeli
- Konutlar depreme karşı dayanıklı yapılmalı
- Evlerde mutlaka yangın söndürme cihazı bulundurulmalı
- Kombi, şofben gibi ağır ev aletleri duvara sıkıca yerleştirilmeli
- Acil durumlarda kullanılacak el feneri, ışıldak, ilk yardım çantası vb. kolayca ulaşılabilecek yerlere konulmalı
- Aile afet planı için hazırlıklı olmalı
- Zaman zaman deprem tatbikatları yapılmalı
- Buluşma noktaları, çıkış yolları ve güvenli yer tespiti yapılmalı vs.

Deprem Sırasında

- Sakin olunmalı, paniğe kapılmamalı
- Tatbikat esnasında öğrenilenler uygulanmalı
- Vitrin, mutfak eşyası gibi kolayca devrilecek eşyalardan uzak durulmalı
- Deprem sırasında giriş katında veya yakınında bulunuluyorsa hemen dışarı çıkılmalı, yüksek katlarda ise dışarı çıkmaya çalışılmamalı vs.

Depremden Sonra

- Sakin olunmalı, dökülen tehlikeli maddeler temizlemeli
- Çevremizde yardımcı olabileceğimiz kimselerin olup olmadığı kontrol edilmeli
- Yangına neden olabileceği için çakmak, kibrit vs. yerine el feneri kullanılmalı
- Elektrik şalteri, gaz ve su vanaları ile yanan ocaklar kapatılmalı vs.

Sel ve Taşkın

Bir bölgede toprağın belirli bir süre için tamamen veya kısmen aniden su altında kalmasıyla oluşan büyük ve düzensiz su akıntılarında

sel adı verilir. Sel sularının akarsu yatağının dışına çıkararak, tarım alanlarına ve yerleşim merkezlerine taşmasına **taşkın** adı verilir.

Sel ve taşkınların genel olarak nedenleri:

- Kısa sürede çok fazla miktarda yağın yağışlar,
- Yüzey şekillerinin ve özellikle eğim koşullarının sel ve taşkın için uygun olması,
- Akarsu drenaj sisteminin, havzaya düşen yağışın aynı anda kısa mesafelerde bir araya toplanmasını sağlayacak özellikte olması,
- Toprakların yağış ile gelen suyun zemine sızmasını azaltan yapıda olması,
- Doğal bitki örtüsünün tahribi,
- Kar erimelerinin aniden olması,
- Yerleşim merkezlerinin dere yataklarına yakın yerlere ve düzensiz bir şekilde kurulması vb.dir.

Sel ve taşkınlardan korunmak için;

- Akarsuların değişik kesimlerinde su seviyesinin kontrol altında tutulması,
- Erken uyarı ve halka duyuru sistemlerinin tesis edilmesi,
- Dere kıyılarının gerekli bölümlerinde taşkın setleri ve yatak temizleme çalışmalarının yapılması,
- Sel ve taşkın riski altındaki alanlar belirlenmeli ve buralar yapılaşmaya açılmamalı,
- Akarsu yataklarına yapılan dökümler ile yatak dolguları durdurulmalı,
- Akarsuların doğal drenaj sistemleri değiştirilmemeli, akarsu havzaları ağaçlandırılmalı,
- Halk, sel ve taşkın öncesinde olay anında ve sonrasında nasıl davranış göstereceği konusunda bilgilendirilmeli,
- Sel ve taşkın afeti için acil eylem planı oluşturulmalı ve bu planda kamu kurumları yerel yönetim ve sivil toplum örgütleri,

tek bir merkezden koordinasyon içinde birlikte hareket etmelidir.

Sel, Dünya'nın büyük bir bölümünde çok sık görülen, afete dönüşmesi hâlinde büyük can ve mal kayıplarına neden olabilen doğal bir tehlikedir. Bu felaketlerin yaşandığı bölgelerde önemli sosyoekonomik sorunlar yaşanmaktadır. Bu duruma örnek olarak Bangladeş gösterilebilir. Dünya'da sel felaketlerinden ölenlerin % 65'i bu ülkededir.

Genellikle yurdumuzda dere kenarlarına kurulan yerleşim merkezleri adeta sel ve taşkınlara davetiye çıkarmaktadır. Yurdumuzun değişik yerlerinde, zaman zaman sel ve taşkınlar olmaktadır.

Kuraklık

Uzun bir zaman içinde yağışın belirgin şekilde normal değerlerin altına düşmesine kuraklık adı verilir. Nem azlığının derecesi ve uzunluğu kuraklığı belirler. Kuraklıkta bölgeden bölgeye farklılıklar gözlenir. Kuraklık insan yaşamını etkileyen doğal afetlerden biridir. İnsanlık tarihi boyunca önemli kuraklıkların yaşandığı dönemlerde, ülke içinde ve ülkeler arasında su sorunuyla ilgili anlaşmazlıklar yaşanmıştır. Kuraklık nedeniyle, savaşlar çıkmış, büyük medeniyetler yok olmuş ve büyük göç olayları yaşanmıştır.

Yağışların normal değerlerin altına düşmesi;

1. Hidrolojik dengenin bozulmasına,
2. Ekosistem problemlerinin ortaya çıkmasına,
3. Doğal kaynakların yok olmasına neden olur.

Kuraklık; normalin altında yağış, düşük toprak nemi, sıcak kuru hava gibi birçok faktörün bileşiminin bir sonucudur. Bunun için sıcaklık, yağış, yüzey akışı, toprak nemi gibi ana iklimsel ve hidrolojik değişkenler düzenli olarak izlenmeli ve normal değerlerden olan sapmaları gözlenmelidir.

Kuraklığın yaşandığı yerlerde;

- Su kaynakları kurur.
- Tarım ve hayvancılık faaliyetleri yapılamaz.

- Bitki örtüsü ve yabani hayvanlar zarar görür.
- İnsanlar ve hayvanlar ölür.
- Çevresel, ekonomik ve sosyal problemler ortaya çıkar.

Barajlardaki su seviyesi düşer. Buna bağlı olarak içme suyu, tarımda sulama, hidroelektrik üretimi sıkıntısı baş gösterir.

Afrika Kitası'nda yıllardır yaşanan kuraklık son yıllarda Dünya genelinde küresel olarak yaşanmaya başlanmıştır. Yurdumuzda özellikle İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgeleri başta olmak üzere iç bölgelerimizde kuraklık yaşanmaktadır. Göllerimiz su kaynaklarının bilinçsizce kullanılması sonucu kurumaktadır. Özellikle Konya Ovası, Tuz Gölü çevresi ve Göller Yöresindeki göllerde bu durum daha belirgin olarak yaşanmaktadır.

Erozyon

Toprak yüzeyinin akarsular, sel suları ve rüzgâr gibi dış kuvvetler tarafından aşındırılarak taşınmasına doğal erozyon denir. Afet boyutuna ulaşan erozyon ise, toprağın insanların çeşitli faaliyetlerine bağlı olarak bir yerde kullanılamayacak kadar azalması veya yok olmasıdır.

Toprak erozyonunu oluşturan başlıca etkenler şunlardır;

- **Yer şekillerinin engebeli ve eğimli olması:** Eğimin fazla olduğu yerlerde yamaçlar boyunca toprağın taşınması daha kolay olur.
- **Yanlış arazi kullanımı:** Tarıma uygun olmayan alanların tarıma açılması, orman alanlarının tarlaya dönüştürülmesi, çayır ve mera olarak kullanılması, yerleşime açılması erozyonu artırır.
- **İklimin etkisi:** Yağışların yetersiz ve düzensiz olduğu yerlerde aniden bastıran sağanak yağışlar erozyonu artırır.
- **Doğal bitki örtüsünün yok edilmesi:** Meralardaki aşırı otlatma, ağaç kesme, orman yangınları gibi nedenlerle doğal bitki örtüsünün yok edilmesi erozyonun hızını artırır.
- **Ana materyalin etkisi:** Ana materyalin fiziki yapısının gevşek dokulu olması erozyonu artırır. Sert kayaların bulunduğu yerlerde erozyon daha az görülür.

Bir yerde erozyonun başlamasıyla birlikte; çevre dengesi bozulur, üretim düşer, zamanla kıtlık ve açlık başlar, diğer doğal afetler hızlanır. Sonunda yaşam zorlaşır ve başka yerlere göçler başlar.

Toprak erozyonuna karşı alınması gereken başlıca önlemler şunlardır:

- Bitki örtüsü korunmalı ve çıplak alanlar ağaçlandırılmalıdır.
- Eğimli arazilerde tarım ürünleri nöbetleşe ekilmelidir.
- Topraklar eğime dik olarak sürülmelidir.
- Nadas alanları azaltılmalıdır.
- Baraj göllerinin su toplama havzaları ağaçlandırılmalıdır.
- Eğimli araziler teraslanmalıdır.
- Erozyona karşı halk eğitilmeli ve halka çevre bilinci verilmelidir.
- Hızlı ve kontrolsüz akan akarsuların yatakları ıslah edilmelidir.
- Meralarda aşırı otlatma yapılmamalıdır.

Türkiye’de toprak erozyonunun yaygın olmasında;

- Yarı kurak iklim koşullarının görülmesi,
- Arazinin çok engebeli ve yüksek olması,
- Ormanların tahrip edilmesi,
- Otlaklarda hayvanların aşırı otlatılması,
- Tarlaların eğim yönünde sürülmesi,
- Eğimli yerlerde tarla alanı açılması,
- Verimsiz otlakların tarla alanı hâline getirilmesi gibi etkenler rol oynar.

Kütle Hareketleri

Kütle hareketleri genel olarak düşme, kayma, akma veya bunlardan bir kaçının bir arada görülmesi şeklinde olmaktadır. Kütle hareketleri, taşların ve tabakaların buldukları yerden ayrılarak aşağılara doğru yer değiştirmesi şeklinde ise buna yer göçmesi veya heyelan denir. Eğimli yamaçlarda fazla yağışlarla doygun hâle gelen toprağın adeta bir hamur gibi yamaç boyunca kaymasına ise toprak kayması denir.

Kütle hareketlerini oluşturan başlıca etkenler şunlardır:

- Yağışın fazla olması: Yağışın fazla olduğu bölgelerde heyelan olayları daha fazla görülür.
- Eğimin fazla olması: Eğimin fazla olması yamaç üzerindeki toprağın, taşların ve tabakaların hareketini kolaylaştırır. Yağış ve eğimin birlikte fazla olması heyelan olasılığını artırır.
- Yer çekimi: Yer göçmelerini ve toprak kaymalarını hareket ettiren en önemli faktördür.
- Tabakaların yapısı: Tabakaların yamaç eğimine paralel olması kütle hareketlerini kolaylaştırır.
- Taşın ve toprağın cinsi: Kil ve mil gibi topraklardan oluşan araziler, suyu bünyesine alarak şişer ve kayganlaşır. Bu tür topraklarda heyelanlar daha kolay oluşur.
- Beşerî faktörler: İnsanların bitki örtüsünü tahrip etmesi, yol, kanal, tünel ve baraj yapımı esnasındaki çalışmalar yamaç dengesinin bozulmasına yol açarak kütle hareketlerine yol açar.

Türkiye, oldukça engebeli ve yüksek bir ülkedir. Onun için Karadeniz, Doğu Anadolu ve Akdeniz bölgelerinde kütle hareketleri görülmektedir. Ancak ülkemizin Karadeniz'e bakan kıyı kesiminde çok sık ve etkili heyelan olayları olmaktadır. Türkiye'de heyelan olaylarının yarısından fazlası ilkbahar aylarında görülmektedir. Bu durum üzerinde kar erimelerinin artması ve toprağın suya doygun hâle gelmesi etkilidir. Buna karşılık toprak neminin azaldığı yaz ve sonbahar mevsimlerinde heyelan olayları daha az görülür.

Heyelan sonucu, bazen akarsu vadilerinin önü tıkanarak gerisinde heyelan set gölleri oluşabilmektedir. Karadeniz Bölgesi'nde bu tür göller yaygındır. Tortum, Sera, Abant, Yedigöller, Zinav ve Sülük gölleri gibi. Bu tür doğal afetler, her yıl insanların can ve mal kaybına yol açmaktadır. 1988 yılında Trabzon'un Maçka ilçesine bağlı Çatak Köyü'ndeki heyelan ile 1995 yılında Isparta'nın Senirkent ilçesinde yaşanan kütle hareketleri bunlara örnek olarak verilebilir.

Kütle hareketlerinden korunmanın başlıca yolları şunlardır:

- Heyelana elverişli bölgelerde bitki örtüsünün tahribi önlenmeli, hatta eğimli yamaçlar ağaçlandırılmalıdır.
- Heyelan bakımından risk taşıyan bölgelerdeki yerleşmeler başka yerlere kaydırılmalıdır.
- Yamaç eğimine dik istinat duvarları yapılmalıdır.
- Yamaç dengesini bozabilecek inşaat çalışmaları yapılmamalıdır.

Çığ

Kar örtüsünün eğim yönünde hareket etmesiyle can ve mal kayıplarına neden olan doğa olayına çığ adı verilir.

Çığ oluşumuna neden olan faktörler şunlardır:

- Arazi eğiminin fazla olması,
- Taze kar tabakasının kalın olması,
- Kar fırtınasının kuvvetli olması, Havaların birden ısınması vb.

Yurdumuzdaki dağlık alanlarda çığ tehlikesi görülmektedir. Ülkemizde ortalama yüksekliği 1000 metrenin üzerinde olan sahalarda bulunan kış turizm merkezleri ile Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinin ağaç örtüsünden yoksun olan (özellikle Hakkâri, Tunceli, Bingöl, Siirt ve Bitlis illerini kapsayan) kesimi çığ afetlerine en hassas olan alanları içermektedir. Çığlar ülkemizde en çok kış ve ilkbahar mevsimlerinde görülür.

Türkiye’de çığları önlemek ve zararlarını azaltmak için yapılması gereken çalışmaların başlıcaları şunlardır:

- Çığ risk önleme haritaları hazırlamak
- Çığ önleme yapıları oluşturmak(özel çatı tipleri, kar tünelleri, köprüler, çitler vb.)
- Çığ erken uyarı sistemleri oluşturmak
- Arama, kurtarma ekipleri kurmak vb.

Olağanüstü Hava Olayları: Fırtına, Kasırga, Hortum

Rüzgârların yıkıcılığı hızı ile doğru orantılıdır. Hızı saatte 63 km veya daha fazla olan rüzgârlara fırtına, hızı saatte 120 km'yi bulan rüzgârlara kasırga, hızlı bir şekilde dönen hava kolonlarının bulunduğu fırtına sistemine de hortum adı verilir. Büyük çaplı ve çok şiddetli tropikal rüzgârlar, etkili oldukları yerlerde büyük can ve mal kayıplarına neden olurlar. Kasırga, tayfun ve sayklon sözcüklerinin üçü de aynı olayı anlatır. Amerika'nın batı kıyıları ve Atlas Okyanusu'nda kasırga, Büyük Okyanus'ta tayfun, Hint Okyanusu'nda sayklon adı verilmektedir.

Yeryüzünde görülen en şiddetli rüzgârların tropikal kuşak ve alçak enlemlerde meydana gelmesinin nedeni, buralarda yatay ve dikey yönlü hava akımlarının daha fazla olmasıdır. Bu hava akımlarını sağlayan etmen de ısı değişimleridir. Kısa zaman içinde ve dar alanda çok büyük ısı değişimleri yaşanabilmektedir. Türkiye'de fırtına, kasırga ve hortum gibi rüzgârların doğal afet olarak etkileri azdır. Bu durumun temel nedeni Türkiye'nin orta kuşakta yer almasıdır.

Volkanlar

Yeryüzünde yaklaşık olarak 500 civarında aktif volkan olduğu bilinmektedir. Bunlar yeryüzünde gelişigüzel dizilmezler. Volkanlar genellikle levha sınırlarında yer alır. Dünya'da deniz seviyesi üzerindeki aktif volkanların yarısından fazlası Ateş Çemberi olarak bilinen Büyük Okyanus'ta yer alır. Bu volkanların çevresinde de milyonlarca insan yaşamaktadır. İnsanlar zaman içinde volkan püskürmelerinden etkilenmiş ve büyük afetler yaşamıştır.

Volkanların püskürmeleri ve volkanik etkinlikler farklılık gösterir. Bu püskürmeler buhar püskürmeleri, lav püskürmeleri, karbondioksit, toz, kül ve çeşitli gazların püskürmesi gibi çeşitli şekillerde olabilmektedir. Tüm bu volkan etkinlikleri insanlara zarar verebilir. Örneğin, M.S. 79 yılında Vezüv Yanardağı ile Akdeniz arasındaki Pompei ve Herculanium kentleri, Vezüv Yanardağının patlamasıyla kızgın lav ve

küllerin altında kalarak yok olmuşlardır. Pompei şehrini örten kızgın küller iki binden fazla insanın ölümüne neden olmuştur.

Yanardağ püskürmesi sonucunda ortaya çıkan küller güneş ışınlarının bir bölümünü keserek alt katmanlardaki ısıyı düşürebilmektedir. Böylece Dünya'daki iklim koşulları bu durumdan etkilenebilmekte ve geçici soğuma görülmektedir. Örneğin 1883 yılında Endonezya'da Krakatua Volkan'ının püskürmesi sonucu Avrupa'da çok soğuk ve yağışlı yazlar yaşanmıştır.

Volkanların zararlarının yanında çok sayıda yararları da bulunmaktadır. Birçok önemli maden yatağı volkanlara bağlı olarak oluşur. Dünya'nın en verimli tarım alanlarının bazıları volkanik araziler üzerindedir. Ayrıca buldukları bölgenin sosyoekonomik yapısını da doğrudan etkilerler. Termal turizm, peri bacaları ve jeotermal enerji bunlardan en başta gelenleridir.

DOĞAL AFETLERİN İNSANLAR ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Sel, deprem, fırtına, heyelan gibi doğal afetler insanlar üzerinde hem maddi hem de manevi yaralar açar. Bu yaraların sarılması için iyileşme süreci biraz zaman alacaktır ve çok yönlü bir yardım gerektirir. Maddi ve manevi yaralar karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenirler. Yıkıcı afetler sonrası evler, eşyalar, araçlar zarar görür. Bunlar maddi yaralara neden olurlar, maddi yaralarda hayatı devam ettirme konusunda bizi olumsuz etkiler ve psikolojik stres ve güvensizlik duygusu yaşamamıza neden olur.

Bu dönemde maddi kaynaklı yaşayabileceğimiz en çok görülen psikolojik sorunlar stres, gelecek kaygısı, birikimlerin yok olması sonucu yaşanan hayal kırıklığı, yeni düzen kuracak olmanın verdiği sıkıntı vs... gibi sorunlarla karşılaşmamız söz konusudur.

Maddi yaralar devlet destekli hayırsever dernekler tarafından bir nevi tolere edebilir. Bunlar her ne kadar yaşanan maddi sıkıntıları yok etmese de ilk safhada bir ilaç etkisi yapar. Bu etki maddi olarak bir süre bizi idare eder ve daha ilerisi için planlar yapmamızda bize yardımcı olacaktır. Bu süreç içinde olumsuz psikolojik altyapı

oluşacaktır. Hep aklımızda “ Bu sürecin sonu ne olacak ?” kaygısı vardır ve maddi yardım yeterli gelmeyebilir. Psikolojik desteğe ihtiyaç bu dönemde de görülmektedir.

Manevi kaynaklı yaşayabileceğimiz psikolojik sorunlar ise; suçluluk, acı, üzüntü, anksiyete, kapalı alan fobisi, uyku bozuklukları, güvensizlik, ölüm korkusu vs... gibi sorunlar en sık görülenleridir. Bu gibi psikolojik sorunlar ise psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman gibi ruh sağlığı alanında çalışan meslek gruplarının yardımları ile desteklenmeye çalışılır. Bu destekle afetzedenin kendini güvende hissetmesini sağlamak, yalnız olmadığına, kaybedilen yakınları sonucunda hayatta kalmış olmanın verdiği suçluluk ve travmayı azaltmada rol alırlar.

Afetzedelerin bu dönemde en çok ihtiyaç duyacağı meslek grupları arasında gelir ruh sağlığı çalışanları. Afetten sonraki yeni yaşama, yeni düzene uyum sağlamalarında sağlıklı karar vermelerine yardımcı olacaklardır. Doğal afetlerin tekrar ne zaman olacağı bilinmediği için ilk zamanlar, her an olabilir korkusu içinde kapalı alanlardan uzak geçer. Bu korkunun sonucu olarak kâbuslar ve uyku sorunları baş gösterir. Yaşanan afetler çoğu zaman rüyalarda tekrar tekrar farklı senaryolarla yeniden yaşanır ve kan ter içinde uyanılır. Bazı afetzedeler bu korkuyla hiç uyuyamazlar, hep bir korku hâkimdir. Kaybedilen yakınların ardından yaşanan depresif hava hiç gitmeyecek gibi hayatta kalan ve hayata tutunmaya çalışanların etrafındadır. Onların yokluğu hayatı anlamsızlaştırır ve büyük acılara neden olur. Üzerinden atılması en zor duygulardandır ve hep onların içinde bir yerlerde dururlar. Unutmaya çalışmakla bu duygular, bu acılar gitmez ancak o hisleri kabullenirsek tolere edilecek bir seviyeye inerler. Çocuklar, en büyük yaraları onlar alırlar. Ne olduğunu anlamlandıramazlar, belki ilk zamanlar değişiklikleri yaşadıkça, deneyimledikçe artık olayın içyüzüyle karşı karşıyadırlar. Afetin trajedik boyutuna vakıf olduklarında onları da bir acı bir üzüntü bekliyordur. Kendilerini güvende hissetmezler, belirsizliğin verdiği kaos onları ürkütür, bünyeleri böyle ağır bir travmaya hazır değildir ve bu afetin belirtileri kısa zamanda ortaya çıkar.

Okulöncesi dönemi (0-6 yaş) çocuklarında bu belirtiler; parmak emme, alt ıslatma, uyku bozuklukları, karanlıktan korkma, hiperaktif davranışlar, ebeveyninden kopamama, iştahsızlık, gibi belirtiler gözlenmektedir.

Okul dönemi (7-12 yaş) çocuklarında, okula gitmek istememe, dikkat eksikliği, öfke, saldırganlık, davranış bozuklukları gözlemlenmektedir.

Ergenlik dönemi (12-18 yaş) ise okul başarısızlığı, suça meyil, madde (sigara, alkol, esrar) kötüye kullanımı, fiziksel şikâyetler, karşı gelme davranışları, özgüven eksikliği, içe kapanma depresif belirtiler gözlenmektedir.

Genel anlamda afetler insanlarda derin psikolojik bir travmaya neden olmaktadır ve bu afetleri yaşamayan insanlarda da bunu yaşayanlar gibi benzer belirtiler yaşamaktadırlar. Televizyon ve gazete gibi iletişim araçlarından görerek yada okuyarak psikolojik olarak etkilenip kaygı bozukluğu yaşayabilirler. Bu psikolojik travmayı yaşayan veya afetzedelerin maddi ve manevi yaşamadan etkilenenlerin ise manevi yoğun bir desteğe ihtiyacı vardır.

Afet Yönetimi ve Planlaması

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan doğal afetler, bugüne kadar büyük can ve mal kayıplarına neden olmuştur. Doğal afetlerin çoğunun önceden tahmin edilmesi ve önlenmesi mümkün değildir. Afete neden olan doğa olaylarını iyi tanımak, oluşumlarını önceden tespit etmek için yeterli çalışmaları yapmak gerekir. Afetin zararlarını azaltmak için o bölgenin yetkili kurulları afet yönetimi ve planlaması ile ilgili çalışmalar yapmak zorundadır. Aşağıda afet öncesinde, afet sırasında ve afet sonrasında alınması gereken bazı çalışmalar verilmiştir.



DOĞAL AFETLER PROTOKOLÜ

Şunları unutmayın:

Yardım ekiplerinin kendilerinin de "ikinci düzeyde afetzede" olma ihtimalleri çok yüksektir. Kendi fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması da son derece önemlidir. Bu nedenle yardım ekipleri:

- Yemek aralarında açık havada 20 dk. kadar yürümeli,
- Derin soluk alıp verme egzersizleri yapmalı,
- Olanaklar ölçüsünde iyi ve dengeli beslenmeli,
- Fazla miktarda kafein tüketmemeli,
- Alkolden uzak durmalı,
- Grupla akşamları bir süreliğine de olsa bir araya gelmeli, üzüntü veren ya da mutlu eden olaylar ve duygular paylaşılmalı,
- Sınırlar iyi çizilmeli, birey "etten kemikten oluşmuş bir insan" olduğunu unutmamalı, "her şeye yetişmeliyim", "herkese yardım etmeliyim" düşüncesiyle sınırlarını fazla zorlamamalı,
- Afetzedelere yaptığı katkıları göz ardı etmemeli,

- Karşılaşılan sıkıntılı durumları kişiselleştirmemeli. Afetzedelerle özdeşleşip tükenme durumuna gelmemek için kişi, duygularının ve yaptıklarının farkına varmalı.
- Afetzedelere olumlu yaklaşmalı, çözüme dönük düşünme becerisini kullanmalı.
- "Öfke" duygusunun yoğun yaşanabileceği ve "Bana böyle davranmaya hakları yok" diyerek öfke duygusunun artabileceği unutulmamalı.
- Oluşabilecek suçluluk ve çaresizlik duygularının normal duygular olduğu bilinmeli, bu nedenle bireyin kendini koruması için ekip arkadaşlarının desteğini alması sağlanmalıdır.
- Yaşanan duruma uygun olarak ""Öğretmen, Öğrenci ve Anne Baba Kılavuzu" dağıtılmalıdır. (Ek-2, Ek-4, Ek-5)

Her zaman 2 kişilik ekipler halinde çalışılmalıdır.

Çadır ziyaretlerinde:

- Afetzedelere selam verilir. Çadıra girilmesi gerekiyorsa izin istenir, kişi kendisini tanıtır ve ne amaçla burada olduğunu açıklar.

Travma yaşayanlarda üç ana duygu görülür:

1-Yoğun üzüntü,

2-Yoğun bir öfke hissi,

3-Tekrarlayacağına ilişkin korku

- Afetzedelerle yaşadıkları üzerine konuşulur. Duruma göre yardım etme yolları hakkında bilgi verilir.

Yardım etme yolları:

1. Bilgilendirme (Cognitif devamlılık),

2. Rol devamlılığı (başarabileceği küçük işler),

3. Sosyal devamlılık (arkadaş kontratları, yalnız bırakmama, haberleşme),

4. Tarihi süreklilik (yine eskisi gibi)

5. Duygusal süreklilik (önemseme),

6. Psikolojik devamlılık (aktiviteler)

- Kişisel inançlarını, başa çıkma yöntemlerini eleştirmemek gerekir. Alkol vb maddeleri kullanıyorsa bu maddelerin sakıncaları açıklanır. Duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının normal olduğu vurgulanır. Kabul edici bir dil kullanmak önemlidir.
- Yönlendirme gerekiyorsa (sağlık, eğitim vb.) bilgi verilir ve tekrar görüşülecekse zaman belirlenir.

Okul/Kurum ziyaretleri:

- Kurum Müdürü/yetkilisi bulunur. Lider kendinizi tanıtır ve ekibin ne amaçla burada olduğunu açıklar.
- Neler yapılabileceği konusunda yetkili ile kısa bir değerlendirme yapılır.

Öğretmenlerle çalışırken:

- Psikolojik danışman kendinizi tanıtır ve ne amaçla burada olduğunu açıklar. Neler yapılabileceği konusunda öğretmen ile kısa bir değerlendirme yapar.
- Konuşmak istiyorlarsa öğretmenlerle konuşur. Onların da afetzede olduklarını unutmadan, rolleri ve okulun önemi vurgulanır (Okul normalliğin simgesidir. Okulların işleyişine devam etmesi normalleştirme sürecini hızlandırır).
- Yardım etme yolları üzerinde durulur. Varsa sorular yanıtlanır.
- Çözüm üzerinde konuşulur.

Öğrencilerle Çalışırken:

Depremden etkilenmiş sınıf içi çalışmalara katılmakta zorlanan öğrencilerle çalışırken;

- Bireysel görüşme olanağı araştırılır. Koşullar bireysel görüşmeye uygun değilse öğrenciyle yaşadığı olay üzerine konuşulur. Destekleyici olmak gerekir.
- Rahatlaması için resim yaptırılabilir. Resim üzerine konuşulur.
- Oyun vb. etkinlikler yapılabilir.
- Psiko-eğitim bilgilendirme çalışmaları yapılması uygundur.

TRAFİK KAZALARI VE DOĞAL AFETLERDE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Müdahalenin Şekli; Travmatik krize yukarıda yer alan fazlar ışığında baktığımızda akut dönem içinde yer alan ilk iki faz bizim için önem arz etmektedir. Çünkü Krize Müdahale bu iki fazın süresi içerisinde yapılabilecek bir yaklaşımdır. Krize Müdahalede ağırlık verilecek noktalar ise şok fazı ve reaksiyon fazıdır. Şok ve reaksiyon fazlarında yerine getirilmesi gerekli görevler yer almaktadır.

Krize Müdahalenin İlkeleri

- "İvedi başlangıç (bir an evvel başlamak)
- Aktif olmak
- Yöntemde esnek olmak
- Aktüel / güncel duruma ya da olaya odaklanmak
- Çevrenin katılımını sağlamak
- Kriz yükünü hafifletmek
- Eşgüdümlü çalışmak ". (Sonneck,2000;s.22)

Krize Müdahalenin Hedefi

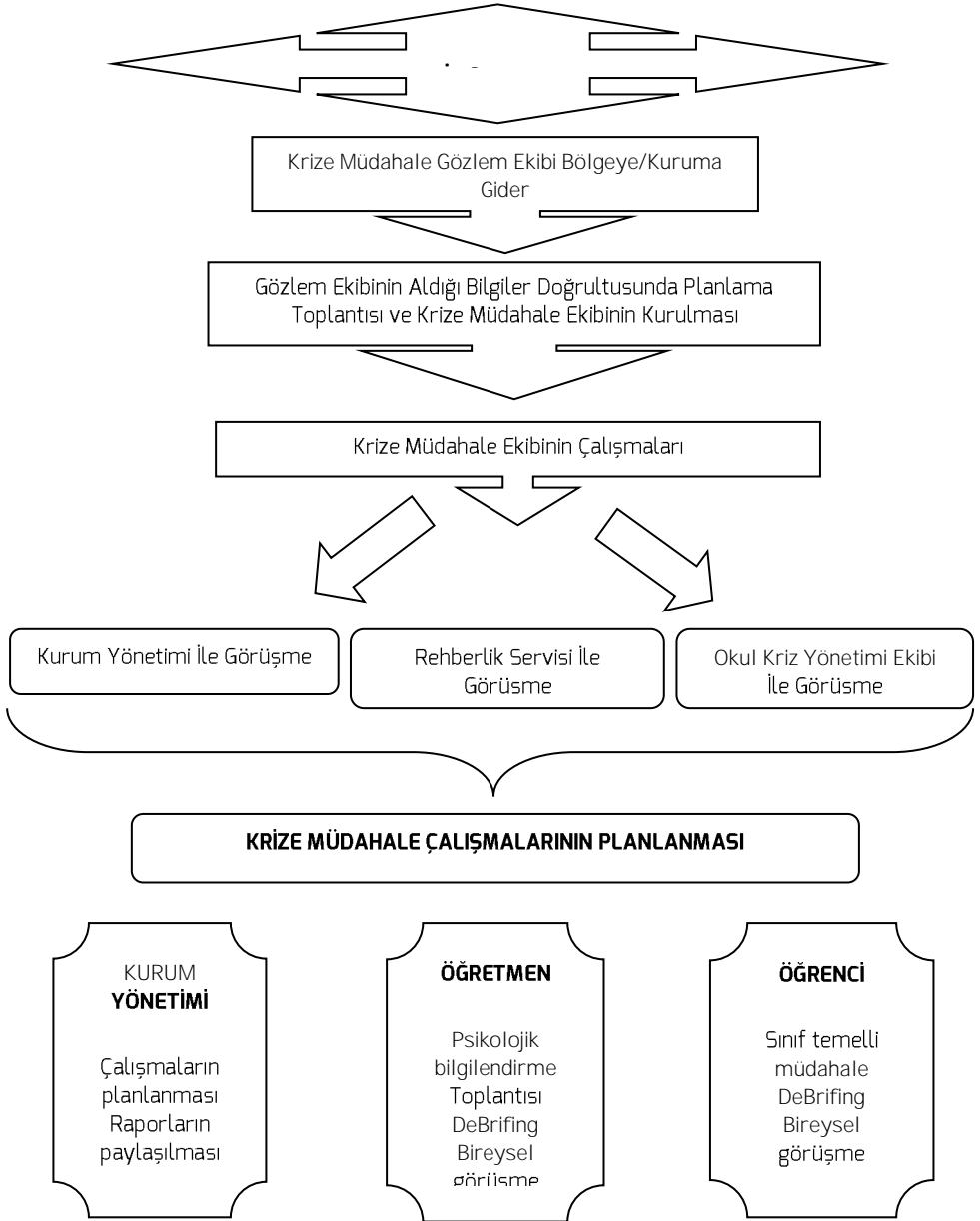
Kişinin kendi kendisine yardım edebilmesini ve bağımsız olarak karar verme ve davranmasını sağlamak krize müdahalenin hedefidir. Burada yardım eden kişi fonksiyonu önemlidir. Amaç kişinin yaşadığı

gerçeği inkar etmek ya da kaybedilenlerin yerini almak değil; kişiye dinlemek, destek olmak ve en önemlisi yaşadığı duyguları ifade etmesini ve dışa vurmasını sağlamaktır. Burada önemli olan sonuca kısa sürede varılacak bir düzenlemenin yapılmasıdır (Sonneck,2000;s.21).

Çoğu acil olguda diğer bir hedef kriz belirtilerinin gerilemesi ve kriz öncesi fonksiyonelliğin tekrar sağlanmasıdır(Szmukler,1993).

Krize Müdahalenin hedefini bir örnek ile anlatacak olursak "nehirde bir yere takılıp kalmış bir kütüğün yoluna devam etmesini sağlamak" şeklinde ifade edebiliriz(Akt.Berksun ve ark.,1993).

KRİZE MÜDAHALE YOL HARİTASI



KRİZE MÜDAHALE EKİBİ YOL HARİTASI

Tıp Literatüründe kemik kırılması; travmanın bir türüdür. Bu tür travmalarda, önce kırılan kemiğin, iki tahta arasına alınarak, yerinden oynamaması ve acısının azaltılması sağlanır. Daha sonra kemiğin düzgün bir şekilde kaynaması için dışarıdan alçıya alınır. Buna “atelleme” denir. Aslında iyileşme iç kısımda kendi kendine olur. Ancak dışarıdan bir müdahale ile acının azaltılması ve kemiğin yanlış kaynaması önlenmiş olur. Travma sonrası yürütülen krize müdahale çalışmaları, bir tedavi veya psikolojik danışma süreci değildir. Psikolojik olarak travmaya maruz kalan kişilere ilk müdahalede bulunarak böylece acının azaltılması, daha sonra ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin önlenmesi sağlanır. Bu destek kişinin iyileşme kaynaklarını harekete geçirir ve iyileşme sürecini başlatır. Krize müdahale çalışmaları bu ekseninde algılanmalı ve yürütülmelidir.

1. Gözlem Ekibinin Kurum/Bölge Çalışmaları

Gözlem ekibi, meydana gelen olay hakkında bilgi almak ve durum tespiti yapmak için kuruma/bölgeye giden 2-3 kişilik uzmanlardan oluşmuş ekiptir. Gözlem ekibi kendisini tanıtır, olay ve kurum hakkında bilgileri yetkili kişilerden alır, krize müdahale planlamasını yapmak ve ekibini oluşturmak için çalışmayı yürüten Rehberlik ve Araştırma Merkezi'ne bu formu ve bilgileri iletir.

Gözlem Ekibinin Dikkat Edeceği Noktalar:

- Travma konusunda uzman bir ekibin, olay sonrası süreçte, kurumda bulunacağını ve kendilerine destek olacağını belirtir.
- Basın bildirisini hazırlama konusunda okul kriz ekibine bilgi verir.
- Okul kriz yönetim ekibi hakkında bilgi alır. Kurulmamışsa bu ekibin acilen kurulması ve görev dağılımı yapılması gerektiğini belirtir.
- Bir sonraki gün yapılacak öğretmen bilgilendirme toplantısını planlayıp kurum yetkilisine bilgi verir.

- Öğretmen ve öğrenciler için kılavuz ile okul kriz yönetimi dokümanlarını yetkili kişilere verir.

2. Krize Müdahale Ekibinin Kurulması ve Planlama Toplantısı

RAM krize müdahale ekibini oluşturur ve toplantıya davet eder.

- Gözlem ekibinden gelen bilgiler değerlendirilir. Travma ve krizin durumuna göre müdahale edecek ekipteki kişi sayısı belirlenir.
- Ekip lideri ve yardımcı lider seçilir.
- İlk günün planlaması yapılır ve çalışma haritası oluşturulur.
- Ekibe kullanılacağı formlar ve dokümanlar verilir.
- Kurumun sosyo-kültürel düzeyi değerlendirilerek yapılacak çalışmalar planlanır ve uygulanacak etkinlikler seçilir.
- Sınıf temelli müdahale yapılacaksa iki kişilik ekipler oluşturulur.
- Risk durumları(idare, öğretmen, öğrenci, aile) değerlendirilir.

3. Ekip Lideri ve Görevleri

Ekip lideri; daha önce krize müdahale deneyimi olan, güçlü iletişim becerilerine, liderlik vasıflarına sahip, organizasyon yapma ve karar verme becerisi gelişmiş kişilerden seçilir.

- Yapılacak çalışmaları planlar ve görev dağılımını yapar.
- Kriz bölgesine ulaşımı koordine eder.
- Okul idaresi ve okul kriz yönetim ekibiyle iletişim ve koordinasyonu sağlar.
- Gerekli malzeme ve materyali temin eder.
- Sağlıklı bir çalışma ortamının hazırlanmasını sağlar.
- Ekip lideri sınıf müdahaleleri sürerken sınıf dışında kalarak olası risklere müdahale için hazır bekler.
- Ekip üyelerinin günlük çalışma raporlarını alır. Yapılan çalışmaları raporlaştırır.
- Yapılan çalışmalarla ilgili okul idaresine günlük olarak bilgi verir.

- Krize Müdahale Ekibi Sonlandırma Raporu(Form 6)'nu hazırlar ve okul idaresine, RAM'a teslim eder.
- Yardımcı lider yapılan çalışmalarda grup liderine yardımcı olur. İhtiyaç halinde sınıf müdahalelerine katılır.

4. Okulda Çalışma İlkeleri

a. İdare ile Görüşme

- Grup lideri ve yardımcı lider kriz yönetimi dokümanı üzerinde bilgi verir, özellikle kriz yönetiminde liderlik ve iletişim becerilerinin önemi üzerinde durur.
- Krize müdahale ekibi için uygun bir çalışma mekânı sağlanması istenir.
- Krize müdahale ekibinin yapacağı çalışmalar hakkında bilgi verir.
- Okul kriz yönetim ekibinin görev dağılımı ve iletişim bilgileri yazılı olarak istenir.
- Okulda yapılacak çalışmalar ve toplantıların resmi yazı ile duyurulmasının önemi vurgulanır.
- Öğretmenlerle yapılacak bilgilendirme toplantısında okul idaresi tarafından olayın öğretmenlere açık ve net bir şekilde anlatılması istenir.
- Okul öğretmenlerinden travmatik yaşantıları olanlar hakkında bilgi alınır. (Risk gurubundaki öğretmenler ile toplantı öncesi bireysel görüşme yapılır.)
- Anı köşesi ve anı defterinin tüm öğrenci ve öğretmenlere açık olarak oluşturulmasının önemi üzerinde durulur.

b. Kriz Yönetim Ekibi ile Görüşme

- Okul Kriz Yönetim Ekibi ile kısa bir toplantı yapılır.
- Yaptıkları çalışmalar hakkında bilgi alınır.
- Okulda yapılması planlanan çalışmalar ve etkinlikler ile ilgili bilgi verilir.
- İhtiyaç duydukları konularda destek verilir.

c. Rehberlik Servisi ile Görüşme

- Okulun sosyo-kültürel yapısı hakkında bilgi alınır.
- Risk gurubundaki öğretmen ve öğrenciler hakkında bilgi alınır.
- Veliler ile görüşmeler rehberlik servisi aracılığıyla yapılır.
- Travmatik yaşantısı olan kişilerle kriz yönetimi süresince krize müdahale ekibi görüşür.

d. Krize Müdahale Çalışmalarını Yürütecek Ortamı Belirleme ve İlkeler

- Kurum yetkilisinden uygun bir çalışma ortamı sağlanması istenir.
- Çalışma ortamı müdahale ekibine özel olarak tahsis edilmelidir.
- Rehberlik servisi çalışma mekânı olarak kullanılmamalıdır.
- Çalışmalar boyunca okulun her birimi ve üyesine profesyonel ilişki çerçevesinde yaklaşılmalıdır.
- Öğretmen toplantılarında direnç gösterebilecek, birbiriyle çatışma yaşayabilecek öğretmenlerin ayrı guruplarda yer alması sağlanmalıdır.

e. Değerlendirme Toplantısı

- Krize müdahale ekibi her günün sonunda toplantı yapar. İlgili formlar; (Form1- 2- 3) doldurulur.
- Günlük raporlama, süper vizyon ve grup paylaşımı yapılır.
- Sonraki günün planlaması yapılır.

5- Öğretmenlerle Yapılacak Çalışmalar

a) Ön Bilgilendirme Toplantısı:

- Öğretmenler toplantıya resmi çağrı yazısı ile davet edilir.
- Ön bilgilendirme toplantısı öğretmenler derse girmeden yapılır.
- Gruplar 15-20 kişilik olmalıdır.
- Grubu lider ve yardımcı lider yönetir.

- Grup liderleri kendilerini tanıtır ve ne amaçla burada olduklarını açıklar.
- Öğretmenler için duruma uygun kılavuzlar dağıtılır. (Ek-2 Ek-3)
- Kılavuzdaki maddeler doğrultusunda öğretmenlere bilgilendirme yapılır.
- Karşılaşılabilecekleri güçlükler hakkında bilgi verilir.
- Okul sürecinde öğrencilerden kötü hisseden olursa krize müdahale ekibine yönlendirilmeleri istenir.
- Grup içerisinde kendini kötü hisseden, toplantıya devam edemeyeceği düşünülen öğretmenler yardımcı lider tarafından dışarıya alınarak bireysel görüşme yapılır.

b) Öğretmenlerle Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı (Debriefing)

Debriefing aşırı stres yaratan veya trajik bir olaya maruz kalmış kişilerle grup halinde uygulanan bir iyileştirme çalışmasıdır. Terapi veya danışmanlık değildir; bu olaydan etkilenmiş kişilerin psikolojik tepkilerini azaltma gayretidir. Bu tepkilerin ortaya çıkmasını engellemeye uğraşmaz ama kişilerin bu duygularını anlamaları ve başa çıkmaları için bir çerçeve oluşturmalarına yardımcı olur. Duyguların ve düşüncelerin açığa çıkması için bir fırsattır.

Bu çalışma, yaşanan trajik olayla hissedilen duygular arasındaki bağın anlaşılmasına, etkin baş etme tekniklerinin ve kişide var olan destek kaynaklarının fark edilmesine yönelik bir yardım çalışmasıdır.

Uygulama amacının kısaca açıklanması:

- İzlenimler, tepkiler, duygular ve düşünceler dile getirilir.
- Bireysel ve grup gerginliği azaltılır.
- Olaylarla tepkiler arasındaki ilişki ortaya çıkartılır; izlenenler, düşünceler ve duyguların birbirinden ayrılması yolu ile bilişsel yeniden yapılandırma yapılır.
- Tepkilerin sadece bireye has ve anormal olmadığı anlaşılır ve paylaşım yolu ile duygular normalize edilir.

- Kendimizdeki ve grubumuzdaki baş etme kaynakları fark edilir ve harekete geçirilir.

Yukarıda açıklanan amaçlara ulaşabilmek için oldukça yapılandırılmış bir yöntem izlenir. Çalışma birkaç aşamada götürülür. Her aşamada herkes sıra ile yaşadığı olayla ilgili sorulan soruya kendi bireysel cevabını vermeye çalışır.

Psikolojik Bilgilendirme ve Anlamlandırma Toplantısı Dikkat Edilecek Konular

Toplantı Hakkında Bilgi: Toplantıya duruma uygun olarak baş sağlığı veya geçmiş olsun cümleleri ile başlanmalıdır. Kısa bilgilerle kendinizi tanıtarak uzman bir ekip olduğunuz ve daha önce bu tür olaylara müdahale ettiğiniz söylenmelidir. Psikiyatrik terimler kullanılmamalıdır. Şöyle denebilir: "Bu toplantının amacı, yaşadıklarınız hakkında, belli bir yöntem izleyerek enine boyuna tartışma fırsatı yaratmaktır. Bu da olup biteni mantıklı bir şekilde kavramanıza, olayı uzun vadede sizi rahatsız etmeyecek bir şekilde kafanıza yerleştirmenize yardımcı olacaktır".

Grup Büyüklüğü: 8-12 kişi idealdir. 15 kişiden fazla 5 kişiden az olmamasına özen gösterilmelidir.

Pratik Konular: İçecekler hazır bulundurulmalı, kahveden kaçınılmalı, yiyecek varsa toplantıdan önce yerleştirilmelidir. Mekânın rahatsız edilmeyecek bir yer olmasına özen gösterilmeli, cep telefonları kapatılmalıdır. Lider toplantıda her grup üyesinin ismini bir kâğıda oturmuş sırasına göre yazar. (Daha sonra üyelere isimleri ile hitap etmek için önemlidir.)

Rollerin Belirlenmesi: İki lider olmalıdır. Biri yönetmeli, diğeri gözlem yapmalı ve ilgilenilmesi gereken biri varsa onu dışarıya çıkartıp ilgilenebilmelidir. Yardımcı lider, grupta olumsuz hava yaratabileceğinden toplantıya müdahale etmemelidir. Yönetici lider ile yardımcı lider göz teması kurabilecek şekilde oturmalı birbirleriyle iyi anlaşabilmelidir.

3. BÖLÜM

TRAVMATİK BİR OLAYDAN SONRA NORMAL YAŞAMA DÖNMEDE OKULLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

Ölüm Ve Kayıp Durumlarında Çocuğun Bilgilendirilmesi

Çocuklar canlıların ölümünün farkındadırlar. Eğer çocuklarla bu konuda konuşulur ve ihtiyaçları olan bilgiler verirse yaşayacakları herhangi bir ölüm/kayıp durumuna hazırlanmaları ve üstesinden gelmelerine yardımcı olunabilir.

a. Ailenin Bilgilendirme Sırasında Dikkat Etmesi Gerekenler

- Açık ve dürüst iletişim Çocuğa açıklama yaparken açık ve doğru bilgileri, çocuğun yaşına uygun bir dil kullanarak aktarın. Vereceğiniz haber için çocuğu önceden hazırlayın. Mesela; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için “Sana, babanla ilgili üzücü bir haber vereceğim.” denilebilir. Anne babalar bazen çocuğa durumu açıklarken imalardan yararlanmayı tercih eder ama aslında çocuk büyürken, çocuk ve yetişkinler arasında güvenli bir ilişkinin kurulabilmesi için olayların açıkça konuşulması gerekir.
- Çocuğun yaşına uygun açıklamalar yapın. “Öldüğümüzde artık nefes almayız, kalbimiz durur (çocuğun kendi kalbinin ve sizin kalbinizin atışını hissetmesine izin verin), saçlarımız ve tırnaklarımız artık uzamaz. Baban da öldüğü için, o da bu durumda. Örneğin, babanın elini çimdiklesen bile, herhangi bir şey hissetmez. Ayrıca, artık düşünemez de.
- Soyut açıklamalardan kaçının. Ölümü dini açıdan, açıklamak isteyen anne babalar ise bazen açıklamalarıyla çocuğun kafasını daha çok karıştırabilirler. Özellikle dini terimlerin (cennet, Allah,

ecel gibi) anlamlarını daha önceden bilmeyen çocuklara, öncelikle bunların anlamları ayrıntılı bir şekilde açıklanmalıdır. Bu açıklamaları yaparken bazı benzetmeler kullanılacaksa, bu benzetmelerin somut benzetmeler olmalarına dikkat edilmelidir. Örneğin, çocuk için aynı anda hem ölüp toprağın altında olmak hem de cennette olmak çok kafa karıştırıcı bir açıklama olabilir. Yetişkinler böyle bir açıklama yaparlarken vücutla ruhu, kelebek kozası ile kelebeğin kendisine benzeterek yapabilirler. Kurulan bu somut paralellik, çocuğun neler olup bittiğini kafasında canlandırarak anlayabilmesine yardımcı olur.

- Ölümü yolculuk veya uyku biçiminde tanımlamayın. Mesela “uzun ve bir daha uyanmayacağı bir uykuya daldı” gibi açıklamalar, çocukları uykudan korkar hale getirebilir. Bu türden açıklamaları dinlemiş çocuklar, anne babalarının uyuması durumunda da huzursuz olurlar. Onları uykularında uzun uzun seyretmeye, nefes alıp almadıklarını kontrol etmeye başlayabilirler.
- Çocuklar genellikle olanlardan kendilerini sorumlu tuttuklarından, onlara, mey-dana gelenlerin, onların söyledikleri, yaptıkları ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığının söylenmesi gerekir.
- Kayıp haberini duygusal olarak çocuğa en yakın kişi söylemelidir. Hayatında ilk kez gördüğü profesyonel biri söylememelidir. Bu haber çocuğun kendisini güvende hissettiği bir yerde ve güvendiği kişilerin yanında verilmelidir.
- Kaybı Bilişsel olarak algılayabilmeleri için yapılabilecekler ∞ Sorulara ve konuşmaya olanak tanıyın
- Soru sorması için cesaretlendirin, konuşmak istemediğinde zorlamayın. Çocuklarda susma ve odasına kapanma tepkisi gözlenmeye başlanırsa bu, çocuğun kendi duygu ve düşünceleriyle başa çıkmaya çalıştığına işaret eder. Böyle

zamanlarda çocuk, içinde bulunduğu durumu dile getirebilmek için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyar. Anne babalar, bu haldeki çocuğun diğer çocuklarla ilişki kurmasına yardımcı olarak çocuğun bu tepkiden kurtulmasını sağlayabilirler.

- Cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verin ama gitmek istemediğinde zorlamayın. Çocuğun cenaze törenine katılması, olup bitenleri kafasında somutlaştırmasında yardımcı olur. Çocukların törenlere katılımının bir başka faydası da bu törenlerde çocuğun duygu ve düşüncelerini sözlerle değil, daha çok davranışları ve oyunları aracılığıyla göstermesidir. Törenler, aynı zamanda, çocukla ölüm hakkında konuşmak için yetişkinler ve çocuklar arasında ortak bir başlangıç noktası görevini de görür. Çocukların törenlere katılmaları faydalıdır; ama eğer çocuk bunu istemiyorsa ya da törenlerden korkuyorsa, bu konuda ona kesinlikle baskı yapılmamalıdır. Böyle durumlarda yapılabilecek en önemli şey, çocuğa orada olup biteceklerle ilgili ayrıntılı bilgi vererek aslında korkulacak ya da çekinilecek bir şey olmadığını açıklamak ve bu konuyu tekrar düşünmesini istemektir. Bunun sonucu olarak, eğer çocuk gelmeyi kabul ederse bundan memnun olduğunuzu söyleyin, ama eğer bütün açıklamalara rağmen çocuk gelmeyi reddediyorsa, onu bu konuda zorlamayın.
- Kaybı gerçek hale getirin
- Gerçeği söyleyin. (Hastanede veya seyahatte vs. demeyin)
- Gitti yerine öldü deyin.
- Çocuğun yanında duygularınızı gösterin, doğal olun. Birçok anne baba çocuğu korumak için kendi tepkilerini ondan saklamaya çalışırlar. Oysa eğer çocuğa hissedilenler anlatılabilirse, çocuk anne babasının kendisine neden öyle davranmaya başladığını anlayabilir. Bu süreçte anne babalar çocuğa duygu ve

düşüncelerini anlatabilirlerse bu, çocuğun kendi duygu ve düşüncelerini anlatmasında da ona yardımcı olacaktır.

- Evde ölen kişiye ait kimi özel eşyaların muhafaza edilmesine izin verin.
- Duygusal başa çıkma becerilerini güçlendirin
- Evde, okulda ve sosyal hayatında sürekliliğe özen gösterin.
- Çocuğun acılarına duyarlı olun, duygularını paylaşmasına fırsat verin.(Suçluluk duygusu, diğer yakınlarını da kaybetme korkusu gibi)
- Çocukların üzüntü süreleri yetişkinlerden daha kısa olduğundan, yetişkinler onların kendileri kadar çok üzülmediklerini düşünebilirler. Bu tamamen yanlış bir çıkarımadır.
- Çocukla uzun süreli ve keyfi ayrılıklardan kaçının. Bu, çocuğun anne ve babasının, onu bırakacağı kaygısını artırır. Bu nedenle çocuğun bakımında başkalarından yardım istense bile, çocuğun kendini güvende hissettiği yerden ayrılmamasına dikkat edilmelidir ve anne baba, çocukla ne kadar yakın ilişki kurabilirlerse, çocuk için o kadar iyi olacağını unutmamalıdır.

b. **Ölüm ve Kayıp Durumlarında Okulda Dikkat Edilmesi Gerekenler**

- Öncelikle kayba ilişkin bilgilendirmenin öğrencinin kendini en güvende hissettiği yerde yapılması uygundur. Ancak okulda haberin verilmesinin zorunlu olduğu durumlarda aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.
- Haber doğruluğu kontrol edilir ve detayları öğrenilir. Haberi verecek kişinin duygusal kontrolünü sağlaması konusunda destek sunulması.
- Haber açık ve doğrudan fakat yavaş ve sakin bir biçimde kişiyi hazırlayarak verilmesi.
- Haber verme işinin ertelenmemesi.

- Öğretmen ve okul personeli olarak yaklaşımlarımızın kaybı yaşayan ailenin içinde bulunduğu kültüre uygun olması.
 - Ölüm sonrası öğrencinin kendisi veya diğer öğrencilerde öğrenmeye ilişkin gerilemelere karşı toleranslı ve hoşgörülü olunması.
- c. **Okulda Ölümle İlgili Diğer Durumlar**

Ölen kişi öğrenci ise;

- Öğrencinin adını mesaj sisteminden ve sınıf listelerinden çıkarın,
- Öğrencinin evine okuldan yanlışlıkla duyuru (veli toplantısı, disiplin cezası, ara karne davetiye, vb.) gitmemesine dikkat edin.
- Çocuğun sırası bir süre boş bırakılabilir, bu sürenin ardından çocuğa ait sıra sınıftan çıkarılabilir ve süreç diğer öğrencilerinde katıldığı bir vedalaşma törenine dönüştürülebilir.
- Öğrencinin kaybını takip eden yakın zaman dilimi içerisinde öğrenci ile vedalaşma veya duygusal dışavurumlara imkan verilebilmeli. Ancak mektup yazma, duygularının resmini çizme, hislerini paylaşma, gelecekte neler olacağına dair paylaşımları, v.b. etkinliklerin abartılı veya ölümü özendirici biçimde sergilemekten kaçınılmalıdır.

Ölen Kişi Bir Okul Çalışanı İse;

- Okul çalışanlarını ve öğrencilerini kayıp hakkında açık ve net bir şekilde, sakince bilgilendirin. Öğrenci ve çalışanların düzenlenecek cenaze ve ya etkinliğe katılmaları için teşvik edin. Aileyle iletişim kurun, destek sağlayın.
- Öğrenci ve çalışanlara, vedalaşma veya duygusal dışavurumlara imkan verin. Mektup yazma, duygularının resmini çizme, hislerini paylaşma gibi etkinlikler için ortam hazırlayın.
- Okullar; normallığı temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

- Okulda bulunmak ve etkinliklere katılmak çocukların ihtiyaçlarını daha kolaylıkla iletmelerine yardımcı olur.
- Afet dönemlerinde çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına katkı sağlar.

Öğretmenin Katkısı

- Çocukların afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederler.
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirirler.
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyebilirler.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirebilirler.

Debriefing Grup Çalışması

Psikolojik "Debriefing;" travmatik bir krize maruz kalmış bireylerin iki krize müdahale profesyonelinin liderliğinde duygu düşüncelerini ifade etme, dinleme, bilgilendirme ve paylaşım yoluyla fark etmeleri, düzene sokmaları, anlamlandırmaları ve yeniden yapılandırılmaları olarak tanımlanabilir. Debriefing grupla psikolojik danışma veya bir terapi yöntemi değildir ancak olumlu bir etkisi vardır(Akt.Korkmazlar ve ark.,1999).

Bu grup yaklaşımı şu amaçlar için yapılır. Bireyin duygularını ve düşüncelerini birbirine karıştırmadan fark etmesini sağlamak ve duygularını ifade etmek, iyileşme sürecinin daha hızlı olmasını sağlamak, problem çözme becerilerini geliştirmek, başka felaket durumları içinde hazır olmasını sağlamak, bilişsel çarpıtmaları fark ettirmek, yaşam sevincini güçlendirmek(akt.Korkmazlar ve ark.,1999).

Krize Müdahalede en önemli tekniklerden biri debrifingdir. Debrifing tekniği gruba uygulanan bir teknik olup grubun bazı koşullara sahip olması gerekir. Bunlar;

- Grup en fazla 20 kişiden oluşan bir küçük grup olmalı ve homojen olmalı, heterojen olmamalıdır.
- Grup üyeleri benzer deneyimlere maruz kalmış olmalı, benzerlik göstermelidir.
- Grup psikolojik olarak hazır olmalı, yorgun olmamalıdır.
- Grubu özel eğitilmiş bir krize müdahale ekibi yönetmelidir (Mitchell,1983).

Sanat Çalışmaları

Art terapi; içe atılmış yaşantıların sanatsal bir dille dışa vurumu, ifadesidir. İçe atılmış yaşantılar bir yolla dışa vurulmazsa ruh sağlığı risk altındadır. Art terapi, bu riske karşı koruyucu işlev görür(Eracar,2013;s.140-145).

Psikolojik destek ve yardım amaçlı bireysel veya gruba uygulanabilen sözel olmayan ifade tekniklerinden biridir. Çalışmada kolaj, heykel, taş, çamur, resim vb. araçlar verilerek yaşanan olayın işlenmesi istenir. Daha sonra iyileştirici konular verilerek uygulamalar tamamlanır. Bireylerin işledikleri konuları gruba paylaşmaları ve ifade etmeleri desteklenir(Akt.Korkmazlar ve ark.,1999).

İyileştirici Hikâyeler

Terapist ve birey arasında köprü vazifesi kurabilecek hikâyeler önemlidir. Hikâyeler birey için özdeşim kurabildiği ve kendisini ifade etmesi açısından destek olabilecek bir fayda sağlayabilir. Hikâyeler özellikle direnç esnasında olumlu bir şekilde kullanıldığında bireyin kendisinde değişime yol açacak ve bireyi destekleyecek bir rol alabilir. Fakat bir ahlak dersi verir gibi yanlış zamanlarda ve samimiyetsiz bir

şekilde verildiğinde yarar sağlayacağına zarara sebep verebilir(Akt.Korkmazlar ve ark.,1999).

Çocuklar için uygulanabilecek örnek bir art terapi çalışması:

Melis'in Ağacı Tekniği

Çalışmanın başlangıcında çocuğun önüne çalışma kâğıdı konulur."1.Bölümde bahçede fidanını dikmekte olan kız çocuğunun resmi vardır. Resmin üzerinde "Melis'e babası bir fidan verdi. Melis'te fidanı alıp arka bahçeye dikti." yazmaktadır.2.Bölümde ise yazılı ifade şu şekilde ilerlemektedir. "Aradan çok uzun bir zaman geçti. Melis küçük fidanı unutmuştu bile. Bir gün arka bahçeye gitti, bir de ne görsün..."Burada çocuktan Melis'in ne görmüş olabileceğini çizmesi istenir. Amaç çocuğun geleceğe yönelik umutlarını sembolik olarak değerlendirmektir(Güner ve ark.,2006).

BASIC-Ph Çalışması

"Prof. Mooli Lahad(1997), değişik baş etme yollarını belirleyip, destekleyerek travma sonrası stresin artmasını engelleyecek bir müdahale yaklaşımı geliştirmiştir. Basic-Ph adı verilen bu yaklaşımda her bireyin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir"(Akt.Dölek,2011).

a- **Belief(İnanç)**:Bireyin kendine, değer sistemlerine olan inancını kullanma.

b- **Affect(Duygu)**:Travma hikâyelerinin anlatılması ve duyguların bir şekilde ifade edilmesi.

c- **Social Interaction(Sosyal etkileşim)**: Bir gruba ait olma ve birbirlerinden destek alma.

d- **Imagination(Hayal gücü)**:İçten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulma.

e- **Cognition(Biliş-düşünce)**:Yaşanan kriz ile ilgili gerekli bilgiler edinme ve problem çözme.

f- **Physiology(Fizyoloji, hareket)**:Bedeninin farkına varma ve gevşemeye yönelik hareketler yapma.

Yaşanan bazı olaylar birden fazla kategori içerisine girebilir. İnanç sisteminin acı çekme ile ilgili duyguların giderilmesinde rol oynadığı gibi duygu kategorisinde en önemli nokta ise bireyin konuşmasını sağlama, duygularını ifade edebilmesine yardımcı olma şeklinde gerçekleşmektedir.

Sosyal boyutta üzerinde durulan konu ise destek, rol üstlenme ve ait olma duygusu yaşatmadır. Özellikle burada ekip liderlerine önemli görevler düşmektedir.

Hayal gücü yaratıcı gücün kullanımına, rol yapmaya, fantezilerin kullanımına, oyalanma sürecine ve rahatlamaya vurgu yapar.

Bilişsel boyut olabilecek olaylara karşı ön hazırlığı, problem çözmeyi, CISD gibi grup programlarının uygulanmasını içerir.

Fiziksel boyutta dinlenme, odaklanma, gevşeme, yeme problemlerini çözüme gibi stresi en aza indiren etkinlikleri içerir(Lahad,2000).

Hayal gücünün kullanımı ile ilgili "Hayat Güzeldir" filminde savaş esnasındaki babanın çocuğuna etkilenmemesi için sürekli sıra dışı hikâyeler anlatıp çocuğu bir oyunun içerisindeymiş gibi oyalaması güzel bir örnektir.

Güvenli Yer Egzersizi

Travmatik bir olay sonrası baş etme stratejilerini güçlendirmek amaçlı güvenli yer çalışması genellikle uygulanır. Terapist bireyden kendisini rahat ve huzurlu hissedebileceği bir yer tanımlamasını isteyebilir. Bu çocuklar için ise güvenli yerin resmini çizdirme şeklinde de gerçekleştirilir(Akt. Korkmazlar ve ark.,1999).

Rahatlama(Gevşeme)Egzersizleri

6 yaşın üzerinde bireylere genellikle debriefing çalışmalarını izler şekilde gevşeme egzersizleri yaptırılabilir. Bu egzersizler canlılığı sağlama, sağlıklılık ve rahatlama amacı güden otojenez gevşemeler ve doğru nefes alma egzersizleri şeklinde olabilir(Akt.Korkmazlar ve ark.,1999).

Gevşeme tekniğinin amacı, stres sebebiyle bedende oluşan istenmeyen sonuçları tersine çevirmek ve olumsuz sonuçları ortadan kaldırmaktır(Baltaş ve Baltas,2008;s.186).

Veda Partisi Uygulaması

Çocuklar ve ailelerde bir araya gelme bir şemsiye altında toplanmanın çalışmanın sonlanmasında kaynaklanan direncinde olumlu atlatılmasında etkisi olabileceği düşünülmüştür. Çocukların terapistler ile vedalaşmaları sağlanarak, terapilerin önemli bir sorunu olan sonlandırma ve kendi ayakları üzerinde, terapistten kazandıkları ile yürüyebileceği güvenini oluşturma farkına vardırıma gerçekleştirilmeye çalışılmıştır.(Güner ve ark.,2006).

Krize müdahalede etkinlikler önemli olmak ile birlikte ister grup ile isterse bireysel yürütülen etkinlikler eğitim almış uzmanlar aracılığıyla yapılandırılmış bir program eşliğinde verildiğinde daha etkili olmaktadır(Erden ve Gürdil,2009).

Çocuklarla Yapılabilecek Psikososyal Destek Çalışmaları

Hedefler:

Etkinliklerin temel amacı savaş, doğal afetler, şiddet gibi travmatik olaylara maruz kalmış çocukların yaşamış oldukları travmanın yaratmış olabileceği ruhsal yaraları iyileştirmelerine ve kriz durumları ile baş etme becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda ulaşılmaya çalışılacak hedefler şunlardır:

- Çocukların değer sistemlerini güçlendirmek, yaşamış oldukları travma nedeni ile uğradıkları kayıpları yerine koyma gücüne sahip olduklarını anlamalarını sağlamak; -kimliklerini yeniden

oluşturmalarına yardımcı olmak; -kendine güvenlerini geliştirmek; -problemlerle başa çıkmada kendi glerini fark etmelerini sağlamak; -ulusal kimlikleri ile olan bağlantılarını ve ulusal inançlarını güçlendirmek; -barış ve güvenlik içinde yaşama olan inançlarını güçlendirmek;

- Çocukların başa çıkmakta zorlandıkları ve tedirgin oldukları bazı olumsuz duyguları kendilerini güvenli hissettikleri bir ortamda ifade etmelerini sağlamak ve bu duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırmak;
- Çocukların sosyalleşmelerini sağlamak ve olumlu ve farklılıklara karşı hoşgörülü sosyal ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak; akranları ile bir araya gelerek duygu, bilgi aktarımı yaşamalarına fırsat vermek; başkalarını anlama ve başkalarına yardımcı olma becerilerini geliştirmek; grup dayanışmasını geliştirmek; grupla problem zme becerilerini geliştirmek; problemlerle başa çıkmada grubun gücünü fark etmelerini sağlamak; topluma hizmet bilincini geliştirmek ;
- Çocukların hayal güçlerini kullanmalarına fırsat vermek, hayal gücünü kullanmanın sorunlarla başa çıkmada bir baş etme yöntemi olabileceğini fark etmelerini sağlamak;
- Çocukların fiziksel koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı olmak.
- Çocukların fiziksel sağlık ve güvenlik ve baş etme yolları konularında bilgilenmelerini sağlamak;

Destek alışmalarının Düzeni ve Uygulama Planı

Psikososyal çalışmaların düzeni ve etkinliklerin işleyiş planı çeşitli unsurlar göz önüne alınarak oluşturulmalıdır. Bu unsurlar arasında çalışılan ortamın şartları, çalışmalar için ayrılan süre, eldeki malzemeler, çocukların yaşı, sayısı, ihtiyaçları ve çocukların kültürel

özellikleri sayılabilir. Bu nedenle çocuklarla yapılacak etkinlikler için bir yapılandırılmış bir program hazırlanmamıştır. Çalışmaların programının hazırlanması grup liderlerinin inisiyatifine bırakılmıştır. Öte yandan etkinlikler planlanırken aşağıda belirtilen hususlara dikkat edilmesi gerekir.

Oturumların Süresi:

Destek çalışmalarının her oturumunun en az 60 dakika sürmesi yararlı olur. Etkinlikler arasında kısa süreli aralar verilebilir. Bir oturumun süresinin 120 dakikayı aşmamasına dikkat edilmelidir.

Oturumların Sayısı:

Destek çalışmalarının etkin olabilmesi için en az 4 oturum en fazla 12 oturum önerilebilir. Öte yanda çeşitli nedenlerle oturum süreleri 60 dakikadan az tutulması gerekirse oturum sayısı daha fazla planlanabilir.

Grup Çalışmalarındaki Çocuk Sayısı:

Bu etkinlikler bir grupta en az 6 en fazla 15 çocuk bulunacağı varsayılarak hazırlanmıştır. Çocuk sayısı 6'dan az veya 15'ten grup içinde etkin bir etkileşim sağlanması güçleşebilir.

Oturumların İşleyiş Planı:

- Çocuklarla yapılacak psiko-sosyal destek çalışmalarının her oturumu üç aşama içerir:
 1. Tanışma ve Isınma Aşaması
 2. Temel Etkinlikler Aşaması
 3. Ayrılış Aşaması
- Çocuklarla gerçekleştirilecek her oturumun başında onları birbirleri ile kaynaştıracak etkinliklere (Tanışma ve Isınma Aşaması),oturumun ortasında çocukların baş etme becerilerinin geliştirilmesine katkıda bulunan sağaltıcı etkinliklere (Temel

Etkinlikler Aşaması),oturma sonlandırılırken ayrılığı kolaylaştıracak ayrılış etkinliklerine (Ayrılış Etkinlikleri) yer verilir. Aşağıda her üç aşama ile ilgili etkinlikler ayrı başlıklarda sunulmuştur. Grup lideri grubunun yapısına ve oturumun önceden belirlenmiş süresine göre her oturumda bu etkinlikler arasından her üç aşama için birer veya daha fazla sayıda etkinlik seçip uygulamalıdır.

ÖLÜM SONRASI SINIF İÇİ ETKİNLİKLER

a. Okul Öncesi Öğrencileri İçin Etkinlikler

Duygunu Çiz: Çocuklardan akıllarından geçen şeyi ve duygularını çizmeleri istenir. Çizdikleri resmi sınıf arkadaşlarına anlatmaları, göstermeleri istenir. (Sınıfın, resmi yargılayıcı ifadeler kullanmamaları için önlemler alın.)

Canlandırma Oyunları/Drama: Yaşanan kaybın özelliğine göre çocukların, olayı oyunla tekrar tekrar canlandırmalarına izin verin. Bu oyunlar kaybın türüne göre kaza, hastalık, doktorculuk hatta cenaze oyunu olarak planlanabilir. Bu oyunlar sırasında kukla ve bebek kullanımı duygularını ifade etmelerini kolaylaştırır. Oyunlar boyunca çocuklar yaşadıklarını ve duygularını anlatmaya teşvik edilir.

b. İlköğretim Öğrencileri İçin Etkinlikler

Yeniden Canlandırma Etkinlikleri Kuklalar Veya Dolaylı Sağaltım Etkinlikleri: Konuyu doğrudan konuşmak ketlenmelere sebep olabileceğinden, kuklalarla veya oyuncaklarla duygularını ifade etmeleri, soru sormaları daha rahat olacaktır.

Hikaye Anlatma: Aile ve çocukların, stresli durumlarla baş edebildiği, zor zamanlarda birlik içinde çalıştığını anlatan hikayeleri yüksek sesle okuyun ya da çocukların okumasını sağlayın.

d. Daha Büyük Öğrenciler İçin Etkinlikler

Yaratıcı Yazım: Öğrencilerden olayla ilgili hatırladıkları en çarpıcı anı yazmaları istenir.

Edebiyat ve Okuma: Öğrenci, benzer zorluklarla baş eden kişiler veya ailelerini konu eden kitaplar veya öyküleri okumaları konusunda teşvik edilir. Kitap okunduktan sonra kitaptaki karakterler ve karakterlerin davranışları konusunda paylaşım yapılır.

Akran desteği Sanat dersleri(resim, drama, müzik, vb) kullanılabilir. Duvar resmi çizdirme, Ölenle ilgili mektup yazdırma, Gevşeme egzersizleri yaptırma, Güvenli yer etkinliği yapma

Alternatif Etkinlik Örnekleri

İsim Treni	Bir Hediye Ver
Ritmle Tanışma	Rüya Ve Masal Resmi
Yavaş Çekim Canlandırmalar	Duyguların Resmi,
Duvar Resmi – Graffiti	Yardım Eli
Cesaretlendirme	Neresi Acıyor
Kaçan Çocuk	Neler Yaşadık?
Duygu Sözlüğü	Güvenli Yerim
Güneş ; Göküzü; Gökkuşağı	Şimdi Nasılız?
Sevgi Bombardmanı	Geleceğimizi Düşünmek

✓ İSİM TRENI

Amaç: Çocukların eğlenceli bir şekilde birbirleri ile tanışmalarını, birbirlerinin isimlerini öğrenmelerini sağlamak.

Süre: 15 dakika

Başetme Kanalı: Dayanışma (S) , Davranış (PH), Düş (I)

Gerekli Malzeme: Yeterince geniş bir alan

Süreç:

- Çocuklar bir halka oluştururlar.
- En iyi tren taklidi yapan bir öğrenci ortaya çıkar. “Puf”, “puf”, “Çuf”, “çuf” “Düüt” gibi sesler çıkararak ve bu arada kendi ismini tekrarlayarak, halkanın içinde dolar.
- Tren başı olan çocuk bir diğer öğrencinin önüne gelerek elini sıkar ve “Merhaba , ben(ismini söyler)” Tanıştığı çocuk da ismini söyleyince arkadaşını elinden tutar ve arkasına alır. Böylece bu çocuk ikinci vagon olur. İki çocuk birlikte bir yandan tren sesi çıkarırken ilk çocuğun ismini tekrarlar.
- İlk iki çocuk bir üçüncü çocuğun önüne gelir, elini sıkar ve tanışır ve üçüncü çocuk da trene vagon olarak eklenir ve halkanın içinde dolanırlar onun ismi söylenir. (Bu arada vagon başı ikinci çocuk olur)
- Böylece her çocuk ile tanışılır her çocuğun ismi bir tur söylenir.

✓ RİTMLE TANIŞMA

Amaç: Çocukların birbirlerinin isimlerini oyunla öğrenmelerini sağlamak.

Süre: 15 dakika

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S) , Davranış (PH), Düş (I)

Gerekli Malzeme: Yok

Süreç:

Bir çocuk elleri, parmakları ve vücudunu kullanarak ritmik bir ses oluşturur ve adını söyler. Diğerleri de dört kez aynı hareket, ritim ve ismi tekrarlarlar. Sıra yanındaki çocuğa gelir. O farklı bir ritim ve ses kullanır, yine diğerleri dört kez bu ritmi ve ismi tekrarlarlar. Bu çalışmada çocuklar mümkün olduğu kadar duralamadan çabuk çabuk hareket etmeye çalışırlarsa çalışma daha keyifli olur.

✓ YAVAŞ ÇEKİM CANLANDIRMALAR

Amaç: Çocuklara işbirliği yaparken, yavaş hareket etme tecrübesini yaşatmak

Süre: 20 dakika

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S), Davranış (PH), Düş(l),

Gerekli Malzeme: Yok

Süreç:

- Okul, apartman, sinema gibi çok sayıda kişinin yaşadığı mekânlarda özellikle yangın, deprem gibi bir tehlike durumu söz konusu olduğunda kişilerin sakin ve panik yapmadan hareket etmeleri can güvenliği açısından önemlidir. Bu çalışma çocuklara sakin ve yavaş hareket etme tecrübesi kazandırır.
- Çocuklar bir kaç kişilik gruplara ayrılırlar. Her grup sıra ile kendilerine verilen sahneyi çok yavaş bir şekilde- sanki yavaş çekim bir filmde oynuyorlarmış gibi canlandırırlar. Çocuklara canlandırmaları için verilen konular işbirliği gerektiren konular olmalıdır. Örneğin : Birlikte taşları ovmak, mutfakta yemek pişirmek, hep birlikte dar bir kapıdan çıkmaya çalışmak, bir arabaya binmeye çalışmak, birlikte çok ağır bavulları veya kutuları bir yerden öbür yere götürmek, bir arkadaşlarının kanayan yarasına pansuman yapıp, sargı bezi sarmak, çeşmeden su doldurup, taşımak, bir ağaç dikmek....gibi.

✓ DUVAR RESMİ – GRAFFİTİ

Amaç: Çocukların birbirleri ile işbirliği yaparak duygularını ve düşüncelerini renk ve çizgi aracılığı ile ifade etmeleri için fırsat vermek; çocukların kimliklerini yeniden oluşturmalarına yardımcı olmak.

Süre: Resimler ne zaman tamamlanırsa

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S), Düş(l), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Yaklaşık 50 metre uzunluğunda 1.5-2 metre eninde branda. Brandayı yere sabitleştirecek demir çubuklar, ip, çivi, vs. 30 kadar değişik kalınlıklarda boya fırçası. Beş, altı renk yarım kiloluk su bazlı plastik duvar boyası

Süreç:

- Branda kamp içinde uygun görülen bir yere gerilir. Eğer çocukların etkinlik mekânının yakınına veya etrafına gerilirse kamp içindeki “Çocuk Dostu” mekânı da sembolik olarak belirler.
- Çocuklara küçük kutularda boyalar ve fırçalar dağıtılır ve brandaya istedikleri resmi boyayıp, istedikleri yazıları yazabilecekleri söylenir.

✓ **CESARETLENDİRME**

Amaç: Çocukların birbirlerine cesaret verici ve rahatlatıcı mesajlar verme becerilerini arttırmak.

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Değer(B), Dayanışma (S), Düş(İ), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Kâğıt, kalem

Süreç:

- Çocuklar ikili gruplara ayrılırlar. Biri bir kâğıda bir çöpten çocuk çizer ve bu çocuğun üzerine bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine üzüntü ifade eden bir cümle yazar. Örneğin : “Evimiz yıkıldı.”, “Kimse beni sevmiyor”, “Bazen benden istenilenleri yerine getirmeyi unutuyorum.” gibi.
- Arkadaşı bu çöpten adamın karşısına başka bir çöpten adam ve üstüne bir konuşma balonu çizer. Bu balonun içine arkadaşını rahatlatacak, cesaretlendirecek bir cümle yazar. “Üzülme. çünkü..”, “Hepimiz bazen böyle hissediyoruz...ama...”, “Bu seni üzüyor olmalı, öte yanda..” gibi.
- Çocuklar isterlerse bu çöpten adamların üstüne başka balonlar çizerek cesaretlendirici diyalogu sürdürebilirler. Aynı çalışma birkaç çocukla birden yapılabilir. Biri balonun içine üzgün bir cümle yazdığında diğerleri kendi çöpten adamlarının üstündeki balona cesaretlendirici sözleri sıra ile -veya ne zaman isterlerse o zaman- yazarlar.
- Bu çalışma sözlü olarak da uygulanabilir.

✓ KAÇAN ÇOCUK

Amaç: Çocukların korku ile ilgili duygularına açıklık getirmek; birbirlerinin ihtiyaçlarını anlamaları ve empati duygularını geliştirmek; korkuların paylaşıldığını fark etmelerini sağlamak

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(l), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Ortasında kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt, boya kalemleri.

Süreç:

- Çalışmaya başlamadan önce çocuklarla korkma üzerinde konuşulur. Korkuların gerçek veya hayali bir nedene dayanabileceği açıklanır.
- Her çocuğa ortasında korku ile kaçan bir çocuk resmi bulunan bir kağıt dağıtılır. Bu çocuğun neden korktuğunu ve kaçtığını düşünmeleri ve kâğıdın sol yanına bunu çizmeleri istenir. Bu korku gerçek bir nedene dayanabilir veya hayali bir nedeni olabilir.
- Çocuklar resimlerini birbirlerine gösterirler ve resimlerindeki çocuğun neden korktuğunu açıklarlar. Kendilerinin de resimdeki çocuğun korktuğu şeyden korkup korkmadıklarını anlatırlar.
- Daha sonra grup korkularla başa çıkma yolları üzerinde konuşur. Korktuklarında kendilerini neyin, kimin, nasıl rahatlattığını paylaşırlar.
- Zaman kalırsa, her çocuk kendi önündeki kâğıdın sol tarafına kaçan çocuğun korkularından arınacağı ve onu rahatlatacak bir kişi, yer veya etkinliğin resmini çizer. Çizdiklerini arkadaşları ile paylaşır.

✓ DUYGU SÖZLÜĞÜ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Süre: 40-60 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(l), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Boya kalemleri ve kâğıtlar

Süreç:

- Bu çalışmanın “Duyguların Resmi” alıştırmasından sonra yapılması önerilir.
- Grup lideri çocuklara ortadan ikiye katlanmış birer A4 kağıdı ve boya kalemleri dağıtır. -Çocuklara kâğıdın bir yüzüne olumsuz bir duygunun öbür yüzüne ise bu duygunun tam tersi olan olumlu bir duygunun resmini çizmelerini ister. Örneği: Üzüntü-sevinç, korku cesaret, kıskançlık-güven, gibi...
- Daha sonra çocuklar küçük gruplarda çizdikleri resimleri ve ifade etmek istedikleri birbirlerine anlatırlar. Veya çocuklar birbirlerinin resimlerinde ifade edilen duyguları tahmin etmeye çalışırlar.

✓ **GÜNEŞ; GÖKYÜZÜ; GÖKKUŞAĞI**

Amaç: Çocukların resim yapma yolu ile rahatlama ve yakınlaşmalarını sağlamak.

Süre: 10 dakika

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S), Düş(l), Davranış (PH) Kullanılacak

Malzeme: Yok

Süreç:

- Çocuklar daire şeklinde ayakta durur.
- Herkes sağ tarafına döner.
- Her çocuk verilen yönergeler doğrultusunda önündeki çocuğun sırtına eliyle şekiller çizer.

Yönerge:

“Bir güneş çizin... Şimdi ışıkları... Hadi gözlerini, gülen ağzını da çizelim... Aaa... Yağmur yağıyor... Birkaç damla başladı... Şimdi çok şiddetli yağıyor... Fırtına var... Şimşek çakıyor... Şimdi yağmur yavaşladı... Durdu... Güneş çıktı... Gökkuşağı oluştu... Tam yedi çizgisi var... Şimdi bu gökkuşağının altına arkadaşınıza bir hediye çizin... Bitince isminizi yazın...”

✓ **SEVGİ BOMBARDIMANI**

Amaç: Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak; birbirlerine olumlu duygularını ifade edebilmeleri için olanak tanımak, kendilerine olan güvenlerini geliştirmek

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S), Düş(l), Değer(PH), Duygu(A)

Gerekli Malzeme: Yok

Süreç:

- Çocuklar halka halinde otururlar. Bir çocuk sandalyesini ortaya getirir ve ortada oturur. Ortada oturan çocuk için her üye sıra ile olumlu bir şeyler söyler. (O kişiye beğendiği, hoşuna giden yanlar veya o kişiye karşı duyduğu olumlu duygular) Söylenen bütün olumlu cümlelerin başında kişinin adı söylenir ve o kişiye yönelik konuşulur. “ Ayşe, çok güzel resim yaptığını düşünüyorum. Seni çok seviyorum...” gibi. Bu etkinlikte olumsuz hiç bir cümleye yer verilmez ve “ ama” ile cümleye devam edilmez. Etkinlik boyunca ortada oturan kişinin diğer üyelerle göz teması kurmasına olanak sağlanmalı ama kişi kimse ile göz göze gelmek istemiyorsa buna da izin verilmelidir. Ortada oturan kişi söylenenlere cevap vermez veya teşekkür etmez. Ortadaki kişi için her üye bir şey söyledikten sonra, ortadaki kişiye neler hissettiği sorulabilir.
- Bu çalışma gruptaki her üye için tekrar edilir.

✓ **BİR HEDİYE VER**

Amaç: Grup çalışmalarını iyi anılarla tamamlamak

Süre: 15 dakika

Baş etme Kanalı: Dayanışma (S), Düş(l)

Gerekli Malzeme: Yok

Süreç:

- Çocuklar bu etkinlikte hiç konuşmazlar, sadece jest ve mimik ve hareketlerle iletişim kurarlar.
- Her çocuk bir yanındakine bir hediye hayal eder ve bu hediyeyi verir. Veriş tarzı, tutuş biçimi hediye hakkında ipuçları verir. Çalışmanın bitimindeki paylaşma aşamasında herkes kendisine verilen hediye ne olduğunu tahmin eder.

✓ RÜYA veya MASAL RESMİ

Amaç: Çocukların hayal güçlerini kullanarak duygularını ifade etmelerine fırsat vermek; her çocuğun kişisel endişelerini paylaşmak; fantezileri paylaşarak çocukların kendileri ve başkaları ile ilgili farkındalıklarını arttırmak; ortak duyguları belirlemek.

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(İ), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Kâğıt ve boya kalemleri

Süreç:

- Çocuklardan bir rüyalarını hatırlamaları istenir. Bu rüyanın bir sahnesini gözlerinde canlandırmaları ve daha sonra bu sahneyi resmetmeleri söylenir. Bu rüya gerçek veya hayali olabilir. Rüyanın güzel bir rüya olması gerekmez, hatta korkutucu bir rüya olması paylaşım açısından daha yararlıdır.
- Çocuklar rüyalarını resimlerler. Resim yapmak istemeyen çocuklar rüyalarını yazabilirler. Resimler tamamlandığında çocuklar küçük gruplar içinde arkadaşlarına bu rüyanın ne olduğunu, neden bu sahneyi resmettiklerini, bu rüyadaki kişilerin neler hissettiğini veya bu rüyanın ve bu sahnenin kendisine ne gibi duygular yaşattığını anlatırlar. Veya dinleyen çocuklar arkadaşlarının bu rüya sırasında veya uyandığında neler hissetmiş olabileceğini tahmin etmeye çalışırlar.
- Aynı uygulama farklı bir yönerge ile de yapılabilir. Bu kez çocuklardan görmeyi arzu ettikleri bir rüyayı hayal etmeleri ve resmetmeleri istenir. Daha sonra çocuklar rüyalarındaki ortak temaların ve duyguların neler olduğunu belirlerler.
- İstenirse rüya yerine bir masalın bir sahnesini hatırlamaları istenebilir. Veya çocuklar hayallerinde bir masal yaratıp bir sahnesini resmeder, daha sonra bu masalı veya çizdikleri sahneyi ve masal kişilerinin duygularını arkadaşlarına anlatırlar.

✓ DUYGULARIN RESMİ

Amaç: Çocukların çizgi ve renk kullanarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak

Süre: 20 dakika

Baş etme Kanalı: Düş(l), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Boya kalemleri ve kâğıtlar

Süreç:

- Grup lideri ortaya büyük bir resim kâğıdı ve bol sayıda değişik renklerde boya kalem koyar ve her çocuğun bu kâğıdın etrafına toplanmalarını ister. Her çocuk için kâğıdın bir köşesine birer çizgi çizer ve şu yönergeleri verir: “Şimdi her birinize birer çizgi hediye ettim. Hepinizin bu çizginizle duygularınızı çizmeyi denemenizi istiyorum. Önce hangi duyguyu çizeyim?” Grup lideri çocukların önerdiği duyguyu önce kendi nasıl çizmek isterse çizer ve sonra çocuklardan bu duyguyu çizgi ile nasıl ifade edebileceklerini göstermelerini ister. Başlangıçta “mutluluk” gibi bir duygu ile başlanabilir ve grup lideri mutluluğu gülümseyen bir ağız olarak çizebilir.
- Grup lideri daha sonra sıra ile diğer duyguları söyler ve her çocuk kâğıdın bir köşesine o duyguyu nasıl isterse öyle çizer. Çizimler sırasında hiç bir çocuğun resmi eleştirilmez. “Demek sen öfkeyi böyle çizerdin” demekle yetinilir. Herkesin duygusunu çizgi ile farklı farklı ifade edebileceği çocuklara hatırlatır. Bir duyguyu benzer bir şekilde ifade edenler varsa bunlara dikkat çekilir ve resimlerle duygu ifade etmenin doğrusu ve yanlış olamayacağı üzerinde durulur. Grup lideri çocuklara ayrıca her duygu için farklı bir renk kullanabileceklerini de hatırlatır. “Boyalara şöyle bakın bakalım. Sizce kızgınlık duygularınızı hangi renk daha iyi ifade ederdi, içiniz hangi renkle kızgınlığı çizmek istiyor?” gibi.
- Resimler tamamlandıca grup lideri bütün grubu kutlar ve duygularını resimlerle çok güzel ifade ettiklerini söyler. İstenirse bu resim kâğıdı “Duygularımızın Resmi” başlığı atılarak panoya asılır.

✓ YARDIM ELİ

Amaç: Çocukların zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.

Süre: 30-40 dakika

Baş etme Kanalı: Değer (B), Dayanışma (S), Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Her çocuğa bir adet kâğıt ve boya kalemleri

Süreç:

- Çocuklara kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda ne yaparlarsa bu duyguların azaldığı sorulur. Çocukların zorluklarla baş etme ile ilgili örnekleri tahtaya yazılır. Grup lideri baş etme becerileri ile ilgili bazı örnekleri kendisi verebilir. Örneğin, sevdiğiniz, güvendiğiniz biri ile konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, dua etmek, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak... Gibi. Grup lideri herkese iyi gelen şeyin farklı olabileceğini vurgular.
- Çocuklara birer kâğıt dağıtılır. Her çocuk bu kâğıda kendi elini çizer.
- Çocuklar çizdikleri el resminin her parmağına kendilerine zor zamanlarda yardımcı olabilecek bir kişinin ismini yazarlar.
- Daha sonra her çocuk resimlerinin el ayasına kendilerini sıkıntılı oldukları zamanlarda rahatlatan etkinliklerin resmini çizerler veya yazı ile bunların ne olduğunu yazarlar. İsteyen öğrenciler çizdikleri elin içine kendilerine güç veren sözler yazabilirler.
- Her çocuk resimlerinin üstüne önce ismini daha sonra "Yardım Eli" - "...'nin Yardım Eli"- yazar.
- Grup lideri çocuklardan bu resimleri saklamalarını ve kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda bakmalarını ister.

✓ NERESİ ACIYOR?

Amaç: Çocukların duygusal ve fiziksel yaralanma ile ilgili farkı anlamalarını sağlamak

Süre: 30 dakika

Baş etme Kanalı: Düşünce (C), Duygu (A)

Gerekli Malzeme: Her çocuk için birer adet yara bandı ve birer adet kâğıttan kalp (arkasında yapışmayı sağlayacak yuvarlatılmış seloteyp)

Süreç:

- Çocuklara yara bantları ve kâğıt kalpler dağıtılır. Grup lideri bugünkü etkinlikte iki çeşit yaralanmadan bahsedeceğinizi açıklar: “Biri fiziksel yaralanmalar ki bu durumlarda yara bandı kullanacaksınız, diğeri ise duygusal yaralanmalar- duygular genelde kalple bağlantı andırıldıkları için kâğıt kalp kullanacaksınız.”
- Aşağıdaki durumlar öğrencilere okunur ve böyle bir durumda neler hissedecekleri, bu yaralanmanın fiziksel mi yoksa duygusal mı olduğu sorulur. (bunu üzerlerine yara bandını veya kalbi yapıştırarak veya havaya kaldırarak yapabilirler.)
- Yolda koşarken düştünüz ve diziniz sıyrılıp kanadı. (fiziksel)
- Köpeğiniz/kediniz/hayvanınız öldü. (duygusal/üzgün)
- Büyükanneniz hasta. (duygusal/endişeli)
- Büyüklerinizin önünde bir şiir okuyacaksınız. (duygusal/heyecanlı)
- Merdivenlerdeyken ayağınız kaydı ve kolunuz incindi. (fiziksel)
- Kardeşiniz düştü ve kötü bir biçimde yaralandı. (Onun için fiziksel, sizin için duygusal/endişe)
- Grup lideri çocuklara fiziksel ve duygusal yaralanmalar arasındaki farkı sorar. Bu iki yaralanma arasında ayırım yapabiliyorlar mı? Daha kolay ayırt edebilmeleri için ne gerekir? Duygusal olarak yaralandıklarında bedenlerinde de bir acı hissedebiliyorlar mı? Mesela çok heyecanlı veya üzgün olduklarında bunu bedenlerinin neresinde hissediyorlar? Hangi tür yaralanmayı daha çok yaşamışlar? Aynı zamanda hem fiziksel hem de duygusal yaralanma yaşamışlar mı? Gelecek

sefer kötü hissettiklerinde kendilerini daha rahat hissetmeleri için ne yapabilirler.

- Grup lideri çocukları kendi örneklerini vermeleri için cesaretlendirir.
- Daha sonra istenirse çocuklardan bu yaralanmalardan birinin resmini yapmalarını istenebilir.

✓ **NELER YAŞADIK?**

Amaç:

- Öğrencilerin yaşadıklarını paylaşarak yaşadıklarına bir anlam vermelerini,
- Olaya ilişkin herkesin farklı deneyimleri olduğunu ve bunun normal olduğunu görmelerini,
- Olaya karşı verdikleri tepkilerin anormal bir olaya verdikleri normal tepkiler olduğunu fark etmelerini sağlamak.

Malzeme: Tahta-tebeşir/ Tahta kalem, küçük sınıflar için kâğıt ve yeterli miktarda boya.

Süre: 1 saat

Kimler için: 6. Sınıf ve üzeri sınıf etkinliği

Süreç:

- Biliyorsunuz çok üzücü ve sarsıcı bir olay yaşadık. Bugün bu olay hakkında konuşacağız. Ama önce bazı çalışma kurallarını belirlememiz gerekiyor. Sizce kurallarımız neler olsun? (Yanıtları alın; eksik olanları siz ekleyin).
- Gizlilik ilkesi: En önemli kuralımız gizlilik kuralı. Çalışma boyunca çok özel konularımızı paylaşacağız. Dolayısıyla burada konuştuğumuz burada kalacak. Dışarıda kimseye bu grupta neler konuşulduğunu anlatmayacağız.
- Tek ses kuralı: Birisi konuşurken onu dinleyeceğiz; hep bir ağızdan konuşmayacağız.
- Tam zamanında kuralı: Çalışmalarımıza tam zamanında başlayıp, tam zamanında bitireceğiz.
- Tam saygı kuralı: Birbirimizi saygı ile dinleyecek, birbirimizin düşüncelerine, duygularına ve söylediklerine saygı duyacağız.

- Tam katılım kuralı: Çalışmalarımızın hepsine katılımınız ve gruplarda kendi hikayelerinizi paylaşmanız sizin bu çalışmadan yararlanabilmeniz için önemlidir. Ancak yine de konuşmak istemediğiniz konuyu pas geçme hakkına sahipsiniz.(Kuralları büyük bir kağıda ya da kartona yazarak herkesin görebileceği bir yere asın ve tüm çalışma boyunca orada kalmasını sağlayın. Gerekteğinde yeni kurallar ekleyebilir; bazı kuralları yeniden hatırlatmak zorunda kalabilirsiniz).
- Konuşmak isteyenler sırayla konuşacak ve biz sessizce dinleyeceğiz. Konuşmak istemeyenler konuşmayabilir. Paylaşacaklarımızın doğrusu yanışı yok; istediğiniz her şeyi paylaşabilirsiniz. Yaşadıklarınızın yoğunluğu ile ağlayabilir; kendinizi kötü hissedebilirsiniz Tüm bunlar çok doğal.
- Olaya ilişkin neler hatırladığınızı konuşarak başlayalım. Olay nasıl oldu? Siz olay anında nere dedeydiniz? Kim başlamak ister? (Paylaşmak isteyenleri sırayla dinleyin).
- Olay anına ilişkin her hangi bir görüntü, ses, koku, tat hatırlıyor musunuz? Ya da dokunduğunuz bir şey? Siz bunları söylerken ben tahtaya yazacağım (Tahtaya görüntü, ses, koku, tat ve dokunma başlıklarını yazarak öğrencilerin söylediklerini bu başlıklar altında uygun yere yazın).
- Olay anında ilk düşünceniz neydi? (Yanıtları sırayla alın) Sonra neler düşündünüz? (Yanıtları sırayla alın).
- Olayın en kötü kısmı sizce neydi? (Yanıtları sırayla alın. Bu oturumun en önemli kısmıdır; çünkü yaşanan duyguları açığa çıkaracaktır. O yüzden özellikle bu ve bir önceki soruda acele etmeyin)
- Yaptığın en saçma, en komik şey neydi? (Yanıtları sırayla alın).
- Hepimiz çok farklı şeyler yaşadık. Ama hepimizin yaşadıkları, hissettikleri ve yaptıkları böyle bir felaket (ya da olay) karşısında verilmesi son derece normal tepkiler. Şunu asla unutmamalıyız. Tüm yaşadıklarımız anormal bir olaya verdiğimiz normal tepkiler. (Bundan sonra katılımcıların tepkilerinden de örnekler vererek tepkilerini normalleştirin) Ağlamak ve kendini kötü hissetmek son derece doğaldır. Uyuyamayabilir, uykuya dalmakta zorluk

çekebilir; kötü rüyalar ya da kâbuslar görebiliriz. Sevdiğimiz kişilerden ya da evimizden ayrılmak istemeyebiliriz. Kalbimizin hızlı çarpması, mide şikâyetleri ve baş ağrıları olabilir. Huzursuz, huysuz ve öfkeli olabiliriz. Konsantre olmada, derslerimizi dinlemede ve ödevlerimizi yapmada zorluklar yaşayabiliriz. Arkadaşlarımızla ya da büyüklerle iletişim kurmada zorlanabiliriz. Üzüntü, keder, korku, kaygı, öfke, şok gibi duygular yaşayabiliriz. Kendimize ve başkalarına olan güvenimizi kaybedebiliriz. Dünya artık bizim için emniyetli ve tanıdığımız bir yer olmayabilir. Tüm bu tepkiler normaldir ve çoğumuz yaşadığımız bu sıkıntıları bir süre sona atlarız. Çünkü bizler psikolojik olarak aslında tahmin ettiğimizden çok daha güçlüyüz. Bir kısmımız daha uzun ve ciddi tepkiler gösterebiliriz. Bazılarımız olaydan hemen sonra kendimizi güçlü hissedebilir daha sonra bu tepkileri gösterebiliriz. Ne olursa olsun daima yardım isteyebilir; yaşadıklarımız güvendiğimiz yetişkinlerle paylaşabiliriz. İhtiyacı olan bu oturumdan sonra beni görmeye gelebilir.

✓ GÜVENLİ YERİM

Amaç: Öğrencilerin hayali bir yer yaratarak kendilerini sakinleştirmelerini ve kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak

Malzeme: Katılımcı sayısı kadar A4 kâğıdı ve herkese yetecek kadar boya

Kimler için: Tüm sınıflar

Süreç:

- Bu oturumda çok stresli olduğumuzda kendimizi güvende ve sakin hissetmek için yapabileceğimiz bir etkinliği çalışacağız. Bu bir gevşeme ve çizim etkinliği.
- Şimdi yerlerinizde olabildiğince rahat oturmanızı istiyorum. Ayaklarınızı öne doğru uzatın. Kollarınızı yanınıza serbestçe bırakın. Önce nefes almayla başlayacağız. Burnumuzdan yavaşça derin bir nefes alıyoruz. Dörde kadar sayıyoruz ve ağızımızdan bırakıyoruz. Ağızımızdan bırakırken bu kez altıya kadar sayıyoruz. (Kendiniz göstererek yapın). Hadi bir kere beraber yapalım. Burnumuzdan nefes alıyoruz: bir, iki, üç, dört ve ağızımızdan bırakıyoruz: bir, iki,

üç, dört, beş altı. (Bundan sonraki yönergeyi çok yumuşak bir sesle tane tane okuyun. Boşluk bırakılan yerlerde siz de bir süre bekleyin). Şimdi gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan nefes alın: bir, iki, üç, dört ve ağzınızdan bırakın: bir, iki, üç, dört, beş, altı. Tekrar yavaşça nefes alıyoruz... ve bırakıyoruz. Son kez derin bir nefes alıyoruz... ve bırakıyoruz... Kendinizi güvende, mutlu ve sakin hissettiğiniz bir yer düşünün ...Bu yer sevdiğiniz bir yer ya da şu anda hayalinizde canlandırdığınız bir yer olabilir...Etrafınıza bakın...bu yerde neler var?... Gökyüzü... yeryüzü...nasıl?... Etrafınızda hangi renkler var? ...Renklerin parlaklığını hissedin... Burası nasıl kokuyor?....Bir çiçek kokusu ...deniz kokusu...sevdiğiniz bir yiyeceğin kokusu...bu kokuyu içinize çekin ve rahatladığınızı hissedin... Etrafınızdaki sesleri dinleyin... bu bir kuşun civıltısı, bir dalganın ya da suyun sesi olabilir... Etrafınızda başka neler var? ...bunlara sevgiyle dokunun ve hissedin... Ayakkabılarınızı çıkarın ve yeri hissedin... bastığınız yer nasıl bir yer?... Bir kez daha etrafınıza bakın... ne yaptığınızı görün... Ağızınızdaki tada dikkat edin... nasıl bir tat... Burası sizin güvenli yeriniz... burada hiçbir şey, hiç kimse size zarar veremez... tüm korkular, üzüntüler uzakta... tamamen rahat ve güvendesiniz... ne zaman isterseniz buraya tekrar gelebilirsiniz.... çünkü burası sizin güvenli yeriniz... buranın keyfini çıkarın... burada olmanın size ne kadar huzur ve güven verdiğini hissedin... biraz daha burada kalın... son bir kez daha etrafınıza bakın... hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın...

✓ ŞİMDİ NASILIZ?

Amaç: Öğrencilerin duygularıyla ve istenmeden gelen düşünce ve görüntülerle baş edecek yeni yolları keşfetmelerini sağlamak

Malzeme: A4 kâğıdı ve yeterince boya

Kimler İçin: 5. Sınıf ve üstü

Süreç:

Bu oturumda duygularımız ve istenmeden gelen düşüncelerimizle nasıl baş edebileceğimizi konuşacağız.

- Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Yanıtları alın). Son görüşmemizden bu yana neler değişti? (Yanıtları alın). Yaşadığımız

olaydan sonra hala kendimizi endişeli, kaygılı, üzgün hissetmemiz, hala istemeden de olsa o görüntülerin zihnimize gelmesi çok doğal. Bunlar zamanla daha da azalacak ve en sonunda bizi terk edecekler.

- Bedenimizin strese nasıl tepkiler verdiğini hatırlayın. Baş ağrısı, karın ağrısı, kalbin hızlı atması, terleme. Şimdi de bedenimiz benzer ve bazen daha yoğun tepkiler veriyor. Bu çok doğa. Elbette zaman zaman kendimizi daha hissettiğimiz zamanlar oluyor, ancak özellikle o olayı bize hatırlatan bir şey gördüğümüzde, hatırladığımızda, bir koku duyduğumuzda, hatta ses duyduğumuzda tüm stres tepkilerimiz geri geliyor. Ama biliyor musunuz bedenimiz aynı anda hem kaygılı olup hem de rahatlamış bir biçimde olamaz. Bu aynı anda hem oturup hem ayakta durmak gibi bir şey. Eğer bedenimiz gevşemişse bizler bizi rahatsız eden duyguları yaşayamayız. O zaman yapacağımız şey, bedenimizi gevşetecek, rahatlatacak yollar bulmak. Şimdi kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimiz küçük bir gevşeme egzersizi yapacağız. Nasıl derin nefes alıyorduk? Yavaşça burnumuzdan nefes alıyoruz, dörde kadar sayıyoruz ve altıya kadar sayarak veriyoruz. Bir kez daha Şimdi sizlerden en sevdiğiniz ve sizi rahatlatacak bir renk düşünmenizi istiyorum. Bu içimizi ısıtan güneşin sarısı ya da gökyüzünün rahatlatıcı mavisi olabilir. Ama gri ya da daha farklı koyu bir renk seçmeyin. Koyu renkleri bizi rahatsız eden duygularımızı engellemek için kullanacağız. Seçeceğiniz rengin sizi rahatlatan bir renk olması lazım.

- Şimdi gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın. Burnunuzdan giren havanın seçtiğiniz renk olduğunu hayal edin... Bir daha derin bir ren alın ve sevdiğiniz rengin burnunuzdan girerek tüm bedeninize yayıldığını ve sizi rahatlattığını hissedin... Kendinize sevdiğiniz renkle gevşediğinizi ve daha iyi hissettiğinizi söyleyin... Bu güzel rengi düşünün...

✓ GELECEĞİMİZİ DÜŞÜNMEK

Amaç: Öğrencilerin geçmişle gelecek arasında bir bağ kurmalarına yardımcı olmak

Malzeme: A4 kâğıdı yeterince boya

Kimler İçin: 5. Sınıf ve üstü

Süreç:

Bu oturumumuzda geleceğimizden bahsedeceğiz. Yaşadığımız olay ne kadar kötü olursa olsun bizim büyümemize yardım eder. Bu olaydan önce sizde olumlu olarak değişen bir şey var mı? (Tahtaya Önce ve Sonra başlıkları atın ve söylenenleri maddeler halinde yazın).

- Şimdi sizlerden beş yıl sonraki size mektup yazmanızı istiyorum. Bu mektuba şimdi neler hissettiğinizi yazarak başlayın. Bu yaşantınızdan neler öğrendiniz? Umutlarınız planlarınız neler? (Öğrencilerin mektuplarını yazmaları için onlara zaman verin).
- Bu mektupları burada paylaşmayacağız, ama sizden bunları bir zarfa koymanızı ve saklamanızı istiyorum.
- Şimdi bu oturumdan yanınızda neler götüreceğinizi düşünmenizi istiyorum. (Yanıtları alın). Hadi, gelin bunların remini çizelim.
- Son olarak kapanış yapacağız. Daire şeklinde oturalım ve ortaya bir sandalye koyalım. Herkes sırayla ortada oturacak ve bizler ona onun hakkındaki güzel duygularımızı ve dileklerimizi söyleyeceğiz.

KAYNAKÇA

- 1-Aydoğdu,A. ve ark.,Gelişimsel ve Durumsal Krize Müdahale, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing 2012;3(2):92-97
- 2-Baltaş,Z,Baltaş,A.Stres ve Başaçıkma Yolları,Remzi Kitabevi,İstanbul,2008.
- 3-Berksun,O.E. ve ark." Krize Müdahale ve Yas: Olgu Sunusu",Kriz Dergisi,1993:Cilt 1,Sayı 1,145-150
- 4-Butcher,J.Mineka,S.Hooley,J.Anormal Psikoloji.Kaknüs Yayınları, İstanbul,2013.
- 5-Dinçer, N. Pamuk,Ş. Güner, O. Depremden İki Buçuk Yıl Sonra: Çocuklar için bir Müdahale Programı,7.EMDR Avrupa Kongresi,9-10-11 Haziran 2006,İstanbul.
- 6-Dölek,N.Psikososyal Destek Eğitimi Seminer Notları.2011.
- 7- Eracar,N.Sözden Öte Sanatla Terapi ve Yaratıcılık,3P Yayıncılık,İstanbul,2013.
- 8-Erden,G. ve Gürdil,G.Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri, Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2009, 12 (24), 1-13
- 9-Yararlanılan Kaynak : The New Games Foundation , 1981, More New Games, New York: DolphinBooks/Doubleday&Company
- 10-Yararlanılan Kaynak : Önder, Alev, 1993, Okul Öncesinde Pedogojik Drama Ders Notları. Marmara Üniversitesi-Okul Öncesi Eğitimi Bölümü.
- 11-Yararlanılan Kaynak: Dossick, J.,Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 ExercisesforGroups. Sarasota, Florida: Proffessional Resource Exchange
- 12-Yararlanılan Kaynak: Dossick, J.,Shea, E., 1988. Creative Therapy. 52 ExercisesforGroups. Sarasota, Florida: Proffessional Resource Exchange
- 13-Yararlanılan Kaynak: Hindman, 1955, Handbook of Indoor Games andStunds,NewYork:PrenticeHall
- 14-Gurwitch, R.; Messenbaugh, A.K., Healing After Trauma Skills-A Manual for Professionals, Teachers and Families Working with Children After Trauma/Disaster. Oklahoma, 2005.

- 15-<http://evrenselgazete.com/haber/100334/trafik-kazalari-nedeniyle-olusan-yaralanmalarda-ozellikle-kafa-ve-omurilik-travmalari-one-cikmaktadir.html>
- 16-<http://www.bilgiacikkapi.com/toplumsal/travmalar-ve-travmalarla-basa-cikmak-2/>
- 17-<http://www.egitimkutuphanesi.com/trafik-kazalarinda-ilk-yardim-trafik-kazalari-ve-bilincli-yaklasim-trafik-kazalarinda-kazazedelerin-durumu-kaza-yeri-ilk-yardim-onlemleri-hayat-kurtarma-zinciri-rentek-manevrasi/>
- 18-<http://docplayer.biz.tr/12550893-Trafik-kazalari-sonrasinda-gelisen-akut-stres-bozuklugu-bir-mudahale-tekniginin-uygulanabilirliigi.html>
- 19-<http://docplayer.biz.tr/9544333-Travma-sonrasi-stres-bozuklugu-tssb-dr-caglayan-ucpinar-nisan-2005.html>
- 20-<http://docplayer.biz.tr/10773702-Travma-sonrasi-bilisler-olcegi-posttraumatic-cognitions-inventory-turkce-uyarlama-ve-universite-ogrencileri-uzerinde-gecerlik-guvenirlik-calismasi.html>
- 21-<http://docplayer.biz.tr/25852358-Afet-psikolojisi-gea-acil-durum-yonetimi-egitimleri.html>
- 22-<http://docplayer.biz.tr/7238063-Afetler-genellikle-ani-yikici-zaman-sinirli-ve-tum-toplumu-etkileyen-olaylardir.html>
- 23-<http://docplayer.biz.tr/38915173-Umraniye-rehberlik-ve-arastirma-merkezi.html>
- 24-<http://docplayer.biz.tr/24953506-Arastirma-yazisi-marmara-universitesi-hastanesi-acil-servisine-basvuran-travma-hastalarinin-demografik-ozellikleri.html>
- 25-<http://docplayer.biz.tr/356215-Travma-sonrasi-stres-dunyaya-iliskin-varsayimlar-ve-tanri-algisi-arasindaki-iliski.html>
- 26-<http://docplayer.biz.tr/2281718-Travma-magdurlerinde-ruhsal-travma-bulgulari.html>
- 27-<http://docplayer.biz.tr/5858308-Pecya-deprem-tipi-travma-sonras-inda-gelisen-travma-sonras-i-stres-bozuklu-gu-belirtileri-alt-tipleri.html>
- 28-[Trafik kazalarının sonuçları nelerdir](#)

- 29-<http://www.ozgurdersim.com/haber/trafik-kazalarinin-sonuclari-nelerdir-922.htm>
- 30-<http://www.tugsanyilmaz.av.tr/trafik-hukuku/trafik-kazalarinda-tazminat-tv-programi>
- 31-<http://tuncayilcim.av.tr/v5/trafik-kazasi-halinde-yasal-haklariniz/>
- 32-<http://www.bupampsi.boun.edu.tr/?q=node/23>
- 33-<http://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu>
- 34-<http://www.npistanbul.com/tr/sayfa/travma-sonrasi-stres-bozuklugu>
- 35-
<http://www.terapiportali.com/?page=userblog&bid=40&url=travma-sonrasi-stres-bozuklugu>
- 36-<http://www.memleket.com.tr/illere-gore-trafik-kazasi-istatistikleri-2016-1048380h.htm>
- 37-<https://www.sbm.org.tr/tr/Haberler/Sayfalar/T%C3%BCrkiyenin-Kaza-Haritas%C4%B1.aspx>
- 38-
<http://www.trafik.gov.tr/Sayfalar/Kampanyalar/Filmler/spotfilmler.aspx>
- 39-<http://www.emdr-tr.org/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>
- 40-<http://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/psikolojik-travma-ve-emdr/cocuk-ve-genclerde-travma/>
- 41-<http://ayhanaltas.blogcu.com/dogal-afetlerin-insanlar-uzerindeki-psikolojik-etkileri/4722749>
- 42-<http://webders.net/dogal-afetler-ve-etkileri-ders-22-466p2.html>
- 43-Travma ve Krize Müdahale Yol Haritası, A. Aydın, İ. Sav, N.F. Sökmen

