Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

STGM
Sivil Toplum Geliştirme Merkezi

# PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

**KÖY OKULLARI DEĞİŞİM AĞI DERNEĞİ**
Kuruluş tarihi: 5 Aralık 2016

**www.kodegisim.org**
**bilgi@kodegisim.org**
Osmanağa Mah. Söğütlüçeşme Cad. Bina
No:56 Altın Çarşı Daire:89 Kadıköy/İstanbul
**0216 343 73 43**

**@kodegisim**

Köy Okulları Değişim Ağı Derneği, Avrupa Birliği tarafından finanse edilen ve STGM tarafından yürütülen Afet Risk Yönetiminde STÖ'lerin Kapasitesinin Desteklenmesi Projesi katılımcısıdır.
Bu Psikososyal Destek Rehberi'nin içeriği tamamıyla Köy Okulları Değişim Ağı Derneği sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin ve STGM'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

**Hazırlayanlar**
Cavit Yeşildağ
Gülay Kav
Rabia Tuğçe Şengül
Yeter Vargün

**Redaksiyon Ekibi**
Elif Yıldız
Halil Polat
Yurdanur Kaur

**Katkıda Bulunanlar**
Özüm Baykaş

**Tasarım**
Betül Balcı

**Çizimler**
Tulya Bekişoğlu

# İçindekiler


Önsöz 5

Giriş 6

Kavramsal Çerçeve 7

Afet Öncesi Afetlere Karşı Psikolojik Hazırlık 16

Deprem Anı ve Sonraki 72 Saat 38

Afet Sonrası Bütünsel ve Psikososyal Destek 44

Hazırlayanlar 83

Kaynakça 85

Notlarım 86

# Önsöz

Köy Okulları Değişim Ağı (KODA) olarak; 2016 yılından bu yana köylerde yaşayan çocukların daha iyi bir eğitim alabilmesi için çalışan, tüzel kişiliği dernek olan, gönüllü ve öğretmenler topluluğuyuz. Köy ve kırsal mahallelerde görev alan öğretmenlerin kişisel ve mesleki gelişimlerini desteklemek üzere çeşitli eğitim programları yürütüyoruz. Üniversiteler ile iş birlikleri yaparak eğitim fakültelerinde okuyan öğretmen adaylarını köyde öğretmenliğe uygulamalı olarak hazırlıyor, yerel koşullara uygun eğitim içerikleri ve ders materyalleri üretiyoruz. Tüm bunları kırsalda eğitime dair yaptığımız araştırma ve savunu çalışmaları ile derinleştiriyoruz. Eğitime bakışımızı bütünsel gelişim odağıyla şekillendiriyor; köylerdeki ailelerin çocuklarının eğitimlerine daha etkin katkı sunabilmeleri için anne-baba eğitimlerini çalışmalarımızın önemli bir parçası haline getiriyoruz. Bugüne kadar Türkiye'nin 52 ilinde yürüttüğümüz faaliyetler ile 9.000'den fazla öğretmen ve öğretmen adayı, 1.500'den fazla anne-baba ve 2.500'den fazla köy muhtarı ile çalışarak; köylerde yaşayan 107.000'den fazla çocuğun daha iyi bir eğitim almasını sağladık. Bu vizyon, yalnızca günlük eğitim süreçlerinde değil, aynı zamanda afetler gibi hayatı doğrudan etkileyen durumlarda da geçerliliğini koruyor. Çünkü afetler; köy ve kırsal mahallelerde yaşayan çocukların eğitimini ve öğretmenlerin mesleki yaşamını en derinden etkileyen süreçler arasında yer alıyor.

6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri sonrasında yürüttüğümüz Köyde Eğitimde Nerede Kalmıştık? projesi ve ardından başlattığımız Afet Sonrası Kırsalda Eğitime Destek Programı kapsamında elde ettiğimiz deneyimler, bu rehberin temelini oluşturdu. Programın mentörlük, sosyal-duygusal öğrenme ve aile eğitimleri bileşenlerinden süzülen birikimler; KODA'nın psikososyal destek gönüllü grubunun katkıları ve sahada görev yapan öğretmenlerden gelen geri bildirimlerle birleşti. Bu sürecin çıktısı; Sivil Toplum Geliştirme Merkezi Derneği (STGM) ile birlikte yürüttüğümüz Afetlere Hazır Köy Öğretmenleri Projesi çerçevesinde hazırlanan elinizdeki bu rehber oldu.

Bu rehberin ana hedefi, afetler karşısında öğretmenlere pratik ve uygulanabilir yollar sunarak hem kendi dayanıklılıklarını hem de öğrencilerinin iyilik hâlini desteklemelerine yardımcı olmaktır. Aynı zamanda öğretmenlerle çalışan kurumlar için de bu içeriğin, kendi çalışmalarına entegre edebilecekleri bir kaynak olmasını diliyoruz.

Bu çalışmaya fikirleriyle yön veren öğretmenlerimize, uzmanlığını ortaya koyan psikososyal destek ekibimizdeki gönüllülerimize ve katkı sağlayan tüm sivil toplum paydaşlarımıza teşekkür ederiz.

Rehberin, köy ve kırsal mahallelerde görev alan öğretmenler başta olmak üzere, afetlere hazırlıklı ve dayanıklı eğitim ortamlarının oluşmasına dair çalışan her kişi ve kuruma katkı sunmasını temenni ediyoruz.

# Giriş

Doğal afetler; bireylerin ve toplumların psikolojik, sosyal ve ekonomik dengelerini sarsan büyük olaylardır. Türkiye, coğrafi konumu itibarıyla depremler başta olmak üzere çeşitli doğal afetlere sıkça maruz kalan bir ülkedir. Afetlerin yıkıcı etkileri yalnızca fiziksel kayıplarla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireylerin ruh sağlığını, toplumsal ilişkilerini ve eğitim süreçlerini de derinden etkiler. Özellikle kırsal bölgelerde, imkânların sınırlılığı ve erişim kısıtlılıkları nedeniyle çocuklar, öğretmenler ve ebeveynler afetlerden daha fazla etkilenebilirler. Bu noktada köy öğretmenleri, öğrencilerin ve toplumun afet öncesi hazırlık ve afet sonrası toparlanma sürecinde kritik bir role sahiptirler.

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli olarak yaşanan ve geniş bir coğrafyayı etkileyen yıkıcı depremler, ülkemizi derinden sarsmıştır. Bu büyük afet, fiziksel kayıpların yanı sıra bireyler ve topluluklar üzerinde derin psikolojik ve sosyal etkilere yol açarak, psikososyal destek ihtiyacının ne denli acil ve yaşamsal olduğunu bir kez daha göstermiştir. Bu rehber, KODA psikososyal destek grubu tarafından deprem gibi büyük çaplı afetler karşısında psikolojik dayanıklılığı artırmak ve afetler sonrasındaki psikososyal iyileşme sürecini desteklemek amacıyla hazırlandı.

Rehber, yalnızca afetlerin fiziksel etkilerine değil, aynı zamanda bireylerin ve toplulukların duygusal ve psikolojik süreçlerine de odaklanmaktadır. Çünkü bir afetin ardından bireylerin en çok ihtiyaç duyduğu şey bazen maddi yardım çok ruhsal anlamda desteklenme ve yeniden ayağa kalkabilme gücüdür. Afetlerden önce bilinçli olmak, hazırlık yapabilmek ve kriz anında doğru adımları atmak hem beden sağlığımız hem de ruh sağlığımız açısından kritik rol oynar. Bu rehber, tam da bu amaçla hazırlandı: Afetlere hazırlık yaparken güçlü kalmanıza, afet sonrasında ise ruhsal dengenizi koruyarak iyileşmenize yardımcı olmak.

Her birey, her yardım eli, toplumsal iyileşmenin bir parçasıdır. Çünkü psikososyal destek sadece bireyin ruhsal iyilik halini değil, toplumun da yeniden güçlenmesini sağlar.

Afetlere karşı en iyi şekilde hazırlanabilmek için gerekenler ve sonrasında yapılabilecek psikososyal destek çalışmalarına yönelik bütünsel yapıda etkinlik örneklerini içeren bu rehber özellikle köy ve kırsal mahallelerde görev alan öğretmenlere, psikososyal destek çalışması yürüten uzmanlara ve ailelere yol gösterebilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Hazırlık ve uygulama aşamasında emeği geçen herkese teşekkür eder; rehberin çocuklar ile birebir çalışan öğretmenlere, psikososyal destek sürecinde yer alan uzmanlara ve ailelere katkı sağlamasını derinden temenni ederiz.

**KODA Psikososyal Destek Grubu**

# Kavramsal Çerçeve

**Köy Okulları Değişim Ağı Derneği** tarafından hazırlanan **Psikososyal Destek Rehberi**, köy öğretmenlerine afetler karşısında nasıl hareket edebilecekleri konusunda yol gösterici olmayı amaçlamaktadır. Rehber, **Acil Durum Pedagojisi** temelinde şekillendirilmiş olup öğretmenlerin afet öncesinde, sırasında ve sonrasında öğrencilerine nasıl destek verebileceklerine dair bilimsel temellere dayalı bir yaklaşım sunmaktadır.

Acil Durum Pedagojisi, Waldorf eğitiminden esinlenen; savaş bölgeleri, doğal afetler, mülteci kampları gibi travmatik durumların yaşandığı alanlar için özel olarak geliştirilmiş bütünsel psikososyal uygulamasıdır. Bu pedagojik yaklaşım, travmanın yalnızca psikolojik değil, bedensel ve sosyal boyutlarıyla da ele alınması gerektiği anlayışına dayanır. Yapılandırılmış günlük ritimler ve tekrar eden etkinlikler yoluyla çocuklara güvenli bir ortam sunmayı, sanatsal ve hareket temelli çalışmalarla duygusal ifadeyi desteklemeyi hedefler. Klinik müdahaleden ziyade doğal iyileşme süreçlerine alan tanıyan bu model, çocukların içsel denge ve dayanıklılıklarını yeniden kazanmalarını amaçlar.

**Bu rehberin üç temel aşamadan oluşan bir çerçevesi vardır:**

1. Afet Öncesi: Psikolojik Dayanıklılık Geliştirme
2. Deprem Anı ve İlk 72 Saat: Acil Müdahale
3. Deprem Sonrası: 8 Haftalık Acil Durum Pedagojisi Uygulamaları

Her aşama, öğretmenlerin öğrencileri ve toplumu desteklemesine yardımcı olacak uygulamaları içermekte olup aynı zamanda öğretmenlerin kendi psikolojik iyi oluşlarını da korumalarına yönelik stratejiler sunmaktadır.

## 1. Afet Öncesi: Psikolojik Dayanıklılık Geliştirme (8 Hafta)

Afetlere hazırlık süreci, yalnızca fiziksel önlemlerle sınırlı değildir. Toplumun psikolojik dayanıklılığını artırmak, afetin yaratacağı olumsuz etkileri azaltmanın en önemli yollarından biridir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlayıcı yaşam koşulları, stres veya travmatik olaylar karşısında dengeli bir şekilde başa çıkabilme ve uyum sağlayabilme becerisidir. Öğretmenler, öğrencilerine psikolojik dayanıklılık kazandırarak onların afetler karşısında daha bilinçli, kontrollü ve uyum sağlayabilir bireyler olmalarına yardımcı olabilirler.

**Bu aşamada, psikolojik sağlamlık temelli köy öğretmenlerinin uygulayabileceği bazı temel yöntemler şunlardır:**

- **Duygusal farkındalık geliştirme:** Öğrencilerin korku, kaygı ve stres gibi duyguları tanımalarını ve bu duygularla başa çıkmalarını sağlamak için duygusal okuryazarlık çalışmaları yapmak.
- **Bağ kurma ve topluluk bilinci oluşturma:** Öğrencilerin sosyal bağlarını güçlendirmek için grup çalışmaları ve işbirliği temelli etkinlikler düzenlemek.
- **Problem çözme becerilerini geliştirme:** Kriz anlarında soğukkanlı kalmayı öğretmek için senaryo temelli sınıf etkinlikleri yapmak.
- **Stres yönetimi ve gevşeme teknikleri:** Nefes egzersizleri, meditasyon ve fiziksel aktivite temelli uygulamalarla öğrencilerin stresle başa çıkmalarını desteklemek.

Bu süreçte öğretmenlerin kendileri için de psikolojik dayanıklılığı artırmaları önemlidir. Çünkü afet sonrası öğrencilerine etkili şekilde rehberlik edebilmeleri için öncelikle kendi psikolojik sağlıklarını korumaları gerekir.

## 2. Deprem Anı ve İlk 72 Saat: Acil Müdahale

Deprem anı, bireylerin en fazla korku ve panik yaşadığı dönemdir. Bu süreçte doğru hareket etmek, hayatta kalma şansını artırırken psikolojik hasarı da en aza indirebilir. Öğretmenlerin öğrencilerini sakinleştirebilmesi, güvenli tahliyeyi yönetebilmesi ve hızlı karar verebilmesi büyük önem taşır.

**Öğretmenler için bu aşamada dikkat edilmesi gereken temel noktalar şunlardır:**

- **Sakin ve kontrollü kalmak:** Öğrencilerin panik yapmaması için öğretmenin soğukkanlı olması gerekir. Ses tonu ve beden diliyle güven verici bir duruş sergilemek önemlidir.
- **Hayati önem taşıyan güvenlik önlemleri:** "Çök-Kapan-Tutun" tekniğini hızlıca uygulamak ve öğrencilerin güvenli noktalara yönlendirilmesini sağlamak.
- **Afet sonrası ilk iletişim:** Öğrencilerin ve velilerin birbirleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olmak, bilgi kirliliğini önlemek ve topluluğa güven aşılamak.
- **Psikolojik ilk yardım sağlamak:** Öğrencilerin travma etkisini hafifletmek için onları dinlemek, korkularını anlamak ve güvenli olduklarını hissettirmek.

Depremin hemen sonrasında, öğrenciler yoğun korku ve belirsizlik hissedebilir. Bu nedenle ilk 72 saatte verilen psikososyal destek, uzun vadeli travmaların önlenmesi açısından kritik bir dönemdir.

## 3. Deprem Sonrası: 8 Haftalık Bütünsel Psikososyal Destek (Acil Durum Pedagojisi) Uygulamaları

**Bu aşamada öğretmenlerin odaklanması gereken bazı temel unsurlar şunlardır:**

- **Rutini yeniden oluşturmak:** Çocukların güven duygusunu yeniden kazanabilmesi için eğitim sürecinin istikrarlı ve düzenli hale getirilmesi.
- **Travma sonrası güvenli alan yaratmak:** Öğrencilerin kendilerini ifade edebileceği, kaygılarını paylaşabileceği ve destek alabileceği bir sınıf ortamı oluşturmak.
- **Sanat çalışmalarını kullanmak:** Çocukların duygularını dışa vurabilmeleri için resim çizme, hikâye anlatma, oyun oynama gibi etkinliklerden faydalanmak.
- **Topluluk dayanışmasını güçlendirmek:** Öğrencilerin öğretmenleri, aileleri ve arkadaşlarıyla birlikte hareket etmelerini teşvik eden grup çalışmaları düzenlemek.

Bu süreçte öğretmenler, yalnızca öğrenciler için değil, aynı zamanda kendileri ve toplulukları için de birer destek kaynağıdır. Kendi ruh sağlıklarını korumaları ve gerektiğinde profesyonel destek almaları sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlar.

Afetler kaçınılmazdır ancak onlara nasıl hazırlandığımız ve onlarla nasıl başa çıktığımız tamamen bizim elimizdedir. **Köy Okulları Değişim Ağı Derneği Psikososyal Destek Rehber**i, köy öğretmenlerine bilimsel, sistematik ve uygulanabilir bir yol haritası sunarak öğrencilerin ve toplulukların afetler karşısında daha dirençli hale gelmelerini hedeflemektedir.

Öğretmenler, yalnızca bilgi aktaran kişiler değil aynı zamanda kriz zamanlarında öğrencilerine umut veren, onların güvende hissetmelerini sağlayan ve geleceğe daha güçlü adımlarla ilerlemelerine yardımcı olan rehberlerdir. Bu doğrultuda, bu rehberin sunduğu yöntemler sayesinde köy öğretmenleri hem afet öncesinde hem de sonrasında topluluklarına en iyi şekilde destek olabilirler.

# Afet Sürecini Anlamak

Afetler, ani ve beklenmedik bir şekilde meydana gelen; ciddi ölçüde fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara yol açan olaylardır. Doğal afetler (depremler, sel, fırtına, yangın gibi) ve insan kaynaklı afetler (savaşlar, terör saldırıları, endüstriyel kazalar) toplumları derinden etkiler ve bireylerin yaşamında köklü değişikliklere yol açar. Afetler, sonrasında meydana gelen fiziksel yıkımın yanı sıra insanlar üzerinde de derin psikolojik ve duygusal etkiler ortaya çıkarır.

## Afetlerin Psikolojik ve Sosyal Etkileri

### Farklı Yaş Gruplarına ve Demografik Özelliklere Göre Etkiler

Afetlerin psikolojik ve sosyal etkileri, yaş grupları ve demografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir. Çocuklar, gençler, yetişkinler ve yaşlılar gibi farklı yaş gruplarındaki bireyler, afetleri farklı şekillerde deneyimler ve bu durumlarla başa çıkma yöntemleri de farklıdır.

**Çocuklar (0-15):** Çocuklar, afetler karşısında fazlası ile savunmasız durumdadırlar. Afet sonrasında çocuklarda duygusal zorlanma belirtileri; uyku sorunları, korkular, içe kapanma ve davranış değişiklikleri şeklinde ortaya çıkabilir. Çocuklar, böylesi dönemlerde duygusal olarak güvenli bir ortam ve güçlü bir destek sistemine ihtiyaç duyarlar. Oyun ve sanat temelli müdahaleler, çocukların yaşadıkları duygusal zorlanmaları ifade etmelerine ve iyileşmelerine yardımcı olabilir.

**Gençler (15-24):** Gençler, afetler sonrası duygusal ve davranışsal tepkiler geliştirebilirler. Kimlik arayışı sürecinde olan gençler, bu tür travmatik deneyimlerle başa çıkarken kendilerini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilirler. Psikososyal destek, gençlerin sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine ve kendilerini ifade edebilmelerine fırsat sağlamalıdır.

**Yetişkinler (25-65):** Yetişkinler, özellikle ailelerinden ve toplumlarından sorumlu oldukları için afetlerden sonra büyük bir stres ve baskı hissedebilirler. İş kayıpları, maddi zorluklar ve yakınlarını kaybetme gibi durumlar, yetişkinlerde depresyon ve anksiyete riskini artırabilir. Psikososyal destek, yetişkinlerin duygusal yüklerini hafifletmek ve topluma yeniden entegrasyon süreçlerini kolaylaştırmak için önemlidir.

**Yaşlılar (65+):** Yaşlı bireyler, fiziksel sağlık sorunları ve sosyal izolasyon nedeniyle afetlerden sonra daha fazla risk altındadır. Yaşlılar, kaybettikleri sosyal destek sistemleri ve rutinleri nedeniyle duygusal çöküntü yaşayabilirler. Psikososyal müdahaleler, yaşlı bireylerin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına özel olarak odaklanmalıdır.

İnsan yaşamını derinden etkileyen bu tür olaylar sırasında ve sonrasında yaşanan korku, endişe, kaygı ve belirsizlik duygularının olumsuz etkileri uzun yıllar sürebilir. Olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması, bireylerin bu zorlu süreçler ile başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla psikososyal destek çalışmaları kritik bir öneme sahiptir.
mut ve motivasyonu kazanmalarına yardımcı olmak için temel bir yapı taşı niteliğindedir.

## Psikososyal Destek Nedir?

Psikososyal destek, afet veya travmatik olaydan etkilenen herkesin fiziksel ve duygusal iyilik hallerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla sağlanan müdahaleleri içerir.

Psikososyal destek, çocuklar ile etkinlikler gerçekleştirmekten aileler ile bir araya gelme, birinci basamak sağlık hizmetlerinden profesyonel psikolojik danışmanlıklara kadar geniş bir yelpazede hizmetleri kapsamaktadır. Tüm bu çalışmaların amacı afetten etkilenen bireylerin korku, stres ve zorlu durumlar ile başa çıkabilmelerini sağlamak, duygusal iyi olma hallerini desteklemek ve böylelikle onları toplumsal hayata yeniden entegre edebilmek için temel oluşturmakdır.

Afet sonrası kadar afet öncesinde de bu dayanıklılığı artırmak, afet anında ve sonrasında yaşanabilecek olumsuz psikolojik etkileri azaltmada önemli bir rol oynar. Eğitim programları, afet farkındalığı çalışmaları ve stres yönetimi gibi uygulamalar bireylerin kriz anlarına daha hazırlıklı olmalarını sağlar. Toplum genelinde dayanışma ağlarının oluşturulması, afet öncesi sosyal bağların güçlendirilmesi ve ruh sağlığı bilincinin artırılması da afet sonrası süreçte daha sağlıklı bir toparlanma süreci sağlar. Bu tür önleyici çalışmalar, bireylerin kriz durumlarına karşı daha güçlü ve dirençli olmalarını destekleyerek afetin yol açabileceği psikolojik zararları en aza indirir.

Afet anı ve hemen sonrasında yapılacak doğru müdahaleler hem fiziksel hem de psikolojik kayıpların en aza indirilmesi açısından büyük önem taşır. Bu süreçte en önemli unsurlardan biri bireylerin güvenliğinin sağlanması ve panik ortamının önlenmesidir. Afet sırasında bireylerin soğukkanlı kalabilmesi, temel güvenlik kurallarını uygulayabilmesi ve kendilerini güvende hissetmesi, yaşanacak travmanın boyutunu doğrudan etkiler. Bu nedenle afet öncesinde verilen eğitimler afet anında kritik bir rol oynar.

Afet sonrası ilk günlerde yapılan psikososyal destek çalışmaları, afetten etkilenen bireylerin duygusal dengesini yeniden kurmasına yardımcı olurken aynı zamanda uzun vadede ruh sağlığını koruyacak temellerin atılmasını sağlar. Bu dönemde sağlanacak doğru bilgilendirme, bireylerin belirsizlik ve korkularını azaltır, toplumsal dayanışmayı artırır ve toplumun birlikte iyileşme sürecine katkı sağlar. Psikososyal desteğin temel amacı, afetten etkilenen çocuklar başta olmak üzere tüm bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak, duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve onlara sosyal destek sistemlerini yeniden kurmalarında yardımcı olmaktır. Bu destek, insanların karşı karşıya kaldığı zor durumların etkilerini azaltmak, yaşamlarına devam etmeleri için gerekli olan umut ve motivasyonu kazanmalarına yardımcı olmak için temel bir yapı taşı niteliğindedir.

Aynı zamanda, psikososyal destek toplum dinamiklerini de güçlendirir. Afet sonrasında insanlar genellikle sosyal destek sistemlerine ve topluluklarına daha fazla ihtiyaç duyarlar. Psikososyal destek, bu tür sosyal bağları ve dayanışmayı artırarak topluluğun genel refahını iyileştirir ve toplumu daha dayanıklı hale getirir.

### Psikososyal Destek Veren Kişi Kimdir ve Kim Değildir?

Psikososyal destek veren kişi, bireylerin psikososyal ihtiyaçlarını belirleyerek bireylere destek sunan, empati kurabilme ve aktif dinleme becerilerine sahip ve güvenli bir ortam oluşturmayı amaçlayan bir profesyoneldir. Destek sunduğu kişilerin bireysel güçlenmelerine katkıda bulunurken onları yargılamadan dinler ve gerektiğinde uygun uzmanlara yönlendirir. Ancak, psikososyal destek sağlayıcısı terapist ya da klinik psikolog değildir. Bu nedenle terapi yapamaz veya psikoterapötik müdahalelerde bulunamaz. Destek verdiği bireyin arkadaşı ya da aile üyesi değildir; profesyonel sınırlarını korur ve kişisel ilişkiler kurmaz. Hukuki veya tıbbi danışman olmaması sebebiyle bu konularda yönlendirme yapmaktan kaçınmalıdır. Ayrıca, kişinin tüm sorunlarını çözen bir kurtarıcı değil, bireyin kendi gücünü keşfetmesine rehberlik eden bir destekleyicidir.

### Psikolojik İlk Yardım Nedir, Ne Değildir?

Afet sonrası psikolojik müdahale sürecinde Psikolojik İlk Yardım (PİY) psikososyal desteğin ilk basamağı olarak afetten sonraki ilk hafta içinde gerçekleştirilir.Bu dönem, sadece kriz anını yönetmeye yönelik kısa süreli, pratik destekleri kapsar. Bu aşamada amaç, bireyin güvenliğini sağlamak, şok etkisini azaltmak ve temel ihtiyaçlarına cevap vermektir.

### Psikolojik İlk Yardım Nedir?

- Müdahaleci olmayan pratik destek sunar.
- İhtiyaç ve endişeleri değerlendirir, temel gereksinimlere (yiyecek, su) yardımcı olur.
- Dinlemeyi içerir, ancak konuşmaya zorlamaz.
- Kişiyi rahatlatmayı ve güvende hissettirmeyi amaçlar.
- Profesyonel olmayan kişiler tarafından da uygulanabilir.

### Psikolojik İlk Yardım Ne Değildir?

- Terapi veya psikolojik danışma değildir.
- Olayın ayrıntılarını konuşmaya zorlama, psikolojik analiz veya bilgilendirme süreci değildir.
- Kişilerin duygularını zorla ifade ettirmez.

### Psikolojik İlk Yardımın 3 Temel Eylemi: İzle – Dinle – Bağ Kur

1. **İzle:** Olayın etkilerini, yardıma ihtiyacı olanları ve güvenlik risklerini belirle.
2. **Dinle:** Empatik şekilde dinle, duyguları kabul et, ihtiyaçları anla.
3. **Bağ Kur:** Bilgi ver, sosyal destekle bağlantı kur, gerekli hizmetlere yönlendir.

Afetin devam eden sürecinde 1-2 hafta ile 5 ay arasındaki süreçte bireyler duygusal tepkilerini daha yoğun yaşarken, normal yaşama uyum sağlamaya çalışır. Bu dönemde psikososyal destek öne çıkar: Bilgi verme, grup etkinlikleri ve günlük işlevselliği destekleyici çalışmalar uygulanır. Ciddi psikolojik ya da psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyan bireylerin (örneğin yoğun kaygı, gerçeklikten kopma, kendine veya çevresine zarar verme riski, intihar düşüncesi gibi belirtiler gösteren bireyler) uygun tedavi için bölgedeki uzmanlara (psikolog, psikiyatrist) ve ilgili kurumlara (afet bölgesinde kurulan psikososyal destek merkezleri, psikiyatri hastaneleri vb.) yönlendirilmesi, psikososyal müdahalenin önemli bir bileşenidir.

Kısacası, PİY hemen ve kısa vadeli bir destek sunarken, psikososyal destek daha uzun sürece yayılan ve toplumsal bağları güçlendirmeye odaklanan bir süreçtir.

Not: Okul temelli psikolojik ilk yardım ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmek için Okul temelli psikolojik ilk yardım öğretmen uygulama kitabına bu linkten ulaşabilirsiniz.

## Psikososyal Müdahale İlkeleri ve Etiği

### Etik İlkeler ve Psikolojik Yardımın Sınırları

Afet sonrası psikososyal destek sağlarken uyulması gereken en önemli kurallardan biri etik ilkeler çerçevesinde hareket etmektir. Psikososyal müdahalelerde etik, bireylerin haklarını, onurlarını ve değerlerini korumayı amaçlar. Bu ilkeler, destek sağlayıcılarının müdahale süreçlerinde rehber niteliğindedir ve afet mağdurlarının zarar görmeden bu süreçleri atlatmalarını sağlar.

**Gizlilik ve Mahremiyet:** Psikososyal destek sürecinde, bireylerin paylaştığı bilgilerin gizliliği en yüksek önceliğe sahiptir. Gizlilik ilkesine uyulmaması, bireylerin güvensizlik hissetmelerine ve yardım almaktan çekinmelerine neden olabilir. Destek sağlayıcılar, danışanların kişisel bilgilerini izinsiz bir şekilde paylaşmamalı ve bu bilgilerin korunmasını sağlamalıdır.

**Güvenlik:** Psikososyal destek sağlarken bireylerin ve toplumun fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlamak esastır. Müdahale sırasında kullanılan teknikler, bireylerin daha fazla stres ya da travma yaşamamalarını garanti altına alacak şekilde tasarlanmalıdır. Bu nedenle, destek süreçlerinde güvenliği sağlamak için kullanılan tüm yöntemlerin etik ve profesyonel standartlara uygun olması gerekmektedir.

**Saygı:** Psikososyal müdahaleler sırasında bireylere ve topluluklara saygı göstermek temel bir ilkedir. Bu saygı kişilerinduygusal süreçlerini, inançlarını, değerlerini ve kültürel özelliklerini anlamayı ve kabul etmeyi içerir. Destek sağlayıcılar, danışanların görüşlerine ve duygusal tepkilerine duyarlı olmalı ve onları yargılamadan dinlemelidir.

### Kültürel ve Sosyal Hassasiyetler

Kültürel ve sosyal farklılıklar, afet sonrası psikososyal destek sağlanırken göz önünde bulundurulması gereken önemli faktörlerdir. Her topluluğun kendi gelenekleri, inanç sistemleri ve sosyal normları olduğundan, bu farklılıkları anlamak ve saygı göstermek psikososyal müdahalelerin etkinliğini artırır.

**Kültürel Farklılıkları Anlama:** Psikososyal destek sağlarken, bireylerin kültürel değerlerini ve inançlarını dikkate almak önemlidir. Örneğin, bazı kültürlerde duygusal ifadeler daha kapalı olabilirken bazı toplumlarda bu duygular açıkça ifade edilebilmektedir. Bu nedenle, destek süreçlerinde kültürel duyarlılığı yüksek bir yaklaşım benimsemek, bireylerin kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar.

**Dil ve İletişim:** Afet mağdurlarıyla etkili iletişim kurabilmek için onların dilini ve iletişim tarzlarını anlamak gerekir. İletişim, psikososyal destek süreçlerinde en önemli araçlardan biridir ve doğru kullanıldığında güven inşa edebilir. Dil engelleri veya kültürel farklılıklar nedeniyle oluşabilecek yanlış anlamaların önüne geçmek için yerel dilde ve anlaşılır bir şekilde iletişim kurmak kritik öneme sahiptir.

### Psikososyal Müdahale İlkeleri

Psikososyal destek sağlama sürecinde belirli ilkeler çerçevesinde hareket etmek, müdahalelerin etkinliğini ve etik standartlara uygunluğunu garanti eder. Bu ilkeler, afet mağdurlarının ihtiyaçlarına duyarlı ve onurlu bir şekilde müdahale etmeyi içerir.

**Bireysel İhtiyaçların Belirlenmesi:** Psikososyal müdahalelerin başarılı olabilmesi için bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının doğru bir şekilde tespit edilmesi gerekir. Bu değerlendirme süreci, kişilerin hangi tür desteklere ihtiyaç duyduklarını anlamak ve onları uygun hizmetlerle buluşturmak için temel bir adımdır.

**Katılım ve Güçlendirme:** Afet sonrası müdahalelerde, bireylerin kendi iyileşme süreçlerine aktif olarak katılmalarını sağlamak önemlidir. Bu süreç, insanların kendi duygusal iyilik hallerini kontrol etme yeteneğini artırır ve onları güçlendirir. Katılım, bireylere sadece destek sunmakla kalmaz; aynı zamanda onların özgüvenlerini artırır ve kendi çözüm yollarını üretmelerine olanak tanır.

**Zarar Vermeme İlkesi:** Psikososyal destek müdahalelerinde en temel etik prensiplerden biri, bireylere ve topluma zarar vermemek ve onları daha fazla travmatize etmemektir. Müdahale teknikleri, bireylerin duygusal ve psikolojik durumlarını kötüleştirmeyecek şekilde özenle seçilmelidir. Destek sağlayıcılar, müdahale süreçlerini yönetirken zarar vermeme ilkesine sıkı bir şekilde bağlı kalmalıdır.

**Psikososyal Yardımda Profesyonellik ve Sınırlar**

Psikososyal destek sağlayıcıları, profesyonel sınırlarını net bir şekilde belirlemeli ve bu sınırlar dahilinde hareket etmelidir. Destek süreçlerinde profesyonellik, etik değerlere uygun müdahalelerin uygulanmasını ve bireylerin haklarının korunmasını garanti eder.

**Rol Sınırları:** Psikososyal destek sağlayıcıları, yardım süreçlerinde kendi rollerinin sınırlarını bilmeli ve bu sınırları aşmamalıdır. Örneğin, bir psikososyal destek görevlisi terapist ya da klinik psikolog değildir. Bu nedenle, ciddi travma ve ruh sağlığı sorunlarıyla karşılaştığında uygun uzmanlara yönlendirme yapmalıdır.

**Duygusal Mesafe ve Bağlılık:** Afet sonrası müdahalelerde çalışan destek sağlayıcılar, danışanlarla olan ilişkilerinde duygusal mesafeyi korumalı ve profesyonel sınırları aşmamalıdır. Duygusal olarak aşırı bağlanma ya da kişisel ilişkiler kurma, hem destek sağlayıcıyı hem de danışanı olumsuz etkileyebilir.

## Öğretmenin Kendi İyi Olma Hâlini Gözetmesi

Afet sonrasında destek hizmeti sunmak, özellikle aynı ya da benzer travmatik deneyimi yaşamış bireyler için psikolojik olarak oldukça zorlayıcı olabilir. Kişilerin aynı anda kendi iyilik hâllerini sürdürmeye ve çevresindeki bireylere destek olmaya çalışması zamanla fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tükenmeye yol açabilir. Travmayı bizzat yaşayan birinin, başkalarının benzer acılarına tanıklık etmesi; bastırılmış duyguların yeniden canlanmasına ve geçmiş anıların tetiklenmesine neden olabilir. Bu süreçte, kişi ikincil travmatizasyon riskiyle karşı karşıya kalabilir. İkincil travmatizasyon, bir başkasının travmatik yaşantısına doğrudan maruz kalmadan, onun yaşadıklarını dinleyerek ya da gözlemleyerek, travma benzeri stres tepkileri geliştirme durumudur. Yeniden yaşantılama, kaçınma, kaygı, öfke, suçluluk, tükenmişlik ve çeşitli bedensel belirtilerle kendini gösterebilir.

Öte yandan, travma yaşamış bireyler bu deneyimleri sayesinde yardım sunma konusunda güçlü bir empati ve duyarlılık geliştirebilir. Ancak bu katkının sürdürülebilir ve sağlıklı olabilmesi için kişinin yeniden travmatize olmaktan korunması gerekir. Aksi takdirde, bu duyarlılık fazla sorumluluk alma, sınır koyamama ve duygusal yük biriktirme gibi sonuçlara yol açabilir.

Afet dönemlerinde öğretmenin iyi olma hâli, çocuklara güven ve umut aşılayabilmenin ön koşuludur. Öğretmenin duygusal dengesi, kriz anında sınıfı güvenli bir limana dönüştürürken; yorgun, tükenmiş ve desteklenmeyen bir öğretmen ise öğrencilerine sağlıklı şekilde rehberlik edemez. Çocuklar bu süreçte en çok öğretmenin davranışlarını izler; bu nedenle öğretmenin kendi ihtiyaçlarını fark etmesi, dinlenmeye zaman ayırması, duygularını paylaşabileceği alanlar bulması ve gerektiğinde profesyonel destek alması, hem kendi dayanıklılığını hem de öğrencilerinin iyilik hâlini doğrudan etkiler.

Aşağıda, afet bölgelerinde görev yapan çalışanların psikolojik iyi oluşlarını korumalarına ve travmatik deneyimlerle başa çıkmalarını desteklemeye yönelik öneriler yer almaktadır.

### 1. Afet Öncesi Hazırlık

- **Öz-bakım planı oluşturun:**
  - Günlük uyku-beslenme-hareket dengesine dikkat edin.
  - Haftalık kısa egzersiz, yürüyüş veya nefes çalışması (günde 5–10 dk) ekleyin.
- **Duygusal farkındalık geliştirin:**
  - Düzenli olarak “Ben şu anda nasıl hissediyorum?” diye kendinize sorun, hislerinizi not alın.
  - Tetikleyici durumları (kaygı, kontrol kaybı) belirleyip başa çıkma stratejileri planlayın (derin nefes, kısa yürüyüş).
- **Destek ağınızı güçlendirin:**
  - Meslektaşlarınızla küçük destek grupları kurup düzenli “iyi oluş toplantıları” planlayın.
  - Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda başvurabileceğiniz bir psikososyal uzman listesi hazırlayın.
  - Psikolojik dayanıklılık üzerine okumalar yapın.

- **Profesyonel sınırlar ve zaman yönetimi:**
  - İş dışı zamanlarınıza net sınırlar koyun, mesai sonrası mesaj/çağrı gelmemesine özen gösterin.
  - Haftalık takviminize "kendime ayırdığım zaman" blokları ekleyin.

**2. Deprem Anı ve İlk 72 Saat**

- **Kısa nefes molaları:**
  - "Çök-Kapan-Tutun" uygulamasından sonra 30 saniyelik derin nefes molası verin.
  - Ayaklarınızı güvenli zemine bastırarak "Ben buradayım, güvendeyim." deyin.
- **Görevleri paylaşın:**
  - Gruptaki meslektaşlar arası dönüşümlü paylaşım alanları oluşturun.
  - Çocukların iyi olma hâlini desteklerken arada bir "gözlemci" rolüne geçip kısa mola verin.
- **Temel ihtiyaçları ihmal etmeyin:**
  - Yanınızda su ve enerji veren atıştırmalıklar (kuru meyve, ceviz) bulundurun.
  - Kısa süreyle uzanıp gözlerinizi dinlendirin (mümkünse 10-20 dk).

**3. Afet Sonrası Süreç**

- **Duygu ve deneyimlerinizi dışa vurun:**
  - Yaşadıklarınızı bir deftere birkaç cümleyle kaydedin veya resimle ifade edin.
  - Haftalık "paylaşım çemberi" toplantılarında duygularınızı meslektaşlarınızla paylaşmaya çalışın.
- **Süpervizyon ve mesleki destek:**
  - Bir psikososyal uzmanla birebir veya grup süpervizyonu planlayın.
  - Travma ve stres yönetimi eğitimlerine katılarak bilgi-beceri setinizi tazeleyin.
- **Kendinize izin verin:**
  - Sevdiğiniz hobilerle (müzik, kitap, bahçe, el işi) haftada en az bir kez vakit geçirin.
  - Her hafta kendinize "bu haftayı nasıl atlattım?" sorusuyla başlıyor, en az üç küçük başarı yazın.
  - Meslektaşlarınızla birbirinize teşekkürü (küçük kart, mesaj) alışkanlık haline getirin.
- **Fiziksel ihtiyaçlarınız görmezden gelmeyin:**
  - Uyku ve beslenme düzeninize özen göstermeye çalışın.
  - Düzenli aralarla -zor olsa da- dinlenmeye çalışın.

Öğretmen olarak önce siz güvende ve dengede olursanız, öğrencilere en etkili desteği sunabilirsiniz. Kendi iyi oluşunuza gösterdiğiniz özen hem enerjinizi korur hem de topluluğunuzda dayanışma ve güveni güçlendirir.

# BÖLÜM 1

# AFET ÖNCESİ

## Afetlere Karşı Psikolojik Hazırlık

## Yetişkinler İçin

Afetlere psikolojik olarak hazırlıklı olabilmek için öncelikle bu durumların birey üzerinde yarattığı psikolojik etkileri anlamamız gerekir. Afetler bilişsel, duygusal, davranışsal (kaygı, öfke, madde kullanımı vb.) etkilerin yanı sıra dışardan fark edilecek fiziksel etkilere de yol açabilir. Örnek olarak bedenin belli başlı bölgelerindeki ağrılar, bölgesel tüy döküntüsü, idrar tutamama verilebilir. Ortaya çıkan bu etkilerin neler olduğunu bilmek ve normal olduğunu anlamak afetlere hazırlıklı olma sürecinin ilk adımı sayılabilir.

Afet hazırlığının bir diğer önemli adımı, kişisel bir öz-bakım planı oluşturmaktır. Bu planı hazırlarken kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Stresli olduğumu nasıl fark ediyorum ve bu durumla nasıl başa çıkıyorum? Acil bir durumda nasıl tepki veririm? Kendimin ve sevdiklerimin tepkilerini nasıl gözlemleyip yönetebilirim? Zorlu durumlarda psikolojik sağlığımı korumak için hangi destek kaynaklarına sahibim? Zorlayıcı bir deneyimden sonra nasıl rahatlayabilirim? Bu sorulara vereceğiniz yanıtlarla kendiniz için bir plan oluşturabilir ve afet öncesinde içsel ve dışsal destek kaynaklarınızı tanıyabilirsiniz.

Bir diğer önemli adım ise, bir destek ağı iletişim listesi oluşturmaktır. Bu listeye, güvendiğiniz şehir içi ve dışındaki komşu veya akrabalarınızı ekleyebilirsiniz. Kriz anlarında bu kişilerin sizin destek ağınızda olduğunu onlara bildirin. Ayrıca listeye ruh sağlığı desteği sağlayan uzmanları eklemeyi de düşünebilirsiniz. Afet sonrası stres tepkileri bir süre devam edebilir; akut tepkiler, travmatik olayın hemen ardından ortaya çıkan ve genellikle kısa süreli olan yoğun stres tepkileridir (panik, donakalma, aşırı irkilme, yoğun kaygı vb.). Bu tepkiler uzun sürer ve günlük işlerinizi olumsuz etkilerse uzmanlardan yardım almayı ihmal etmeyin.

## Çocuklar İçin

Bu bölümde afet öncesinde çocukların afet bilincini artırmak için afete hazırlık çalışma önerileri verilmiştir. Bölümün devamında ise afet öncesi dönemde ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile uygulanabilecek 8 haftalık bir psikolojik dayanıklılık geliştirme programı bulunmaktadır.

Afetlere karşı dirençli çocuklar yetiştirmek, onların hem fiziksel hem de duygusal olarak afetlerin olumsuz etkilerine karşı hazırlıklı olmalarını sağlar. Çocukların kriz anlarında bilinçli ve güvenli hareket edebilmeleri için erken yaşlardan itibaren afet farkındalığı kazanmaları büyük önem taşır. Bu süreçte, çocukları yaşlarına uygun olacak şekilde bilgilendirmek, afet eğitimleriyle onlara bilinç kazandırmak, duygusal dayanıklılıklarını artırmak ve problem çözme becerilerini geliştirmek kritik adımlardır. Afet tatbikatları ve acil durum planları gibi uygulamalar, çocukların kriz anlarında daha bilinçli ve organize hareket etmelerini sağlar. Bununla birlikte oyun ve yaratıcı etkinlikler gibi yöntemler, stresle başa çıkmalarını destekleyerek afet sonrası toparlanma süreçlerini güçlendirebilir. Çocukların afetler karşısında psikolojik olarak daha dirençli olabilmesi için bilgi sahibi olmalarını sağlamanın yanında duygusal iyi oluşlarını destekleyecek ortamlar sunulmalıdır. Bu doğrultuda, afet öncesinde uygulanacak 8 haftalık psikolojik dayanıklılık programı, çocukların duygusal ve bilişsel becerilerini geliştirerek kriz anlarında daha kontrollü ve güvenli hareket etmelerine yardımcı olabilir.

## Çocukların Afet Bilincini Desteklemede Kullanılabilecek Stratejiler

### 1. Bilgilendirme ve Farkındalık Oluşturma

- **Doğru Bilgilendirme:** Çocukların yaşlarına uygun şekilde, afetlerin ne olduğu ve hangi tür afetlerle karşılaşabilecekleri hakkında bilgilendirilmesi gerekir. Örneğin deprem, yangın, sel gibi afetlerin nasıl meydana geldiğini, kendi coğrafyası özelinde afet sırasında ve sonrasında ne yapılması gerektiğini anlamaları önemlidir.
- **Afet Eğitimleri:** Afet öncesi, sırası ve sonrası için temel güvenlik bilgileri verilmelidir. Çocuklar, basit dil ve somut örneklerle olası tehlikelere karşı nasıl önlem alacaklarını öğrenmelidir. Örneğin, deprem sırasında "çök, kapan, tutun" veya yangında dur-çök-yuvarlan gibi temel davranışlar çocuklara sık sık hatırlatılabilir.

### 2. Afetlere Yönelik Uygulamalı Eğitim

- **Tatbikatlar ve Pratikler:** Çocuklar için afet tatbikatları düzenlemek, onlara öğrendiklerini pratiğe dökme şansı verir. Okulda ya da evde düzenlenecek yangın, deprem veya sel tatbikatları gerçek bir afet sırasında ne yapacakları konusunda onlara güven kazandırır. Tatbikatlar, çocukların nasıl güvenli bir şekilde tahliye edileceğini öğrenmelerini sağlar ve aynı zamanda süreci bilinmezlikten çıkarıp takip edilesi aşamalar bütünü olarak algılamalarına katkıda bulunur.
- **Acil Durum Planı Geliştirme:** Aile içinde bir acil durum planı oluşturmak, çocukların ne zaman ve nasıl hareket etmeleri gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olur. Her aile üyesinin belirli bir rolü olması, çocukların afet sırasında ne yapacakları konusunda bilinçli ve hazırlıklı olmalarını sağlar. Plan geliştirilirken çocuklar hazırlık sürecine dahil edilebilir. Yaşlarına uygun şekilde çocukları acil durum çantası hazırlama ve afet planı oluşturma sürecine dahil etmek, kendilerini daha güvende hissetmelerine ve süreci daha kontrollü karşılamalarına yardımcı olabilir.

### 3. Dayanışma ve Topluluk Bilinci Geliştirme

- **Toplumsal Sorumluluk:** Çocuklara yardımlaşma ve dayanışmanın önemini anlatmak, afet sonrası toplumsal uyum ve desteğin gücünü anlamalarını sağlar. Topluluk içinde birbirine destek olmanın değerini öğrenen çocuklar, afet sırasında başkalarına da yardım edebilme bilincine sahip olurlar.
- **Gönüllülük ve Yardım Projelerine Katılım:** Çocuklar, afetlerle ilgili yardım projelerine ya da gönüllü organizasyonlara katılabilirler. Bu tür etkinlikler, onlara sadece yardım etme becerisi kazandırmakla kalmaz aynı zamanda topluma katkıda bulunma duygusu geliştirir.
-

## Afet Öncesinde Uygulanabilecek Psikolojik Dayanıklılık Programı

Bu bölümde psikolojik dayanıklılığın tanımından başlanarak çocuk gelişimindeki yerine, evde ve okulda bu becerilerin nasıl desteklenebileceğine ve son olarak programın detaylarına yer verilecektir.

### Giriş

Afet öncesi dönemde, çocukların psikolojik dayanıklılık becerilerinin geliştirilmesi büyük bir önem taşır. Çünkü afetler, ani ve beklenmedik olaylar olarak çocukların iyi olma hâlini derinden etkileyebilir. Bu tür olaylar karşısında dirençli kalabilme, stresle başa çıkabilme ve olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde baş etme becerilerinin temelleri afet öncesinde atılmalıdır. Psikolojik dayanıklılığı desteklenen çocuklar, afet anında yaşadıkları korku ve belirsizlik gibi duygusal zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Ayrıca adaptasyon süreçlerini hızlanabilir ve uzun vadede psikolojik iyileşme süreçlerine daha kolay uyum sağlayabilirler. Bu nedenle, afet öncesi dönemde çocuklara duygusal farkındalık, problem çözme ve stres yönetimi gibi becerilerin kazandırılması kritik bir adımdır.

### Psikolojik Dayanıklılık Nedir?

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, travma, zorluklar veya diğer olumsuz yaşam olayları karşısında esnek bir şekilde uyum sağlayabilme kapasitesidir. Bu beceri, sadece travmatik durumlarla başa çıkmakla sınırlı değildir aynı zamanda bireyin duygusal ve zihinsel olarak güçlü kalmasını, pozitif bakış açısını korumasını ve hedeflerine ulaşmaya devam etmesini sağlar.

**Psikolojik Dayanıklılığın Temel Özellikleri**

- **Esneklik:** Beklenmedik durumlara uyum sağlama.
- **İyimserlik:** Olumsuzluklara rağmen olumlu bir gelecek hayali kurabilme.
- **Problemleri Çözme Yeteneği:** Zor durumlarda çözüm odaklı düşünme.
- **Kendine Güven:** Kendi becerilerine ve güçlü yönlerine inanma.
- **Sosyal Destek Kullanımı:** Çevresindeki kişilerden yardım alabilme.

### Çocuklarda Psikolojik Dayanıklılık

Çocuklar, fiziksel ve zihinsel gelişim süreçleri boyunca farklı seviyelerde zorluklarla karşılaşabilirler. Psikolojik dayanıklılık, bu süreçte çocuğun;

- zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmesine,
- duygusal dengeyi sürdürebilmesine,
- sosyal becerilerini geliştirebilmesine katkı sağlar.

Örneğin, bir çocuk arkadaşlarıyla yaşadığı bir anlaşmazlık sonrası kendini yalnız hissedebilir. Psikolojik dayanıklılığı güçlü bir çocuk bu durumla başa çıkmanın yollarını arar, duygularını yönetir ve sosyal ilişkilerini onarmaya çalışır.

### Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

- **Biyolojik Faktörler:** Çocuğun genetik yapısı ve beyin gelişimi.
- **Aile Desteği:** Sevgi dolu, güven veren bir aile ortamı.
- **Çevresel Faktörler:** Güvenli bir yaşam alanı ve destekleyici toplumsal ilişkiler.
- **Eğitim ve Öğrenme:** Pozitif öğrenme ortamları ve öğretmen desteği.

### Dayanıklılık Becerilerinin Kazanılması

Dayanıklılık, doğuştan gelen bir özellik değildir. Çocuklar, hayatlarının farklı dönemlerinde karşılaştıkları zorluklar, çevrelerinden aldıkları destek ve kendi çabalarıyla bu beceriyi geliştirebilirler. Örneğin, başarısız bir sınav deneyimi yaşayan bir çocuğa, ailesi ve öğretmeni tarafından "Başarısızlık öğrenmenin bir parçasıdır." mesajının verilmesi, çocuğun durumu değerlendirme biçimini olumlu yönde etkiler.

## Psikolojik Dayanıklılığın Çocuk Gelişimindeki Önemi

Dayanıklılığı yüksek olan çocuklar, stresli durumları daha az tehdit edici algılar, problem çözme becerilerini etkin bir şekilde kullanır ve değişikliklere daha açık olurlar. Bu beceriler, çocukların sosyal, duygusal ve akademik başarılarını olumlu yönde etkiler. Ayrıca, çocuklukta kazanılan psikolojik dayanıklılık, yetişkinlikte iş yaşamı, sağlıklı ilişkiler kurma ve psikolojik sağlık gibi alanlarda başarıyı artırır.

## Okul Ortamında Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Desteklenir?

Okullar, çocukların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri için önemli bir sosyal ortam sağlar. Öğretmenler, empati ve destekleyici yaklaşımlarıyla öğrencilerine güvenli bir alan yaratır ve duygusal gelişimlerine katkı sağlar. Mükemmeliyetçilikten ziyade çaba odaklı bir kültür, çocukların başarısızlıkları öğrenme fırsatına dönüştürmesine yardımcı olur. Ayrıca, destekleyici bir okul iklimi, öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine olanak tanır. Akademik ve sosyal destek mekanizmaları, özellikle ek desteğe ihtiyaç duyan öğrenciler için büyük önem taşır. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin sadece akademik değil, duygusal ve sosyal beceriler kazanmalarını da sağlar.

### Örnek Somut Uygulamalar

- Sınıf içi konuşma çemberleri düzenleyerek öğrencilerin duygularını ifade etmelerine imkan tanımak, çocukların kendilerini güvenli bir ortamda ifade etmelerini sağlar.
- "Duygu Bulutu" adı verilen etkinlikte, çocukların o gün hissettikleri duyguları paylaşmalarına olanak tanıma;, duygusal farkındalık ve yönetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.
- Sınıf içi simülasyon oyunları düzenlemek, örneğin "Grup olarak kaybolmuş bir adadan nasıl kurtulabiliriz?" gibi etkinlikler çocukların problem çözme becerilerini ve işbirliği yeteneklerini güçlendirir.
- Sınıfta "destek zinciri" kurarak öğrencilerin birbirine destek olmasını sağlamak, öğrenciler arasında dayanışma ve güven ortamı oluşturur. Sınıf ortamında, öğrencilerin ikili eşleşmelerle birbirlerine olumlu geri bildirimlerde bulunmaları, zorlandıkları durumlarda birbirlerine destek olmaları veya birlikte çözüm üretmeleri destek zincirine örnek olarak gösterilebilir. Bu sayede öğrenciler hem sosyal becerilerini geliştirir hem de aidiyet ve güven duygusu pekişir.

## Ev Ortamında Psikolojik Dayanıklılık Nasıl Desteklenir?

Aile, çocukların psikolojik dayanıklılığının gelişiminde kritik bir rol oynar ve güvenli, destekleyici bir ev ortamı, çocukların zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini güçlendirir. Aile içi güçlü iletişim, çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlarken başarısızlıkla başa çıkmayı öğretmek, hata yapma korkusunu yenmelerine yardımcı olur. Aileler, çocuklarına problem çözme becerileri kazandırarak ve duygusal destek sunarak dayanıklılıklarını pekiştirebilirler. Ebeveynlerin model olma rolü çocukların davranışlarını şekillendirir, bu nedenle stresli durumlarla başa çıkarken çözüm odaklı düşünmeleri önemlidir. Bağımsızlık ve sorumluluk fırsatları tanımak, çocuğun özgüvenini artırır. Ayrıca, düzenli ve öngörülebilir bir ev ortamı, çocuğun güven duygusunu pekiştirirken, olumlu pekiştirme ve takdir, çocuğu zorluklarla başa çıkmaya motive eder. Bu yöntemlerle, çocukların psikolojik dayanıklılık becerileri ev ortamında güçlü bir şekilde desteklenebilir.

### Örnek Somut Uygulamalar

- Her akşam yemek sonrası "Günün nasıl geçti?" sorusuyla başlayan bir aile sohbeti, çocuğun duygusal ifadesini geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuk bir sorunla karşılaştığında, aile üyelerinin birlikte çözüm yolları üretmesini sağlamak, örneğin “Arkadaşlarınla tartıştığında nasıl bir çözüm bulabileceğini düşünelim.” gibi bir yaklaşım çocuklara problem çözme becerisi kazandırır.
- Çocuğun zorlandığı durumlarda, duygularını anlamaya çalışmak ve duygusu üzerine onunla konuşmak çocuğun duygusal dayanıklılığını artırır.
- Ebeveynlerin stresli bir durumda çözüm odaklı düşünme sürecini çocuklarıyla paylaşması, örneğin “Bugün iş yerimde bir sorun yaşadım ama farklı yollar denemeyi düşünüyorum.” diyerek pozitif bir model sunmak.
- Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar vermek, örneğin okul çantasını hazırlamak, bağımsızlık kazanmasına ve öz güvenini geliştirmesine yardımcı olur.
- Çocuğun günlük rutinlerini birlikte belirlemek ve bu düzeni korumak, sabah kahvaltısı ve uyku saatlerini tutarlı hale getirmek, çocuğun güven duygusunu pekiştirir.
- Çocuğun küçük başarılarını kutlamak, örneğin okula giderken kendisinin hazırladığı çantasını övmek, çocuğa değerli olduğunu hissettirir ve motivasyonunu artırır.

## Afet Öncesinde Çocuklarda Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Programı'nın İçeriği

Afet Öncesinde Çocuklarda Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Programı, 8 hafta boyunca haftada 1 gün olacak şekilde toplam 8 oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 1 saat sürmektedir. Oturumların serbest etkinlik dersinde yürütülmesi önerilmektedir. Programın hedef kitlesini ilkokul ve ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Oturumlar şu dört bölümden oluşmaktadır:

**Açılış Çemberi (5 dakika):** Her oturum öncesinde çocuklarla birlikte çember olunarak o gün nasıl hissettikleri hakkında konuşulur. Her oturum bunu tekrarlamak (rutin oluşturmak) çocukların güvende hissetmesini sağlar. Bir anlamda çocuklar oturuma başlayacaklarını bu çember sayesinde öğrenmiş olurlar.

**Isınma Oyunu (10 dakika):** Her oturumda etkinliklerden önce oynanılan ısınma oyunu sayesinde çocuklar eğlenerek zihinsel ve fiziksel olarak öğrenme sürecine hazırlanır. Ayrıca çocukların etkinliklere aktif katılımlarını teşvik eder.

**Etkinlikler (40 dakika):** Etkinlikler okul sınıflarında büyük gruplar ile uygulanabilecek oyun etkinlikleri olarak oluşturulmuştur. Psikolojik dayanıklılığı farklı becerileri geliştirme yoluyla kazandırmak amaçlanmaktadır. Etkinliklerin sanat, canlandırma, grup çalışması gibi unsurlar içermesi çocukların eğlenirken öğrenmesini aynı zamanda işbirliği içinde çalışmalarını sağlamaktadır.

**Kapanış Çemberi (5 dakika):** Her oturum sonu tekrarlanan kapanış çemberinde çocuklarla birlikte gün değerlendirmesi yapılır ve deneyimlerini paylaşabilecekleri bir alan yaratılmaktadır.

**Not:** Açılış ve kapanış çemberleri ile ilgili daha detaylı bilgiye Bölüm 3 Afet Sonrası başlığının altında ulaşabilirsiniz.

# Haftalık Program Çizelgesi

**Hafta 1: Tanışma ve Güven Ortamı Oluşturma**
o Hedef: Sınıfta güven ve işbirliği atmosferi yaratmak.
o Etkinlikler: Grup Yumağı, Beni Tanı Balonu

**Hafta 2: Duyguları Tanıma ve İfade Etme**
o Hedef: Duyguları tanıma, anlama ve ifade etme becerisini geliştirmek.
o Etkinlikler: "Duygu Maskeleri" Sanat Çalışması, Duygu Kartlarıyla Hikâye Canlandırma

**Hafta 3: Stres Nedir? Stresle Başa Çıkma Yöntemleri**
o Hedef: Stresi tanımak ve temel başa çıkma yollarını öğrenmek.
o Etkinlikler: Stresimi Kontrol Ediyorum, "Sakinleşme Nefesi" Egzersizi

**Hafta 4: Empati ve Arkadaşlık Becerileri**
o Hedef: Empati kurma ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri oluşturmayı öğrenmek.
o Etkinlikler: "Ben Olsaydım..." Rol Yapma Oyunu, "Arkadaşlık Zinciri" Sanat Etkinliği

**Hafta 5: Öz güven Geliştirme**
o Hedef: Çocukların güçlü yönlerini keşfetmesini sağlamak.
o Etkinlikler: Güçlü Yönler Tablosu, Hadi Oyun İcat Et!

**Hafta 6: Zorluklara Karşı Yılmadan Devam Etmek**
o Hedef: Problem çözme becerilerini geliştirmek.
o Etkinlikler: "Hikâye Tamamlama" Oyunu, Kötü Kişilerden Kaç!

**Hafta 7: Pozitif Düşünme Alışkanlığı Kazanma**
o Hedef: Olumlu düşünme becerilerini geliştirmek
o Etkinlikler: “Olumlama taşları” sanat etkinliği, Mutluluk Sepeti

**Hafta 8: Programın Değerlendirilmesi ve Kutlama**
o Hedef: Programın kazanımlarını değerlendirmek ve başarıyı kutlamak.
o Etkinlikler: "Büyüme Ağacı" Sanat Çalışması ve kutlama etkinlikleri

# Afet Öncesinde Çocuklarda Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirme Programı Oturumları

Açılış Çemberi
Isınma Oyunu
Kapanış Çemberi

## 1. Hafta: Tanışma ve Güven Ortamı Oluşturma

**Hedefler:**
Sınıf ortamında güven ve iş birliğini artırmak.
Çocukların birbirleriyle ve öğretmenle tanışmasını sağlamak.

**Başlangıç Notu:**
Öğretmen kendisini ve programı tanıtır. 8 hafta boyunca buluşacaklarını ve oyunlar oynayacaklarını aktarır. Programın kişisel olarak gelişmelerine ve ilişkilerini iyileştirmeye destek olacağını belirtir. Program boyunca herkesin birbirine saygılı olması ve etkinliklere katılması gerektiğini grup sözleşmesi yöntemini (bkz. Öğretmene Notlar) kullanarak etkinliklere geçmeden önce açıklar. Son olarak her hafta açılış ve kapanış çemberleri yapacaklarını aktarır.

**Açılış Çemberi:**
Katılımcılar ayakta veya oturarak bir çember oluşturur. Öğretmen aşağıda verilen örnek yönergeyi katılımcılarla paylaşır. Her hafta o gün ne yapacaklarını aktarır. Paylaşım sırası sırayla veya birbirine top atma şeklinde ilerleyebilir. Herkes paylaşım yaptıktan sonra ısınma oyununa geçilir.

**Örnek açılış çemberi yönergesi:**
Merhaba, hepiniz hoş geldiniz (sakin bir ses tonu ile, uygun beden dili kullanarak). Bugün birbirimizi tanımak için bol eğlenceli oyunlar oynayacağız. Etkinliklerimize başlamadan önce, birbirimizi tanıyalım ve nasıl hissettiğimizi paylaşalım. Kendinizi rahat hissettiğiniz ölçüde paylaşabilirsiniz. Hepimizin söz hakkı var. Bugün kendinizi hangi renk gibi hissediyorsunuz?

**Isınma Oyunu: Hayali Hamur**
Grup çember şeklindedir. Eğitmen, elinde her şekle girebilen ve o şekilde kalabilen hayali bir hamur olduğunu söyler. O hamurla bir şey yapıp grubun tahmin etmesini söyler (gerekirse oynar) ve grup tahmin ettikten sonra yaptığını bozarak ilk haline getirir ve yanındaki öğrenciye verir. Tüm öğrenciler sırayla kendi ürünlerini oluşturur, gerekirse ve isterse oynar, grup da tahmin etmeye çalışır.

## Etkinlik 1: "Grup Yumağı" Oyunu

**Süre:** 20 dakika
**Malzemeler:** 2-3 metre ip

**Uygulama Adımları:**

Çocuklar sınıfta bir çember oluşturur. Öğretmen elindeki ip yumağı ile oyun oynayacaklarını anlatır. Herkes sırayla yumağını birbirine atar ve sıra onlara geldiğinde ipin bir ucunu tutarak "Benim adım ..., sınıfta en çok ... yapmayı severim" diyerek kendini tanıtır.

Her çocuk bir arkadaşının söylediği bir şeyi tekrarlar (örneğin: “Ayşe resim yapmayı seviyordu”).

Herkes söylediğinde yumak geri öğretmene atılır, ve öğretmen birbirlerini birleştiren ipi göstererek birbirlerine olan bağlılıklarını vurgular.

## Etkinlik 2: "Beni Tanı" Balonu

**Süre:** 20 dakika
**Malzemeler:** renkli balonlar, kalemler, kağıt parçaları

**Uygulama Adımları:**

Her çocuğa bir balon ve bir kağıt parçası verin.
Çocuklar kağıda kendilerini tanıtan birkaç kelime yazar (ad, en sevdiği renk, hobisi vb.). Kağıdı balonun içine koyup balonu şişirirler. Balonlar havaya atılır ve herkes bir balon seçer. Seçtikleri balondaki bilgiyi okuyarak kimin olduğunu tahmin ederler.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Grup sözleşmesi, program boyunca birlikte oyunlar oynayacak olan grubun birbirine karşı nasıl davranacağını belirleyen bir sözleşme türüdür. Maddeler belirlenirken çocukların söz alarak maddeleri oluşturmaları beklenir, uygun olmayan maddeler söylendiğinde bunun neden olmaması gerektiği açıklanır. Bu esnada eğitmen katılımı teşvik eder ve birkaç örnek verebilir. Bu çalışmayı yürütürken tahtayı kullanmak iyi bir fikir olabilir. Maddelerin akılda kalıcı olması için beş maddeyi geçmeyen bir sözleşme oluşturulur. Öğretmen çocukların defterlerine maddeleri yazmasını isteyebilir. Maddelerin olumlu ve gerçekçi davranışları yansıtması beklenir. Bu maddelere uyulmadığı zaman çocuklar ile birlikte gerçekçi ve uygulanabilir küçük yaptırımlar belirlenebilir (örneğin şarkı söylemek). Örnek maddeler:

    - Birbirimize saygılı olmak
    - Yardımcı olmak
    - Etkinliklere katılmak
    - Sınıfı temiz bırakmak

- Örnek açılış çemberi soruları:

    - Bugün bir hayvan olsaydın, hangi hayvan olurdun?
    - Bugün bir meyve olsaydın, hangisi olurdun? Neden?
    - Kendini bir doğa manzarasıyla anlatsan, nasıl bir yer olurdu? (Örneğin, sakin bir göl mü, dalgalı bir deniz mi?)
    - Bugün yanında taşıyabileceğin görünmez bir eşyan olsaydı, ne olurdu?

- Kapanış çemberinde kullanılabilecek örnek sorular:

    - Şu an hangi renk hissediyorsun?
    - Bugün hangi duyguyla buradan ayrılıyorsun?
    - Hangi hava durumu olayı şu anki halini en iyi anlatır?

- Etkinlik 2'de çocuklar balonu şişirmekte zorlanırsa öğretmen yardımcı olabilir.
- Etkinlik süreleri katılımcı sayısına göre değişkenlik gösterebilir. Bu durumda alternatif etkinlikler eklenebilir veya bazı etkinliklerin süresi kısaltılabilir.

## 2. Hafta: Duyguları Tanıma ve İfade Etme

**Hedefler:**
- Çocukların sanat yoluyla temel duyguları tanımasını sağlamak (mutluluk, üzüntü, korku, öfke vb.).
- Duygularını sözlü ve performans yoluyla ifade etme becerilerini geliştirmek.
- Duygu düzenleme yöntemlerine dair farkındalık kazandırmak

**Başlangıç Notu:**
Etkinliklere başlamadan önce öğretmen çocuklara mutluluk, öfke, üzüntü ve korku gibi temel duyguları tanıtır ve örnekler verir. Duyguların yoğunluğunun ve sürelerinin yaşadığımız olaylara bağlı olarak değişebileceğini söyler. MEB kaynaklarından yardım alınabilir (bkz. Öğretmene Notlar)

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki hafta konuşulan konu/etkinliklerin hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Makarna çalışması:**
Tüm grup çember şeklindedir. Eğitmen ya da uygulayıcı, şu an nasıl hissediyorsak makarna kelimesini bu hisse göre söylenmesini ister. Mutlu isek mutlu bir şekilde, kaygılı isek kaygılı bir şekilde, üzgün isek üzgün bir şekilde. Sıra ile herkes çemberin ortasına gelip içinde bulunduğu duygu durumuna göre makarna kelimesini söyler. Diğer katılımcılar söyleyen kişinin duygu durumunu tahmin etmeye çalışır. Isınma çalışması herkes bu çalışmayı gerçekleştirince sona erer. Çalışma farklı kelimelerle ile de yapılabilir. (kuru fasülye, spagetti, sucuklu makarna, adana kebabı vb).

## Etkinlik 1: "Duygu Maskeleri" Sanat Çalışması

**Süre:** 15 dakika
**Malzemeler:** renkli karton, makas, boya kalemleri, lastik ip

**Uygulama Adımları:**

Her çocuk seçtiği bir duyguyu maskesiyle ifade etmek için kartonlardan bir maske tasarlar. Maskelerini sınıfta gösterip "Bu maskeyi tasarladım çünkü..." diyerek duygularını ve duygusuyla bağlantılı olan olayı paylaşır.

## Etkinlik 2: "Duygu Kartlarıyla Hikâye Canlandırma"

**Süre:** 25 dakika
**Malzemeler:** duygu kartları (üzerinde yüz ifadeleri ve duygu ismi yazılı olan kartlar), senaryo kartları (EK 1), duygu düzenleme yöntemleri tablosu (EK 2)

**Uygulama Adımları:**

Öğretmen çocuklara üzerinde farklı yüz ifadeleri olan kartlar (önceki etkinlikte tasarladıkları maskeler de kullanılabilir) ve iki farklı senaryo örneği dağıtır. İkili veya üçlü gruplar halinde çalışmalarını ister. Tahtaya duygu düzenleme yöntemlerini yansıtır/yazılır. (Tahta kullanılamıyorsa duygu düzenleme yöntemleri için de kartlar oluşturulabilir.) Gruplardan ellerindeki senaryolara uygun olan yüz ifadelerini seçmeleri ve tahtadaki duygu düzenleme yöntemlerinden hangisinin ellerindeki senaryoya uygun olabileceğini aralarında tartışır.

Bu çalışma için 10-15 dakika verilir, sonrasında grupların tahtaya çıkarak ellerindeki senaryoyu canlandırmaları istenir. Canlandırma sonrası diğer grupların da yorum yapması teşvik edilir.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Girişte kullanılabilir kaynak: MEB_duygu_sunum
- Birinci etkinlik için duygu maskeleri, internet üzerinden hazır bir şekilde indirilip hazırlanabilir.
- İkinci etkinlik ilkokul grupları ile yapılacak ise eğitmen senaryoların okunmasında, duygu ve duygu düzenleme yöntemlerinin eşleştirilmesinde aktif rol alır, basitleştirerek anlatır ve gruplara eşlik eder.
- Duygulardan konuşurken her duygunun bir işlevi olduğunu, yanlış duygu olmadığını yanlış davranış olduğunu vurgulamak önemlidir.

## 3. Hafta: Stres Nedir? Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

**Hedefler:**
- Stresin tanımı ve hangi koşullarda ortaya çıktığına dair bilgi kazanır
- Stresli durumlarla baş etme becerilerini öğrenmek

**Başlangıç Notu:**
Öğretmen stresin ne olduğu, hangi durumlarda ortaya çıktığı üzerine bilgi verir. MEB'in tasarladığı bir video üzerinden bilgi aktarımı gerçekleştirilebilir. (bkz. Öğretmene Notlar) Sonrasında vücudun strese nasıl tepkiler verdiği üzerine kısa konuştuktan sonra stresle başa çıkma yöntemlerinden bahsedilir.

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Ritmik yürüme:**
Tüm grup etkinlik yapılan alanda serbest bir şekilde durur. Eğitmen ısınma çalışmasında farklı yürüme şekillerini gerçekleştireceklerini söyler. Önce herkes normal hızda yürür sınıf ya da salon içinde. Ardından grup içinden bir kişi 1'den 5'e kadar rakamları kullanarak gruba ne kadar hızlanması gerektiğini söyler. 1 en yavaş, 5 ise en hızlı. Bu şekilde grup hızlı ve yavaş şekilde yürür. Bu aşamanın ardından eğitmen katılımcılardan buz üstünde yürür şeklinde yürümelerini ister. Ardından da dizlerine kadar suya batmış şekilde yürümelerini ister ve bu şekilde ısınma çalışması sonlandırılır. Bu çalışmada istenirse sıcak kumda, buzda, kayaların üstünde, çamurda yürüme gibi örnekler de gerçekleştirilebilir. Katılımcıların da farklı örnekler bulması istenebilir.

## Etkinlik 1: Stresimi Kontrol Ediyorum

**Süre:** 30 dakika
**Malzemeler:** kağıt, boyama malzemeleri, etkinlik kağıdı veya kartlar

**Uygulama Adımları:**
Farklı stresli durumlar ve baş etme yöntemleri için kartlar hazırlanır veya bir kağıda yöntemler ve durumlar eşleştirme yapılacak şekilde yazılır.

**Stresli Durum Örnekleri:**
- Sınavdan önce çok heyecanlanmak
- Arkadaşlarla tartışmak
- Ödevini zamanında bitirememek

**Başa Çıkma Yöntemi Örnekleri:**
- Derin nefes almak
- Bir yetişkinle konuşmak
- Müzik dinlemek
- Doğa yürüyüşüne çıkmak

Bu etkinlik sonrasında öğrencilere "Peki siz stresle nasıl başa çıkıyorsunuz?" diye sorulur ve çizmeleri için zaman verilir. Etkinlik sonunda paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı dinlenir.

## Etkinlik 2: "Sakinleşme Nefesi" Egzersizi

**Süre:** 10 dakika
**Malzemeler:** Yok

**Uygulama Adımları:**

Çocuklara nefes alıp verme teknikleri öğretilir. (Burundan derin nefes al, 3 saniye tut, ağızdan yavaşça ver) (Alternatif: 4 sn al 4 sn tut, 4 sn ver 4 sn tut kutu nefesi egzersizi)

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Kullanılabilir video linki: Stres nedir? Stresle başa çıkma yöntemleri nelerdir?
- İlk etkinlikte stresle başa çıkma yollarının herkes için farklı olabileceğini ve herkesin kendine uygun bir yöntem bulmasının önemli olduğunu vurgular.
- Etkinlik 2 sırasında sakinleştirici müzik açılabilir. 10 Minute Deep Meditation Music • "Increase Brain Power" Raise Your Energy Vibration
- Süre durumuna göre ikinci etkinlik devamında kas gevşetme alıştırması yapılabilir. İlkokul Öğrencileri İçin Sınıf Egzersizleri

## 4. Hafta: Empati ve Arkadaşlık Becerileri

**Hedefler:**
- Çocukların empati kurma yeteneklerini geliştirmek.
- Sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurabilmelerini sağlamak.
- Diğer insanların duygularını anlama ve buna uygun davranış geliştirme becerisini öğretmek.

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Ayna:**
Tüm katılımcılar çember şeklinde ayaktadır.
Çember halinde iken eğitmen belli bir hareketi yapar ve herkes bu hareketi tekrar eder. Eğitmenden sonra katılımcılardan birisi diğerlerinin tekrar etmesini istediği hareketler yapar ve çalışma böyle devam eder.
Aynı çalışma ikili gruplar halinde devam eder. Grup üyeleri aynı hareketi birlikte yapmaya çalışırlar. Biri diğerinin aynası gibi olmaya çalışır.

**Başlangıç Notu:**
Öğretmen ısınma oyunundan sonra konuya giriş olarak empatinin ne olup olmadığını anlatır. “Ben senin yerinde olsaydım...” cümlesiyle başlayan sözlerin empati olmadığı vurgusu yapılır. Kaynak için bkz. Öğretmene Notlar

## Etkinlik 1: "Ben Olsaydım..." Rol Yapma Oyunu

**Süre:** 30 dakika
**Malzemeler:** kartlar (farklı senaryolar yazılı), kuklalar ya da basit kostümler

**Uygulama Adımları:**

Öğretmen çocukların iki kişilik gruplar olmasını ister ve farklı senaryoları içeren kartlar dağıtır. Senaryoyu iki kişinin aralarında tartışması ve sorulara cevap vermesi beklenir.

Örnek sorular:

- "Bir arkadaşın üzüldü çünkü oyuna dahil edilmedi, ne yaparsın?"
- "Bir arkadaşın yeni bir ayakkabı aldığını gösteriyor ve çok mutlu. Ona ne dersin?"
- "Arkadaşın sınavdan düşük bir puan aldığını ve üzgün olduğunu paylaştı. Sen ne dersin?

Çocuklar karttaki senaryoyu iki kişi olarak kuklalarla ya da doğrudan canlandırır.
Her canlandırma sonrası sınıfça senaryo hakkında yorumlar yapılır, öğretmen liderlik eder.

## Etkinlik 2: "Arkadaşlık Zinciri" Sanat Etkinliği

**Süre:** 20 dakika
**Malzemeler:** renkli kağıt şeritler, yapıştırıcı, kalemler

**Uygulama Adımları:**

Her çocuk bir kağıt şeridine "Arkadaşlarımı mutlu etmek için ne yapabilirim?" sorusunun cevabını yazar.

Yazdıkları şeritleri zincir halkaları gibi birbirine yapıştırarak sınıfça büyük bir "Arkadaşlık Zinciri" oluştururlar.

Zincir sınıfa asılır ve çocuklar yazdıklarını paylaşır.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Yardım alınabilir kaynaklar: meb_empati_sunum ve Empati
- Anlatım kısmında ısınma oyununa ve ikinci haftanın içeriğine gönderme yapılabilir (güldüğümüzde güleriz, gülmek bulaşıcıdır vb.).

## 5. Hafta: Özgüven Geliştirme

**Hedefler:**
- Çocukların güçlü yönlerini keşfetmesini sağlamak.
- Ekip çalışması, problem çözme gibi becerilerini geliştirme yoluyla özgüven duygularını artırmak.

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Benim Üzerimde:**

Tüm katılımcılar çember şeklinde durmaktadır. Isınma çalışması için gönüllü bir kişi belirlenir ya da eğitmen ortada gönüllü olarak başlar.

Çemberin ortasındaki gönüllü, saat takanlar dediğinde, saat takanlar çemberin ortasına gelir. Kısa bir süre çemberin ortasında kaldıktan sonra herkes yerine dönmeye çalışır ve en sona kalan kişi çemberin ortasında kalıp etkinliği sürdürür.
Küpe takanlar, siyah saçlı olanlar, kazak giyenler, gözlük takanlar vb şeklinde etkinlik sürdürülür.

## Etkinlik 1: "Güçlü Yönler Tablosu"

**Süre:** 25 dakika
**Malzemeler:** karton, kalemler, çıkartmalar, dergiler

Öğrencilerden, kendilerinde beğendikleri ve güçlü buldukları özellikleri yansıtan bir poster yaparlar.

Postere, yeteneklerini, hobilerini ve başardıkları şeyleri çizebilir, yazabilir veya dergilerden istedikleri kısımları kesip yapıştırabilirler.

Çalışmalarını tamamladıklarında isteyenler sınıfa posterlerini sunarlar. Sunumlar tamamlandıktan sonra öğrenciler çalışmalarını ortak bir alana bırakabilir böylece diğer öğrencilerin poster sahipleri hakkında düşündükleri iyi özelliklerini ekleyebilirler.

## Etkinlik 2: Hadi Oyun İcat Et!

**Süre:** 25-30 dk
**Malzemeler:** İmkân dahilinde çeşitli araçlar; makas, mandallar, şal, minik sepet, kaşıklar, tokalar, küçük toplar, ipler, taşlar vb. ya da mekânda var olan her şeyi kullanabilecekleri söylenebilir.

**Uygulama Adımları:**

Katılımcılar iki ayrı gruba ayrılır. Amaç seçecekleri çeşitli araçlarla amacı ve kuralı olan oyun tasarlamaları ve bunu oynayarak uygulamalı bir şekilde göstermeleridir. Seçilen 4 materyal ekiplere verilir ve süre sonunda en fazla oyun türeten ekip kazanır.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister

## Öğretmene Notlar:

- Etkinlikler süre olarak beklenenden uzun sürdüğünde diğer kısımlarda düzenlemeye gidilebilir.
- Malzemeler konusunda öğrencilerin evden getirmeleri istenebilir.
- İlkokul öğrenci gruplarının 2. etkinlikte zorlanması durumuna göre alternatif oyun olarak "Gizemli Nesne" oyunu oynanabilir. Bu oyunda öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılır; her turda bir öğrencinin gözleri kapatılır ve eline kutudan rastgele bir nesne verilir. Öğrenci, sadece dokunarak nesnenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır; bilemediğinde grup arkadaşları ipuçları verir. Doğru tahmin yapıldığında puan kazanılır ve oyun diğer gruba geçer. En çok nesneyi doğru tahmin eden grup alkışlarla ödüllendirilir.

## 6. Hafta: Zorluklara Yılmadan Devam Etmek

**Hedefler:**
- İş birliği içinde problem çözme becerilerini geliştirmek.
- Zorluklara karşı çözüm odaklı yaklaşmasını desteklemek

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Senkron yürümesi:**
Katılımcılar serbest bir şekilde yürümeye başlar. Bir süre yürüdükten sonra katılımcılardan sıra ile zıplama, alkış ve donma hareketlerini yapmaları istenir.
Sıra ile zıplama, alkış ve donma hareketleri gerçekleşince bu kez katılımcılardan komutları karışık olarak gerçekleştirmelerini ister. Örneğin, zıpla dediğinde alkış yapmalarını, alkış dediğinde ise zıplamaları gerektiğini söylenir.

## Etkinlik 1: "Hikaye Tamamlama" Oyunu

**Süre:** 15 dakika
**Malzemeler:** senaryo yazılı kağıtlar

**Uygulama Adımları:**

Öğretmen, çocukları 4 kişilik gruplara ayırır.

Her gruba aynı yarım kalan bir hikâye yazılı bir kağıt verir. (örneğin son cümlesi şu şekilde bitebilir: "Ali çok zor bir bulmacayla karşılaştı ve..."). ( EK-3)

Çocuklara 10 dakika içinde hikâyeyi tamamlamaları istenir. Grup içerisinde farklı çözüm yolları üretmeleri, her katılımcının aktif rol alması ve pes etmeyen kahramanlar kullanması teşvik edilebilir. Hikâyelerini tamamladıklarında gruplarından bir kişinin hikâyeyi okuması istenir.

## Etkinlik 2: Kötü Kişilerden Kaç!

**Süre:** 30 dk
**Malzeme:** bant, makas, süpürge, kitap, halat, plastik torba, anahtarlı anahtarlık, kağıt, peçete, kalem

**Uygulama Adımları:**

Oyuna başlamadan önce yerde bantlar yardımıyla kare şeklinde 8 adet vagon oluşturulur. Her bir kare arasında boşluk bırakılır. Vagonlar 1'den 8'e kadar numaralandırılır. Sonrasında vagonların içine malzemeler aşağıdaki gibi yerleştirilir:

1. Süpürge 2. Kitap 3. Halat 4. Plastik torba 5. Anahtarlı anahtarlık 6. A4 kağıdı 7. Peçete
Ardından, katılımcılar eşit sayıda katılımcı olacak şekilde takımlara ayrılır. Oyunun hikâyesi aşağıdaki gibidir ve katılımcılara anlatılır:

Sekiz vagonlu ekspres trenin tepesinde bir kovalamacadasınız! Kötü kişilerden kaçtınız, fakat tüm takım ayrılmak zorunda kaldınız. Herkes hareketli bir trende farklı vagonların üstünde. Ayrılmadan önce, şayet ayrılırsanız trenin son vagonunda buluşmayı planlamıştınız. Zor olan şey, oraya ulaşmak için geçmeniz gereken vagonlar arasında boşluk olmasıdır.

Her takım üyesi, hangi vagonda başlaması gerektiğini belirten bir kart seçmelidir. Ardından, bu kartın üzerindeki numaraya göre vagonuna gider. Tüm takım üyeleri son vagona geldiğinde oyun biter. Vagon 1'deki takım üyesi ile başlanarak, bir ve ikinci vagon arasındaki boşluğun aşılabilmesi için yaratıcı bir teknik bulunmalıdır. Bunun için vagonların içindeki malzemelerden yararlanılır. Şu anda vagon 2'deki iki takım üyesi, üçüncü vagona geçebilmek için yeni bir yaratıcı teknik bulmalıdır. Bu süreç, takımdaki herkes bir araya gelene kadar tüm tren boyunca 1'den 8'e doğru devam eder ve tüm takımı sekizinci ve son vagona almak için yaratıcı bir teknik bulmaya çalışılır.

Vagon olarak belirtilen bantlarla işaretli alanın dışına çıkıldığı takdirde ya da takım üyelerinden herhangi birinin düşmesi durumunda önceki vagona geri dönülür. Bu şekilde her takım ayrı ayrı oyunu tamamladıktan sonra en kısa sürede oyunu tamamlayan takım oyunu kazanır.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Isınma oyununa alternatif olarak müzik eşliğinde dans etme durduğunda donma aktivitesi veya bom gibi aktiviteler tercih edilebilir.
- Ekte verilen örnek senaryo dışında günlük hayattan farklı senaryolar da üretebilirsiniz.

## 7. Hafta: Pozitif Düşünme Alışkanlığı Kazanma

**Hedefler:**
- Olumlu düşünme becerilerini geliştirmek.
- Zor durumlarda bile çözüm odaklı ve pozitif bir bakış açısı kazanmak.

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında ısınma oyununa geçilir.

**Eşini Bul:**
Gruptakiler ikili eşleşirler. Eğitmen herhangi bir müzik aletiyle ya da elleriyle ritim verir. Gruptakiler eşlerini bırakarak karışık olarak yürür. Eğitmen "eşini bul" deyince herkes eşini bulup yere çömelir. Geç oturan çift oyundan çıkar.

## Etkinlik 1: "Olumlama Taşları" Sanat Çalışması

**Süre:** 20 dakika
**Malzemeler:** düz taşlar, boya kalemleri

**Uygulama Adımları:**

Çocuklara düz, boyanabilir taşlar verilir.

Her çocuk bir taşı boyayarak üzerine kendisine pozitif bir cümle yazar (örneğin: "Ben güçlüyüm", "Her sorunu çözebilirim", "Ben değerliyim").

Taşlar kuruduktan sonra çocuklara verilir ve bu taşları zorlandıkları anlarda hatırlamaları için kullanabilecekleri söylenir.

## Etkinlik 2: "Mutluluk Sepeti”

**Süre:** 20-30 dk
**Malzeme:** Çocuk sayısı kadar resim kâğıdı, renkli boyalar ve sepet/kova

**Uygulama Adımları:**

Çocuklar çember şeklinde oturur, önlerine resim kâğıdı ve renkli boyalar bırakılır. Öğretmen çocuklara “Ne zaman mutlu olursunuz?” diye sorar.

Konuşmak isteyen tüm çocuklar dinlenir. Bu aşamada doğru yanlış, güzel çirkin gibi bir geri bildirimlerde bulunmadan, tüm anlatılanlar dinlenir.

Ardından çocuklardan mutlu oldukları bir anı çizmeleri istenir. Çocuklar resim yaparken yanlarına gidilerek çizdikleri hakkında konuşulur. Resimler bittikten sonra, isteyen çocukların resimleri anlatması için fırsat verir.

Ardından önceden hazırlan sepet çıkarılır ve çocuklara bu sepetin mutluluk sepeti olduğu söylenir. Yapılan tüm resimler çocuklar tarafından bu sepete atılır. Bundan sonra mutlulukla ilgili bir resim yaptıktan sonra bu sepete atabilecekleri söylenir. Eğer çocuklar isterse sepet hep birlikte süslenebilir.

## Alternatif Etkinlik: "Pozitif Düşünce Gökkuşağı

**Süre:** 20-30 dk
**Malzeme:** Çocuk sayısı kadar resim kâğıdı, renkli boyalar

**Açıklama:**

Öğretmen katılımcılara bir gökkuşağı çizmelerini söyler. Gökkuşağında en az 5 şerit olacak şekilde tasarlamalarını istenir. Her bir şeridin içine onları mutlu eden veya gururlandıran pozitif bir düşünce, deneyim veya duygu yazmalarını beklenir.

Örneğin: "Ailem beni seviyor." "Arkadaşlarımla iyi vakit geçiriyorum." Öğrencilerden gökkuşağının her bir şeridini farklı renklerle boyamaları istenir. Öğrenciler gökkuşağının altına bir bulut çizip üzerine "Zorluklarım" başlığını yazarlar. Bulutun içine, karşılaştıkları bir zorluğu ve bu zorluğun üstesinden nasıl gelebileceklerini yazarlar. Örneğin, "Matematikte zorlanıyorum ama daha fazla pratik yapacağım."

Son olarak gökkuşaklarını paylaşmak isteyen öğrencilerin eserlerini göstermelerini ve pozitif düşüncelerin zorluklarla başa çıkmalarına nasıl yardımcı olabileceğini tartışmaları için teşvik edilir.

## Kapanış Çemberi

Katılımcılar çember oluşturur. Eğitmen katılımları için teşekkür eder, nasıl olduklarını ve o gün akıllarında kalan bir şeyi paylaşmalarını ister.

## Öğretmene Notlar:

- Alternatif etkinlik ilk etkinlik yerine kullanılabilir.

## 8. Hafta: Programın Değerlendirilmesi ve Kutlama

**Hedefler:**
- Program sürecinde kazanılan becerileri değerlendirmek.
- Çocukların başarılarını kutlamak ve programın pozitif bir kapanışla tamamlamak

**Açılış Çemberi ve Isınma Oyunu:**
Açılış çemberi katılımcıların çember olmasıyla başlar ve nasıl olduklarını/hissettiklerini söylemesiyle devam eder. Önceki haftanın hatırlatması yapılır. Sonrasında katılımcılara diğer haftalardan en sevdikleri ısınma oyununa geçilir.

### Etkinlik 1: "Büyüme Ağacı" Sanat Çalışması

**Süre:** 20 dakika
**Malzemeler:** büyük bir kağıt (ağaç resmi çizilmiş), yaprak şeklinde kağıtlar, kalemler, yapıştırıcı

**Uygulama Adımları:**

Sınıfın ortasına büyük bir "Büyüme Ağacı" resmi yerleştirilir.

Her çocuk yaprak şeklindeki kağıtlara program sürecinde öğrendiği veya geliştirdiği bir beceriyi yazar (örneğin: "Stresle baş etmeyi öğrendim" ya da "Arkadaşlarıma daha çok yardımcı oluyorum").

Yapraklar ağaca yapıştırılır.

Ağaç tamamlandıktan sonra tüm sınıf çalışmayı inceler ve üzerine konuşur.

### Etkinlik 2: "Kutlama Günü" Oyun ve Paylaşım Etkinliği

**Süre:** 30 dakika
**Malzemeler:** yok (isteğe bağlı atıştırmalıklar ya da küçük ödüller eklenebilir)

**Uygulama Adımları:**

Program boyunca yapılan etkinliklerden en sevdiklerini paylaşmaları için çocuklara söz verilir.

Öğretmen çocukların çabalarını takdir eden kısa bir konuşma yapar.

Kutlama kapsamında oyunlar oynanır (örneğin: sınıfça sevilen bir oyun veya serbest sanat etkinliği).

# EKLER

## EK 1- Duygu Kartlarıyla Hikâye Canlandırma Etkinliği Senaryo Örnekleri

### Senaryo 1

Ahmet teneffüste arkadaşlarıyla top oynarken bir arkadaşı kazara onu iter. Ahmet yere düşer ve dizi yaralanır. Top oynayamadığı için bir süre kenarda beklemek zorunda kalır.

### Senaryo 2

Eren, okul tiyatrosunda sahneye çıkmadan önce çok heyecanlanır. Sahnenin arkasında sıranın kendisine gelmesini beklemektedir.

### Senaryo 3

Elif'in en sevdiği oyuncağı kardeşi yanlışlıkla kırar. Elif oyuncaklarıyla oynarken bunu fark eder ve kırılan oyuncağın tamir edilemeyeceğini anlar.

### Senaryo 4

Ayşe teneffüste en yakın arkadaşıyla oyunda tartışır. Arkadaşı ona çok kırıcı bir söz söyler. Ders başladığında Ayşe, kafasında bu tartışmayı düşünmeden duramaz.

## Ek 2- Duygu Düzenleme Yöntemleri

- Yakın hissettiğin biriyle durumu paylaş.
- Sevdiğin birinin yanına git, yanında ol.
- Durumun nedenlerini keşfet.
- Aynı şeyi bir daha yaşamamak için plan yap.
- Bedenini hareket ettir. Fiziksel egzersiz yap.
- Zihninde durumu komikleştir.
- Baskıla, tepkisiz kal.
- Gerekirse ortamdan veya durumdan uzaklaş: Odadan/durumdan çık
- Dikkatini başka yere ver.
- Zihninde durumu komikleştir.

## EK 3- Örnek Senaryo

Ali, sabah okula gitmeden önce birkaç şey almak için markete uğradı. Alışveriş listesinde süt, ekmek, yumurta, elma ve makarna vardı. Ancak, markete girdiğinde her şeyin bittiğini gördü. Süt, ekmek, yumurta, elma ve makarna rafları tamamen boştu. Hangi ürünü alacağına karar veremedi ve market çalışanlarına da yardım edemediler çünkü depoda da bu ürünler yoktu. Ali, zaman kaybetmeden ne yapması gerektiğini düşünmeye başladı.

# BÖLÜM 2

## Deprem Anı ve Sonraki 72 Saat

Depremler hem fiziksel hem de duygusal olarak derin etkiler yaratır. Özellikle çocuklar, ani kayıplarla başa çıkmakta zorlanabilir. Aniden başlayan sarsıntı, çevredeki yıkım, yetişkinlerin panik hali ve iletişimsizlik çocukların dünyasında büyük bir korkuya yol açabilir. Bu süreçte çocukların güven duygusu ciddi biçimde zedelenebilir. Deprem anı ve sonrasındaki ilk 72 saat, sadece fiziksel değil, duygusal güvenliğin de sağlanması açısından kritik bir dönemdir. Çocukların yaşadıkları korkuyu anlamlandırabilmeleri, kaygıyla baş edebilmeleri ve kendilerini yeniden güvende hissedebilmeleri için bu süreçte verilecek doğru destek çok önemlidir. Yapılacak her temas, verilen her açıklama, çocukların uzun vadeli ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabilir.

Bu bölümde, çocuklarla bu tür zor konuşmaları nasıl yapabileceğimizi göstermek ve onları duygusal olarak nasıl destekleyebileceğimiz konusunda pratik bir yol haritası sunmak amaçlanmaktır.

## DEPREM ANINDA ÇOCUKLARLA NASIL HAREKET EDİLMELİ?

### Sakin ve Güven Verici Olun

Çocuklar, yetişkinlerin tepkilerini gözlemleyerek kendi duygusal tepkilerini belirlerler. Panik yapmadan, sakin bir ses tonuyla yönlendirme yapmak önemlidir.

- Göz teması kurun ve gerekirse fiziksel temas sağlayın (elini tutma, sarılma).
- "Ben buradayım, güvendeyiz." gibi kısa ve net cümleler kullanın.
- Kendi korkunuzu kontrol altında tutarak çocuklara model olun.

### Çocuklara Basit ve Net Talimatlar Verin

Deprem sırasında çocukları koruyacak hareketleri kolay anlaşılır bir şekilde anlatın:

- "Şimdi yere çöküyoruz."
- "Başımızı koruyoruz."
- "Sarsıntı geçene kadar bekliyoruz."

Bunları mümkünse oyunlaştırarak anlatın:

- "Haydi kaplumbağa gibi kabuğumuzun altına saklanalım!"
- "Şimdi güçlü bir ağaç gibi sağlam duruyoruz!"

### Çocukları Güvenli Bir Yere Yönlendirin

- Eğer içerideyseniz sağlam bir masa altına veya duvarın yanına yönlendirin.
- Pencerelerden ve devrilebilecek eşyalardan uzak durmalarını sağlayın.
- Eğer dışarıdaysanız açık alana yönlendirin ve üzerlerine düşebilecek tehlikelerden koruyun.

## DEPREMDEN SONRAKİ İLK SAATLERDE ÇOCUKLARA NASIL YAKLAŞILMALI?

Depremden sonraki ilk saatler, çocukların krizle başa çıkma süreçlerini belirleyen en kritik zamandır. Bu süreçte çocukların hem fiziksel hem de psikolojik güvenliklerini sağlamak önceliklidir.

### Fiziksel Güvenliği Sağlamak ve İhtiyaçları Karşılamak

Çocuklar, deprem sonrası yaşanan kaostan dolayı kendilerini güvende hissetmeyebilir ve temel ihtiyaçlarının karşılanması konusunda kaygı duyabilirler. Öncelikle, bu ihtiyaçları düzenli ve sakin bir şekilde karşılamak gerekir:

- Güvende olduklarını gösterin
  - Fiziksel olarak yakın durarak, mümkünse elini tutarak veya sarılarak güven hissini artırın.
  - Çocuk yalnızsa, ona sakin bir ses tonuyla kendinizi tanıtın ve "Ben buradayım, seni koruyacağım." diyerek güven verin.
- Temel ihtiyaçları karşılayın
  - Su ve yiyecek: Çocuklar kriz anında aç veya susuz olduklarını anlamayabilir. Küçük porsiyonlarla düzenli beslenmelerini sağlayın.
  - Uyku düzeni: Deprem sonrası uykuya dalmakta zorlanabilirler. Mümkünse tanıdıkları bir yetişkinin yanında uyumalarına izin verin.
  - Sıcaklık ve barınma: Çocuklar üşüme veya aşırı sıcaklık gibi fiziksel rahatsızlıkları hemen dile getiremeyebilir. Üstlerinin örtülü olduğundan emin olun.

### Çocuğun Duygularını Anlamaya ve Kabul Etmeye Çalışmak

Depremden sonra çocuklar çeşitli duygusal tepkiler gösterebilir. Bunlar arasında ağlama, içine kapanma, aşırı hareketlilik, sessizlik veya öfke olabilir.

- Duygularını ifade etmesine izin verin
  - "Korkmuş olabilirsin, bu çok normal."
  - "Bunun senin için zor olduğunu biliyorum. Ben buradayım."
  - "İçinden ağlamak gelirse ağlayabilirsin, bu çok normal."
- Kendi duygu ve deneyiminizi paylaşın (Dengeyi koruyarak)
  - "Ben de biraz korktum ama şimdi güvendeyiz."
  - "Deprem olurken ben de çok şaşırdım ama şimdi birlikteyiz."
  - Çocukları aşırı korkutacak detaylardan kaçının.
- Çocuğa kontrol hissini geri kazandırın
  - "Sence burada kendimizi daha güvende hissetmek için ne yapabiliriz?"
  - "Şimdi seninle birlikte bir şeyler yapalım mı? Ne istersin?"

### Kendi Kendini Rahatlatma Teknikleri Öğretmek

Çocukların sakinleşmesini ve kendi kendilerini kontrol etmelerini sağlamak için basit teknikler öğretebilirsiniz:

Derin nefes alma egzersizi:

- "Bir balon şişiriyormuş gibi burnundan derin nefes al, şimdi yavaşça üfleyerek ver."
- "Bir çiçeği kokluyormuş gibi nefes al, şimdi mumu söndürüyor gibi yavaşça nefesini ver."

Kas gevşetme egzersizi:

- "Şimdi yumruklarını sık, sık, sık... ve bırak. Şimdi ayaklarını sık, sık, sık... ve bırak."

Sakinleştirici dokunuşlar:

- Sırtını hafifçe okşamak, elini tutmak veya başını dizinize koymasına izin vermek.

Hikaye anlatımı ile rahatlama:

- "Biliyor musun, ağaçlar fırtınalarda çok sallanır ama sonra yine dimdik dururlar. Tıpkı bizim gibi!"

## ÇOCUKLARA YAŞAMI YİTİRMENİN ANLATILMASI

Depremler hem fiziksel hem de duygusal olarak derin etkiler yaratır. Özellikle çocuklar, ani kayıplarla başa çıkmakta zorlanabilir. Deprem sonrasında çocuklara ölüm gerçeğini pedagojik yöntemlerle, somut ve anlaşılabilir şekilde anlatabilmek genel ruh sağlığı açısından çok önemlidir.

## TEMEL YAKLAŞIM İLKELERİ

**Dürüst ve sade ol:** Gerçeği anlat ama korkutmadan, karmaşık kelimelerden uzak dur.

**Açıklıkla ama sınırlı bilgi ver:** Yaşa uygun şekilde detay vermeden bilgi sun.

**Soru sormalarına izin ver:** Çocuğun duygularını ifade etmesine alan aç.

**Sürekli tekrar edebileceğini unutma:** Çocuklar, anlamlandırmak için aynı soruları tekrar tekrar sorabilir.

## YAŞ GRUPLARINA GÖRE ANLATIM YÖNTEMLERİ

**4-6 Yaş Grubu**
Bu yaş grubunda soyut kavramlar zor anlaşılır. Hikâyeler, oyuncaklar ve resimler kullanılarak anlatım yapılmalıdır.
Örnek:
"Bir zamanlar bir kuş varmış, uçmayı çok severmiş. Ama bir gün, uçarken yorulmuş ve sonsuz bir uykusuna dalmış. Artık uçmuyor ama onu hatırlamak için birlikte resmini yapabiliriz."

**7-10 Yaş Grubu**
Bu yaş grubundaki çocuklar neden-sonuç ilişkisini daha iyi kavrar. Gerçek ama şefkatli bir anlatım tercih edilmelidir.
Örnek:
"Depremde bazı insanların vücutları çok zarar gördü. Doktorlar yardım etti ama bazılarını kurtaramadı. Artık onlar nefes almıyor ama biz onlarla geçirdiğimiz güzel zamanları düşünerek kalbimizde yaşatabiliriz."

## SOMUT ARAÇ VE YÖNTEMLER

Oyuncaklarla canlandırma: Oyuncaklar aracılığıyla çocuğa durumu anlatmak.
Resim yaptırma: "Onu hatırladığında ne hissediyorsun?" gibi sorularla duygu ifadesi.
Anı kutusu: Kaybedilen kişiyle ilgili nesneleri bir kutuda toplamak.
Doğa ritüelleri: Bir ağaç dikmek, birlikte dua etmek ya da mum yakmak.

## SIK SORULAN SORULAR VE CEVAPLAR

"Peki ben de ölecek miyim?"
"Herkes bir gün ölür ama bu genelde çooook uzun zaman sonra olur. Biz seni korumak için buradayız."

"Annem/babam neden öldü?"
"Deprem bazen çok büyük olur ve bazı insanların vücudu buna dayanamaz. Bu kimsenin suçu değil."

"Onu bir daha görebilecek miyim?"
"Artık onunla konuşamasak da, kalbimizde onunla konuşabiliriz. Hatıralarımızda yaşıyor."

## DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BELİRTİLER

Çocuk aşağıdaki belirtileri gösteriyorsa profesyonel destek gerekebilir:
Uzun süreli içe kapanma
Kabuslar ve uyku sorunları
Yoğun öfke ve çekilme
Alt ıslatma veya bebeksi davranışların geri dönmesi

Deprem sonrası çocuklarla yapılacak iletişimde, gerçeği anlaşılabilir ve duyarlı bir dille aktarmak esastır. Çocukların yas süreci zaman alabilir. Sabırlı, tutarlı ve sevgi dolu bir destekle bu sücretin sağlıklı yürütülmesi mümkün olur. Unutmayalım: Çocuklar duyar, hisseder ve hatırlar. Onlara gerçeği şefkatle anlatmak, iyileşme yolculuğunun ilk adımıdır.

# İLK 72 SAATTE ÇOCUKLARLA YAPILABİLECEK ETKİNLİKLER

Deprem sonrası çocukların ruh sağlığını desteklemek için planlı ve bilinçli etkinlikler yapmak önemlidir. İlk 72 saatte çocuklarla yapılacak aktiviteler çocuğun yaşadığı olayları anlamasına yardımcı olmalı, duygularını düzenlemesini sağlamalı ve geleceğe umutla bakmasına destek olmalıdır.

## Birinci Gün: Güven Hissi Sağlamak ve Rutinler Oluşturmak

**Amaç:** Çocukların krizden uzaklaşmasını sağlamak, güvende olduklarını hissettirmek.

**Etkinlik 1: Güven Çemberi**
- Çocuklar bir araya getirilerek herkes sırayla birbirine iyi hissettiren bir şey söyler.
- "Hepimiz burada güvendeyiz." gibi tekrar eden cümlelerle güven pekiştirilir.

**Etkinlik 2: Hikâye Anlatımı**
- Travma sonrası hikâye anlatmak çocukların rahatlamasına yardımcı olur.
- "Bir zamanlar güçlü bir ağaç vardı, fırtınalar geldi ama o hep dimdik durdu..." gibi metaforik hikâyeler anlatabilirsiniz.

**Etkinlik 3: Sakinleştirici Dokunuş Oyunu**
- Çocuklar sırayla ellerini birbirine koyarak "Buradayız, güvendeyiz." der.
- Küçük çocuklar için sırt sıvazlama veya hafif masaj etkili olabilir.

## İkinci Gün: Duyguları İfade Etmeye Teşvik Etmek

**Amaç:** Çocukların yaşadıkları olayla ilgili duygularını ifade etmelerini sağlamak.

**Etkinlik 4: Resim Çizme**
- "Deprem anını veya şu an nasıl hissettiğini çizebilir misin?"
- Çizimler hakkında konuşarak, çocuğun anlatmak istediklerini anlamaya çalışın.

**Etkinlik 5: Oyuncaklarla Hikâye Anlatımı**
- Peluş oyuncakları veya figürleri kullanarak "Sence bu oyuncak depremde ne hissetmiş olabilir?" gibi sorular sorun.

**Etkinlik 6: Hayal Gücü Oyunu**
- "Bir sihirli değneğin olsaydı şu an ne yapardın?"
- "Güvenli bir dünya yaratmak isteseydin, nasıl olurdu?"

## Üçüncü Gün: Güçlenme

**Amaç:** Çocuklara kontrol duygusunu geri kazandırmak ve geleceğe dair umutlarını artırmak.

**Etkinlik 7: Gelecek Planları**
- Depremden sonra en çok ne yapmak istiyorsun?"
- "Buradan sonra nereye gitmek istersin?"

**Etkinlik 8: Güçlü Yanlarımızı Yazalım**
- Çocuklara "Bu depremde en cesur olduğun an neydi?" diye sorun.
- "Sence insanlar zor zamanlarda nasıl güçlü kalabilir?"

**Etkinlik 9: Yardım Etme ve Dayanışma**
- Çocuklar, daha küçük ya da daha fazla korkmuş çocuklara destek olmayı öğrenebilir.
- "Birlikte burada güvende kalmak için neler yapabiliriz?"

Deprem sonrası ilk 72 saat içinde çocukların güvenli ve destekleyici bir ortamda olmaları, duygularını ifade etmelerine izin verilmesi ve onlara umut aşılayan etkinliklerin yapılması, iyileşme süreçlerini hızlandırır. **Sevgi, sabır ve anlayış bu süreçte en büyük araçlarınızdır.**

Bu ilk temas ve destek süreci, çocuğun travmayı sağlıklı bir şekilde işlemeye başlaması için bir temel oluşturur. Bu temelin üzerine, ilk 3 günün ardından başlayacak ve yaklaşık 8 hafta sürecek, günlük rutinleri yeniden kurmaya yardımcı olan sanat ve yaratıcılık temelli çalışmalar önem kazanmaktadır. Bir sonraki bölümde 8 haftalık psikososyal destek etkinliklerine yer verilmektedir.

# BÖLÜM 3
# AFET SONRASI

## Bütünsel ve Psikososyal Destek

# Bütünsel psikososyal destek uygulamaları

Afet ve kriz dönemlerinde çocukların duygusal, sosyal ve zihinsel iyi olma hâllerini desteklemek için bütünsel yapıda etkinlik ve uygulamalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bütünsel psikososyal destek uygulamaları acil durum pedagojisi temelinde kapsamlı ve çocukların gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Bu uygulamalar çocukların afet sonrası ortaya çıkan olumsuz durumları hafifletmek, güvenli bir ortam oluşturmak ve onların yeniden normale dönmelerine yardımcı olmak için önemlidir.

**Bütünsel yaklaşımı neden önemli?**

**•Güvenli Bir Alan Oluşturur:**
Çocuklar deprem gibi afetlerin ardından genellikle güvende olmadıklarını hissederler. Acil durum pedagojisini temeline alan bütünsel yaklaşım, onlara fiziksel ve duygusal güvenlik sağlayarak iyileşme süreçlerini başlatır.

**•Zor durumların anlaşılmasını Sağlar:**
Yapılandırılmış etkinlikler, çocukların yaşadıkları duygusal karmaşayı anlamlandırmalarına ve travmatik deneyimlerini sağlıklı bir şekilde işlemelerine olanak tanır.

**•Rutin ve Yapı Sağlar:**
Afet sonrası belirsizliğin getirdiği stres, düzenli bir yapı ve rutinlerle daha kolay aşılır. Çocukların her gün ne bekleyeceklerini bilmesi, güven duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

**•Sosyal Bağları Güçlendirir:**
Grup çalışmaları ve sosyal etkinlikler, çocukların yalnızlık hissini azaltır ve aidiyet duygusunu yeniden kazandırır.

**•Psikososyal Dayanıklılığı Destekler:**
Bütünsel yaklaşım çocukların zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirerek hem duygusal hem de sosyal dayanıklılıklarını artırır.
Bütünsel psikososyal destek çalışmalarının temelini belirli bir tutarlılığa ve sürekliliğe sahip rutinler oluşturmaktadır.

## Rutinlerin Önemi

Rutinler, çocukların güvende hissetmeleri ve günlük yaşamlarında öngörülü olabilmeleri için temel bir bileşendir. Afet ve kriz dönemlerinde bozulan yaşam düzeni, çocuklarda stres ve kaygıyı artırır.

**Rutinler:**

- **Öngörülebilirlik sağlar:** Çocuklar, günün akışını bilerek kendilerini daha güvende hissederler.
- **Duygusal regülasyona yardımcı olur:** Düzenli aktiviteler, çocukların stresle başa çıkmasını kolaylaştırır.
- **İyileşme sürecini hızlandırır:** Rutinler, çocukların zor zamanları aşmalarına ve afet öncesi rutinlerine dönmeleri için altyapı sağlar.

## Bütünsel Psiko-Sosyal Destek Etkinlik Rutinleri

Açılış Çemberi
Ritim ve Hareket Çalışmaları
Serbest Oyun
Sanat Çalışmaları
Kapanış Çemberi

Elinizdeki bu rehber yukarıdaki rutin yapısına bağlı kalınarak hazırlanmıştır.

# Afet Sonrası Psikososyal Destek Programı

**Hedef Kitle:** Afetten etkilenen ve afet bölgesinde eğitim alan çocuklar
**Yaş Grubu:** 6-12 yaş arası
**Süre:** Haftada 2 gün, günde 2-3 saat

**Amaç:**
Çocukların duygusal iyileşme süreçlerine destek olmak.
Güvenli bir ortamda kendilerini ifade etmelerini sağlamak.
Yaratıcı ve sanatsal etkinliklerle psikososyal dayanıklılıklarını güçlendirmek.

**Program Akışı**
Her gün bir açılış çemberiyle başlar ve kapanış çemberiyle sona erer. Etkinlikler arasında dinlenme ve esnek zaman dilimleri bırakılır.

## Günlük Akış

| | | |
|---|---|---|
| **Açılış çemberi** | **15 dk** | Açılış çemberi, psiko-sosyal destek çalışmalarında çocuklar için günün başlangıcını yapılandıran, güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturan günlük rutinin temel parçasıdır. Özellikle afet sonrası dönemde çocuklarla çalışırken, açılış çemberi onların iyi olma halini desteklemek, güvenlik hissini pekiştirmek ve duygusal dengeyi sağlamak açısından büyük önem taşır. |
| **Ritim ve Hareket** | **30 dk** | Afet ve kriz durumlarında çocukların duygusal, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını desteklemek için ritim ve hareket çalışmaları, güçlü bir araçtır. Bu tür etkinlikler, çocukların bedensel ve duygusal gerilimini azaltır, enerji akışını düzenler ve grup içindeki bağları güçlendirir. Ayrıca, afetin etkilerini hafifletmek ve iyileşme sürecini desteklemek için ritim ve hareket çalışmaları kritik bir role sahiptir. |
| **Serbest Oyun** | **30 dk** | Afet ve kriz sonrası yaşanan travmalar, çocukların kendilerini güvende hissetmelerini, duygularını ifade etmelerini ve olayları anlamlandırmalarını zorlaştırabilir. Serbest oyun, bu zorlukların üstesinden gelmek için doğal ve etkili bir yöntemdir. Oyun, çocukların bu gibi dönemlerde duygusal iyileşme ve yeniden güven inşa etme süreçlerinde güçlü bir araçtır. |
| **Sanatsal Çalışma** | **30-45 dk** | Sanatsal çalışmalar, afet ve kriz sonrası çocukların duygusal iyileşme süreçlerinde güçlü bir araç olarak kabul edilir. Sanat, çocuklara kendilerini ifade etme, duygusal streslerini dışa vurma ve travmayı işlemelerine olanak tanır. Ayrıca, rutin içinde sanatsal etkinliklere yer verilmesi, çocukların güvenli bir yapı içinde yaratıcı ve özgür olmalarını sağlar. |
| **Kapanış Çemberi** | **15 dk** | Kapanış çemberi, psikososyal destek çalışmalarında güvenli bir bitiş sağlamanın yanı sıra çocukların duygusal olarak rahatlamalarını, kendilerini ifade etmelerini ve grup içinde bağlarını güçlendirmelerini sağlayan önemli bir ritüeldir. Bu uygulama, çocukların günü anlamlandırmasına, bir sonraki güne hazırlanmasına ve güvende hissetmelerine destek olur. |

# Açılış Çemberi

Açılış çemberi, psikososyal destek çalışmalarında çocuklar için günün başlangıcını yapılandıran, güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturan rutinlerin temelini oluşturmaktadır. Özellikle afet yaşamış çocuklarla çalışırken, açılış çemberi onların iyi olma halini desteklemek, güvenlik hissini pekiştirmek ve duygusal dengeyi sağlamak açısından büyük önem taşır.

**Açılış Çemberinin Psikososyal Destekteki Kritik Rolü**

**•Güvenlik ve öngörülebilirlik sağlar:**
Çember, çocuklara "Güvendesiniz ve bugün neler yapacağımızı biliyoruz" mesajını verir.
Günlük rutinin başlangıç noktası olarak belirsizliği azaltır ve çocukların kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar.

**•Bağlılık ve aidiyet hissi oluşturur:**
Çember, çocukların grup içinde birbirleriyle bağ kurmasına yardımcı olur.
Her çocuğun eşit şekilde dikkate alındığı bir alan yaratır.

**•Duygusal durumu düzenler:**
Çocukların duygularını paylaşmalarına olanak tanır ve onları duygusal olarak güne hazırlar.
Grupla konuşarak ve dinleyerek kendilerini daha sakin ve dengeli hissetmelerine yardımcı olur.

**•İfade özgürlüğü ve katılım:**
Çocukların düşüncelerini ve duygularını ifade etmelerine destek olur.
Katılım gönüllü olduğu için çocuklar kendilerini zorlanmadan paylaşımda bulunabilirler.

**•Günün akışına hazırlık:**
Çemberde günün etkinlikleri hakkında bilgi verilmesi çocuklara ne bekleyeceklerini bilmeleri için fırsat sunar.

## Açılış Çemberinde Söylenmesi Gerekenler

**Güvenlik ve pozitif bir atmosfer sağlama:**
"Bugün hepimiz güvendeyiz ve birlikte güzel bir gün geçireceğiz."
"Burada hepimizin birbiriyle saygılı olduğu ve kendini rahat hissettiği bir alan oluşturuyoruz."

**Duygulara Alan Açma:**
"Bugün nasıl hissettiğinizi paylaşmak ister misiniz? Kendinizi bir kelimeyle ya da bir hareketle ifade edebilirsiniz."
"Herkesin farklı duygular hissetmesi normal. Hissettiğiniz şeyleri paylaşmak isterseniz burada güvendesiniz."

**Günlük Yapıya İlişkin Bilgi Verme:**
"Bugün birlikte oyun oynayacağız, resim yapacağız ve şarkı söyleyeceğiz. Gün sonunda yine bir çemberde buluşup konuşacağız."
"Katılmak istemediğiniz bir şey olursa sadece dinleyebilirsiniz, bu da tamamen normal."

**Olumlu Bir Başlangıç İçin Sorular:**
"Bugün bir hayvan olsaydınız, hangi hayvan olurdunuz?"
"Bugün bir renk olsaydınız, hangi renk olurdunuz?"

## Kaçınılması Gerekenler

### 1-Travmayı Yeniden Tetikleyecek Sorular

**Kaçınılması Gerekenler**
- "Afet sırasında ne oldu?"
- "Neden üzgünsün?"
- "Gözlerin neden doldu?"
- "O korktuğun anı hatırlıyor musun?"
- "Orada paniğe kapıldın mı?"
- "O gürültüden sonra ne hissettin?"
- "En çok neye korktun?"

**Rehberlik Edici Alternatifler**
- "Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?"
- "Burada güvendesin ve sana destek olmak için ben buradayım .
- "Dilersen, duygularını anlatmak için bir resim çizebilirsin."
- "Konuşmak istemezsen, bir süre sessiz kalmakta da sorun yok."
- "Kelimeler yerine başka bir şey paylaşmak ister misin (çizim, hareket, müzik)?"

### 2. Zorlayıcı veya Baskıcı İfadeler

**Kaçınılması Gerekenler**
- "Herkes bir şey söylemek zorunda."
- "Şimdi susma, hep birlikte paylaşacağız."
- "Söylemediklerini yazıya dökmelisin."
- "Konuşmazsan, gruba uyumsuz olursun."
- "Katılmayanlar buradan ayrılsın."
- "Herkes bu odaya gelip oturacak."

**Rehberlik Edici Alternatifler**
- "Burada paylaşım tamamen senin isteğine bağlı."
- "Konuşmak değil, dinlenmek de bu grup için değerli."
- "Dilersen başka birine anlatmak yerine önce kendi defterine yazabilirsin."
- "Kendini hazır hissettiğinde biz buradayız."
- "Grubun bir üyesi olarak sadece varlığın bile önemli."

### 3. Olumsuz Yargılayıcı İfadeler

**Kaçınılması Gerekenler**
- "Bu kadar üzülmene gerek yok."
- "Senin yaşındakiler böyle şeylere dayanmamalı."
- "Küçük şeyler için niye bu kadar büyük tepki veriyorsun?"
- "Bu olayı atlattın, şimdi kapatalım."
- "Bunu büyütüyorsun."
- "Çok hassassın, biraz sert olmalısın."

**Rehberlik Edici Alternatifler**
- "Duyguların tamamen geçerli ve anlaşılabilir."
- "Birlikte zaman ayırıp ne hissettiğini dinleyebilirim."
- "Bu yaşadığın zor bir deneyim, paylaşmak istersen buradayım."
- "Senin ne düşündüğün önemli, anlatmak istersen açığım."

## Örnek Açılış Çemberi Konuşmaları

**Öğretmenin ilk açılışı:**
"Merhaba çocuklar! Bugün burada birlikteyiz ve bu çemberde hepimiz kendimizi rahat ve güvende hissedebiliriz. Burada herkesin düşünceleri ve duyguları çok değerli. Bugün nasıl hissettiğinizi bizimle paylaşmak ister misiniz? Eğer paylaşmak istemiyorsanız, sadece dinlemek de tamamen normal. Bugün birlikte neler yapacağımızı konuşacağız ve güzel şeyler yaratacağız."

**Duygulara alan açan örnek:**
"Bugün kendinizi bir renk olarak ifade etseydiniz, hangi renk olurdunuz? Renklerinizi bizimle paylaşmak isteyen var mı? Mesela ben bugün maviyim, çünkü çok huzurlu hissediyorum."

**Diğer örnek açılış çemberi soruları;**

*Kendini bir hayvan olarak ifade etseydin, hangi hayvan olurdun ve neden?
(Katılımcıların kendilerini tanımlaması ve hayal gücünü kullanmasını sağlar.)

*Bugün ruh halin bir hava durumu olsaydı, nasıl bir hava olurdu?
(Duygularını ifade etmelerine fırsat tanır.)

* En sevdiğin oyun ya da etkinlik nedir?
(Pozitif anıları canlandırarak keyifli bir başlangıç sağlar.)

*Bir müzik aleti olsaydın, hangi enstrüman olurdun? Neden?
(Katılımcıların kendilerini müzikle ilişkilendirmelerini sağlar.)

*Bir bitki ya da ağaç olsaydın, hangi bitki ya da ağaç olmak isterdin?
(Doğa ile bağ kurarak rahatlatıcı bir atmosfer yaratır.)

*Bugün kendini bir tat ya da koku olarak ifade etseydin, ne olurdu?
(Katılımcıların duyusal farkındalıklarını kullanmalarını sağlar.)

Bu sorular, katılımcıların rahatlamasına, kendilerini ifade etmelerine ve etkinliğe uyum sağlamalarına yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır.

**Günlük Yapı Hakkında Bilgi Veren Örnek:**

"Bugün birlikte oyun oynayacağız, biraz resim yapacağız ve sonunda yine çemberimize dönüp günü kapatacağız. Hepinizin kendinizi rahat hissetmesini istiyorum. Hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz, ama katılmak isterseniz hepimiz burada sizinle birlikteyiz."

**Sonuç:**

Açılış çemberi, çocukların güne güvenli bir şekilde başlamaları için kritik bir öneme sahiptir. Duygularını paylaşma, gruba dahil olma ve günün yapısını anlama fırsatı sunar. Pozitif bir atmosfer yaratmak ve travmayı tetikleyecek unsurlardan kaçınmak, açılış çemberini daha etkili ve çocukların iyilik halini destekleyen bir deneyim haline getirir.

# Ritim ve Denge Etkinlikleri

Psikososyal destek süreçlerinde ritim ve denge çalışmaları, çocukların hem duygusal hem de fiziksel iyilik hallerini destekleyen çok değerli araçlardır. Bu etkinlikler, çocukların kendilerini ifade etmelerine, grup içinde güvenli bağlar kurmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur.

**Ritmin Katkısı:**

- Ritim, çocukların duygu durumlarını düzenlemelerine yardımcı olur.
- Ortak ritim oluşturmak, aidiyet duygusunu güçlendirir.
- Ritimli aktiviteler, dikkat, hafıza ve sıralama becerilerini geliştirir.
- Bedensel ritim yoluyla çocuklar sözel olmayan iletişim becerilerini kuvvetlendirir.

**Dengenin Katkısı:**

- Denge çalışmaları, çocukların beden farkındalığını artırır.
- Beden kontrolü ve hareket koordinasyonu güçlendikçe çocukların özgüveni artar.
- Denge aktiviteleri stres seviyesini azaltır, sinir sistemini düzenler.
- Odaklanmayı ve sabırlı olmayı destekler.

**Genel Etki:**

- Ritim ve denge çalışmaları çocukların hem bireysel hem sosyal becerilerinde gelişim sağlar.
- Duygu kontrolü, özgüven, işbirliği ve ifade becerileri bu çalışmalarla doğal olarak desteklenir.
- Ayrıca, bu tür etkinlikler oyun temelli oldukları için çocukların katılımını istekli ve keyifli hale getirir.

Bu nedenle, psikososyal destek çalışmalarında ritim ve denge odaklı aktiviteler sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal iyilik halinin de önemli bir parçası olarak planlanır.

Aşağıda bu kapsamda hazırlanmış basit, kolaylıkla uygulanabilecek örneklere yer verilmiştir.

## 1. Hafta: Tanışma ve Güven

### Oturum 1: İsim Çemberi ve Ayna Oyunu

**Amaç:**
- Çocuklar arasında güven oluşturmak.
- Grup üyelerini tanımak ve sosyal bağları güçlendirmek.
- Ritimle odaklanmayı ve dikkat toplamayı sağlamak.

**Uygulama Adımları:**
- Çocuklar çember olur.
- Öğretmen adını söylerken alkış ve diz vurma gibi ritim yapar.
- Grup aynı ritmi tekrar eder.
- Sırayla her çocuk kendi adını söylerken bir ritim oluşturur.
- Grup her çocuğun ritmini tekrarlar.

**Ayna Oyunu:**
- Bir çocuk lider seçilir.
- Lider yavaş ve büyük hareketler yapar (örneğin kolları açma, diz bükme).
- Grup liderin hareketlerini taklit eder.
- Tek ayak üzerinde durma gibi denge hareketleri eklenir.

**Öğretmene Not:**
- Çocukların çekingen olabileceğini unutmayın; ilk turlarda katılımı cesaretlendirici olun.
- Lider seçimini gönüllü yapın, zorlamayın.
- Küçük adımlarla başarı duygusu yaşamalarını sağlayın.

### Oturum 2: Hayvan Ritimleri ve Tek Ayak Dengesi

**Amaç:**
- Hayal gücünü ve özgün ifade becerisini desteklemek.
- Bedensel farkındalığı artırmak.
- Denge çalışmalarıyla odaklanma ve sakinleşme sağlamak.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen bir hayvan sesi çıkarır (ör: "Miyav") ve ritimle eşleştirir (alkış-miyav).
- Çocuklar sırayla kendi hayvan seslerini ve ritimlerini yaratır.
- Grup her yaratılan ritmi birlikte tekrar eder.

**Tek Ayak Denge Oyunu:**
- Çocuklar tek ayak üzerinde durur.
- Kim daha uzun süre dengede kalacak çalışması yapılır.
- İkinci turda gözler kapatılarak denge becerisi zorlaştırılır.

**Öğretmene Not:**
- Her çocuğun katkısının değerli olduğunu vurgulayın.
- Gözler kapalı denge oyununda düşen çocuklarla eğlenmek yerine destekleyici olun.
- "Düşmek normaldir, önemli olan tekrar denemek" mesajı verin.

## 2. Hafta: Dikkat ve İş birliği

### Oturum 3: Gizli Lider ve Daireler

**Amaç:**
- Gözlem ve dikkat becerilerini artırmak.
- Grup içi iş birliğini ve takım ruhunu desteklemek.
- Değişimi fark etme ve esneklik becerilerini geliştirmek.

**Uygulama Adımları:**
- Grup kendi içinde bir gönüllü çocuk seçer.
- Gönüllü çemberin ortasına geçer ve bir ritim oluşturur (örneğin alkış, diz vurma), diğerleri taklit eder.
- Birkaç çocuk aynı çalışmayı çemberin ortasına gelerek yineler.

**Daire Oyunu:**
- Zemine halkalar -çemberler yerleştirilir veya çizilir.
- Çocuklar halkalar üzerinde sıçrayarak, tek ayakla ilerleyerek parkuru tamamlar.
- Hedef: Düşmeden ilerlemek ve sıradakine alan bırakmak.

**Öğretmene Not:**
- Dikkati düşük olan çocuklara ipucu verebilir, sabırlı olun.
- Daireler arasında "en yavaş" geçişi teşvik ederek yarışma stresi azaltılabilir.

### Oturum 4: Hikaye Ritim ve Denge Çizgisi

**Amaç:**
- Yaratıcı anlatım ve hikâye kurma becerisini geliştirmek.
- Ritim eşliğinde odaklanmayı artırmak.
- Denge üzerinde hareket ederken dikkat ve beden kontrolünü desteklemek.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen bir hikâye cümlesi başlatır ("Bir köyde küçük bir köpek yaşardı...").
- Çocuklar sırayla ritim eşliğinde hikâyeye bir cümle ekler.
- Her yeni cümlede ritim alkış, diz vurma veya parmak şıklatma gibi hareketlerle desteklenir.

**Denge Çizgisi:**
- Yere düz bir bant veya ip yerleştirilir.
- Çocuklar bu çizgi üzerinde yavaş ve ritmik adımlarla yürür.
- Hikâye anlatımı sırasında çizgi üzerinde dengede kalmaya çalışılır.

**Öğretmene Not:**
- Hikaye akışında çocukların hayal gücüne sınırsız alan tanıyın.
- Çizgide yürürken düşen çocuklara "her deneme bir başarıdır" mesajı verin.
- Hikayeyi tamamladıklarında toplu bir alkış veya küçük bir kutlama yaparak özgüvenlerini destekleyin.

## 3. Hafta: Duygularla Çalışma

### Oturum 5: Fırtına-Huzur Ritimleri ve Duygu Pozları

**Amaç:**
- Duygu değişimlerini tanımak ve yönetmek.
- Hızlı ve yavaş ritimler arasında geçiş yaparak duygusal esnekliği geliştirmek.
- Duyguları beden diliyle ifade etmeyi desteklemek.

**Uygulama Adımları:**
- "Fırtına" için hızlı alkışlar ve ayak sesleri yapılır.
- "Huzur" için yavaş, düzenli ritimler uygulanır.
- Öğrenciler öğretmenin verdiği ipuçlarına göre ritimlerini değiştirir.

**Duygu Pozları:**
- Öğretmen duyguları söyler (mutluluk, korku, şaşkınlık).
- Çocuklar bedenleriyle bu duygulara uygun pozlar verir.
- Pozlar dengenin korunmasıyla tamamlanır.

**Öğretmene Not:**
- Çocukların kendi duygularını ifade etmelerine izin verin.
- Pozlarda uzun süre kalmaya zorlamayın; dengeyi kaybetmeleri normaldir.

### Oturum 6: Ayak-El Ritimleri ve Yavaş Hareket Takibi

**Amaç:**
- Bedensel ritim kombinasyonlarını keşfetmek.
- Yavaşlıkla dengeyi ve dikkati artırmak.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen ayakla vurma ve el çırpma ritmi tanıtır.
- Çocuklar önce verilen ritimleri taklit eder.
- Sonra kendi ritim kombinasyonlarını dener.

**Yavaş Hareket Takibi:**
- Öğretmen çok yavaş hareketlerle öne eğilme, yana uzanma gibi pozlar yapar.
- Çocuklar bu hareketleri aynen taklit eder, her adımda dengelerini korumaya çalışır.

**Öğretmene Not:**
- Çocuklara "hızlı olmak" değil "kontrollü olmak" hedefi verin.
- Dengesi bozulan çocuklara cesaret verin, gülümseyerek destekleyin.

## 4. Hafta: Kimlik ve İfade

### Oturum 7: İsimle Ritim Yaratma ve Ritimli Yürüyüş

**Amaç:**
- Kendi kimliklerini ritimle ifade etmek.
- Müzik temposuna uyum sağlayarak denge geliştirmek.

**Uygulama Adımları:**
- Her çocuk adını heceleyerek ritim oluşturur.
- Grup, her çocuğun ismini ritimle tekrar eder.

**Ritimli Yürüyüş:**
- Müzik çalarken adımlarla ritme uyum sağlanır.
- Yavaş ve hızlı müzik değişimleriyle çocuklar adım hızlarını ayarlar.
- Çizgi üzerinde dengede yürüyerek etkinlik tamamlanır.

**Öğretmene Not:**
- Adını ritimle söylemek istemeyen çocuklara alternatif sunun (sembol veya işaret).
- Müziği çok hızlı değiştirmeyin; çocukların adapte olmasına zaman tanıyın.

### Oturum 8: Soru-Cevap Ritimleri ve İkili Denge Pozları

**Amaç:**
- Ritim ve sözlü iletişim arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirmek.
- Birlikte çalışarak denge kurmayı öğretmek.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen basit ritimlerle sorular sorar.
- Çocuklar ritimle cevap verir. (Örneğin: "alkış-alkış: en sevdiğin renk?", "çırp-diz: mavi!")

**İkili Denge Pozları:**
- Çocuklar ikili gruplar olur.
- Sırt sırta yaslanarak, birbirlerine destek vererek dengede kalmaya çalışırlar.

**Öğretmene Not:**
- Eşleştirmede çocukların tercihlerine saygı gösterin.
- Zorlanan gruplara fazladan destek verin; "beraber güçlü olmayı" vurgulayın.

## 5. Hafta: Hafıza ve Yaratıcılık

### Oturum 9: Hafıza Ritmi ve Top Denge Oyunu

**Amaç:**
- Ritmik hafıza becerilerini geliştirmek.
- Denge kurarken dikkat ve beden kontrolünü artırmak.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen basit bir ritim yapar, çocuklar tekrarlar.
- Sıradaki çocuk önceki ritimleri tekrarlar ve yeni bir ritim ekler.
- Ritim zinciri her çocukla uzar.

**Top Denge Oyunu:**
- Her çocuk küçük bir topu başında veya el üstünde dengede tutmaya çalışır.
- Yavaş adımlarla yürüyüş yapar.
- Topu düşürmemeye çalışarak basit dönüşler eklenir.

**Öğretmene Not:**
- Hatırlamakta zorlanan çocukları destekleyin, baskı yapmayın.
- Etkinliğin gerçekleşmemesi durumunda "tekrar deneyelim" yaklaşımıyla cesaretlendirin.

### Oturum 10: Hikaye ile Ritim ve Beden Hareketleri

**Amaç:**
- Yaratıcı hikâye anlatımını desteklemek.
- Basit beden hareketleriyle beden dengesini ve esnekliğini geliştirmek.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen bir cümle ile hikaye başlatır.
- Her çocuk bir ritim eşliğinde hikayeye bir cümle ekler.
- Hikaye grupça tamamlanır.

**Yavaş Yoga Pozları:**
- Öğretmen Ağaç, kelebek, uçak gibi basit pozlar gösterir.
- Çocuklar her pozda 10-15 saniye dengede kalmaya çalışır.

**Öğretmene Not:**
- Pozlar sırasında "sabit dur" yerine "kendini dengede hisset" gibi ifadeler kullanın.
- Her pozda nefes alıp vermeye odaklanmayı teşvik edin.

## 6. Hafta: Koordinasyon

### Oturum 11: Grup Ritim Gönderme ve Mini Parkur

**Amaç:**
- Grup çalışması ve ritmik iletişim becerilerini geliştirmek.
- Motor koordinasyon ve beden hakimiyetini artırmak.

**Uygulama Adımları:**
- Çocuklar iki gruba ayrılır.
- Bir grup ritim uygulaması yapar, diğer grup farklı bir ritimle cevap verir.
- Ritimlerin net ve anlaşılır olması teşvik edilir.

**Mini Parkur:**
- Koniler, ipler ve engellerle basit bir parkur hazırlanır.
- Çocuklar zıplayarak, çömelerek veya tek ayakla ilerler.
- Dengeyi bozmadan bitiş noktasına ulaşmaya çalışılır.

**Öğretmene Not:**
- Grup içinde işbirliğini teşvik edin, "hata yapmak" doğal bir süreçtir vurgusu yapın.
- Parkurda zorlananlara "en güzel denemeyi" yaptıkları için alkış isteyin.

### Oturum 12: Serbest Ritim Yaratma ve Göz Kapalı Denge

**Amaç:**
- Yaratıcılığı desteklemek.
- İçsel denge ve odaklanmayı geliştirmek.

**Uygulama Adımları:**
- Her çocuk kendi seçtiği bir nesneyle (masa, sıra, sandalye, kova vb.)serbest ritim yaratır.
- Grup her çocuğun ritmini dinler ve ritmi tekrar eder.

**Göz Kapalı Denge:**
- Çocuklar gözlerini kapatarak tek ayakta dengede kalmaya çalışır.
- Kollar yana açılarak, bazen diz çekilerek zorluk seviyesi artırılır.

**Öğretmene Not:**
- Gözleri kapalı etkinlikler için güvenli bir alan oluşturduğunuzdan emin olun.
- Dengeyi kaybeden çocuklara "bedenin sinyallerini dinlemek" üzerine olumlu geribildirim verin.

## 7. Hafta: İfade ve Tepki

### Oturum 13: Müzik Hızına Göre Ritim ve Ritimli Dur Pozu

**Amaç:**
- İşitsel uyaranlara göre bedensel tepkileri ayarlamak.
- Beklenmedik duruşlarda dengeyi ve kontrolü geliştirmek.
- Esnek tepki verme ve dikkat becerilerini artırmak.

**Uygulama Adımları:**
- Öğretmen hızlı ve yavaş tempolu müzikler çalar.
- Çocuklar müziğin hızına göre ritim üretir (ör: hızlı müzikte hızlı alkış, yavaşta hafif el vuruşları).
- Müziği aniden durdurarak "donma" komutu verir.
- Çocuklar bulundukları pozisyonda dengede sabit kalır.

**Öğretmene Not:**
- Müzik değişimlerini sürprizli ama ürkütücü olmayacak şekilde yapın.
- Denge kaybı yaşayan çocukları cesaretlendirici sözlerle destekleyin.

### Oturum 14: Dans Çemberi ve Denge ve Dönüş

**Amaç:**
- Yaratıcı hareket becerilerini artırmak.
- Dönüş hareketleri sırasında dengeyi koruyabilmek.
- Grup önünde hareket etme cesareti kazandırmak.

**Uygulama Adımları:**
- Çocuklar geniş bir çember oluşturur.
- Sırayla bir çocuk ortada ritimli bir dans hareketi gösterir.
- Grup hep birlikte gösterilen hareketi tekrarlar.

**Denge ve Dönüş:**
- Öğretmen "yavaşça dön" komutu verir.
- Çocuklar yavaş dönüşler yapar.
- "Dur" komutunda pozisyonlarını koruyarak dengede kalmaya çalışırlar.

**Öğretmene Not:**
- Dönüşlerde baş dönmesini önlemek için yavaş hızda ilerleyin.
- Çekingen çocuklara sadece izleyici kalabilecekleri alternatifler sunun.

## 8. Hafta: Kapanış ve Sunum

### Oturum 15: Ritim Gösterisi ve Denge

**Amaç:**
- Grup önünde performans sergileme ve özgüven geliştirme.
- Dengeyi eğlenceli bir ortamda test etmek.

**Uygulama Adımları:**
- Çocuklar küçük gruplara ayrılır.
- Her grup kendi kısa ritim gösterisini tasarlar ve sunar.
- İzleyici grup destekleyici alkışlarla eşlik eder.

**Denge Yarışı:**
- Tek ayak üstünde durma çalışması yapılır
- En uzun süre dengede kalan çocuklar takdir edilir.
- Rekabet değil dayanıklılık ve sabır vurgulanır.

**Öğretmene Not:**
- Gösteri sırasında tüm performansları "en iyi çaba" perspektifiyle değerlendirin.
- Yarışmaları gülümsemeyle, eğlence amaçlı yürütün.

### Oturum 16: Serbest Ritim Atölyesi ve Serbest Denge Pozları

**Amaç:**
- Program boyunca öğrenilen becerileri serbestçe ifade etmek.
- Grup sürecini coşkulu ve destekleyici bir kapanışla tamamlamak.

**Uygulama Adımları:**
- Çocuklar öğrendikleri ritim tekniklerinden serbest bir kombinasyon oluşturur.
- İkili veya grup halinde ritim kombinasyonları sergilenir.

**Serbest Denge Pozları:**
- Her çocuk en sevdiği denge pozunu seçer ve uygular.
- Grup arkadaşlarının pozlarına destekleyici alkışlarla eşlik edilir.

**Öğretmene Not:**
- Serbest ifadeye olabildiğince alan tanıyın.
- Kapanışta "beraber başardık" mesajını vurgulayan kısa bir sohbet gerçekleştirin.

# Serbest Oyun

Serbest oyun; çocuğun yönlendirme olmadan, kendi isteğiyle ve iç motivasyonla oynadığı oyundur. Afet sonrası çocuklar için bu oyunlar, hem bir ifade biçimi hem de iyileşme sürecinin en doğal aracıdır. Aynı zamanda güven, kontrol ve aidiyet hissi kazandırır.

## Temel İlkeler

Oyun çocuğa aittir. Oyunun yönünü çocuk belirler. Müdahale edilmez.
Doğal ve basit materyaller (taş, tahta, kumaş, ip vs.) tercih edilmelidir.
Ritim önemlidir. Her gün aynı saatlerde oyun zamanı belirlenir. Bu, güven duygusunu pekiştirir.

Yetişkin gözlemler, yönlendirmez. Öğretmen sadece ortamın güvenliğini sağlar ve gözlemler.
Oyun iyileştiricidir, terapi değildir. Amaç çocuğu "iyileştirmek" değil, kendini ifade etmesine alan tanımaktır.

## Uygulama Adımları

Ortamı hazırlayın. Gürültüden uzak, güvenli ve sıcak bir alan olmasına özen gösterin.

Oyuncak yerine hayal gücüne açık nesneler koyun: kutular, kumaşlar, ipler, tahtalar, taşlar.
Ritim oluşturun, günlük programda her gün aynı zaman dilimini serbest oyuna ayırın (örneğin: 10.00 – 11.00).

Başlama ve bitişi aynı şekilde duyurun (bir zil, şarkı ya da kısa bir ritüel).
Oyuna karışmayın, ama varlığınızı hissettirin yakında olun, ama oyuna müdahil olmayın.
Çocuk sizi gördüğünde rahatlamalı, varlığınız bir güven hissi vermeli.
Gözlem Yapın: Hangi çocuk ne tür oyunlara yöneliyor? Oyunlarında tekrarlayan temalar var mı?

İçe kapanan veya aşırı öfkeli davranışlar sergileyen çocuklar destek ihtiyacında olabilir.
Yargılamayın, etiketlemeyin "saldırgan", "utangaç", "hiç oynamıyor" gibi etiketlerden kaçının.
Unutmayın her çocuğun bu süreçte tepkileri farklı olacaktır.

## Pratik Örnekler

Çocuk yere taşları diziyor → Düzeni yeniden kuruyor olabilir.

Kumaşları üzerine sarıyor → Güvende olma ihtiyacını oynuyor olabilir.

Tahta bloklardan ev yapıyor → Kontrol duygusunu geri kazanmaya çalışıyor olabilir.

Bunlar oyun içinde "çocuğun diliyle" verdiği sinyallerdir.

## Unutmayın

Oyun "normalleştiricidir." Günlük yaşam hissini geri getirir.

Oyun "güçlendiricidir." Çocuğun kendi dünyasında yeniden aktif bir rol almasını sağlar.

Oyun "bağ kurdurur." Grup oyunları, sosyal bağları yeniden örer.

Öğretmen olarak sizin varlığınız, sabrınız ve sağladığınız alan çocuğun iyileşme sürecinde çok büyük bir fark yaratır. Oyunla gelen iyileşme sessiz olur, ama derin olur. Sadece alan tanıyın, izleyin ve hazır olun.

# Sanatsal Çalışmalar: Afet Sonrası Çocuklarla Sanat Temelli Destek Programı

Afet sonrası dönemde çocuklar yaşadıkları duygusal zorlukları her zaman sözel olarak ifade edemezler. Bu süreçte öğretmenlerin çocuklara güvenli, destekleyici ve kendilerini ifade etmeye açık alanlar sunması kritik önem taşır.

Sanatsal yaratıcı çalışmalar (resim, boyama, kil, kolaj vb.) çocukların iç dünyalarını kelimelere dökmeden ifade etmelerine olanak tanır. Renkler, çizgiler ve şekiller aracılığıyla çocuklar korku, kaygı, öfke gibi duygularını dışa vurabilir, bu da hem duygusal rahatlama hem de içsel denge sağlar.

Sanat temelli etkinlikler aynı zamanda yapılandırılmış ve güvenli bir alan sunar. Çocuklar, duygularını düzenlemeyi öğrenirken baş etme becerilerini de geliştirirler. Yaratıcılığın ön planda olduğu bu süreç, çocukların yeniden kontrol duygusu kazanmalarına, özgüven geliştirmelerine ve yaşadıklarını anlamlandırmalarına katkı sağlar.

Afet sonrası sınıf ortamında uygulanacak yaratıcı çalışmalar yalnızca bir "etkinlik" değil, aynı zamanda iyileştirici bir süreç olarak görülmelidir. Tüm çocuklara katılım fırsatı sunulmalı ve her üretim yargılamadan kabul edilmelidir.

Yapılandırılmış 8 haftalık bu programın temel amacı, kil ve boyama etkinlikleri aracılığıyla çocukların kelimelerle ifade edemedikleri duygularını renkler, şekiller ve formlar üzerinden dışa vurmalarını sağlamaktır.

Programın ilk üç haftası çocukların yaşadıkları zorlukları ifade etmelerine ve güvenlik duygularını pekiştirmelerine odaklanır. Takip eden iki hafta, yaşanan deneyimleri anlamlandırmayı,sonraki iki hafta ise çocukların maruz kaldıkları değişimlere uyum sağlamalarını hedefler. Son hafta ise yeni bir rutinin inşasına ayrılmıştır.

Program 6 ila 10 yaş arası çocuklar için hazırlanmıştır.

Grup en az 6, en fazla 15 çocuktan oluşmalıdır.

Etkinlikler haftada iki oturum olarak planlanmıştır (örneğin: Pazartesi-Çarşamba veya Salı-Perşembe).

Uygulama yapılacak alanın fiziksel olarak güvenli olması sağlanmalı ve mümkünse çalışmalar hep aynı mekânda gerçekleştirilmelidir. Eğer bu mümkün değilse, benzer bir düzen ve atmosfer oluşturulmaya özen gösterilmelidir.

**Notlar**

- Bu program afet sonrası yaşanan yer değişiklikleri, rutin bozulmaları, duygusal zorlanmalar ve davranışsal geriye dönüşler gibi durumlar için uygundur. Ancak doğrudan kayıp (ölüm) temelli yas çalışmaları için önerilmemektedir.
- Etkinliklerde kil ve suluboya gibi materyaller kullanılmaktadır. Bu gibi materyallerin temininde sorun yaşanması durumunda;
  - kil yerine toprağın ıslatılarak yumuşatılması sonrası çocukların kullanması,
  - suluboya yerine ise pastel boya kullanılması tavsiye edilmektedir.

| Hafta | Tema | İçerik |
|---|---|---|
| 1.Hafta | Merhaba ben iyim ya sen? | 1.Oturum<br>Duygu Heykelleri (20 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Renklerin Dansı (15 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (130 dk) |
| 2.Hafta | Güvendeyim! | 1.Oturum<br>Kilden Köy/Şehir Kuruyoruz (15 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (130 dk)<br>2.Oturum<br>Gökkuşağı Yağmuru (15 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (130 dk) |
| 3.Hafta | Ne oldu? | 1.Oturum<br>Hikaye Taşları (20 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Islata Islata Boyama (15 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk) |
| 4.Hafta | Etrafım biraz dağınık! | 1.Oturum<br>Hareketli Masalar (30 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Baloncuklarla Resim (25 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (130 dk) |

| Hafta | Tema | İçerik |
|---|---|---|
| 5.Hafta | Hangileri benim dağınıklığım? | 1.Oturum<br>Kendi Adımı Heykelleştiriyorum (10 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Damlat ve Üfle (15 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk) |
| 6.Hafta | Yanımda Kimler var? | 1.Oturum<br>Çiçek/Yaprak/Ot Dizimi (20 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Ben Ağacının Kökleri (25 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk) |
| 7.Hafta | Asıl şimdi nasılım? | 1.Oturum<br>Adımların Dansı (30 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Kumlu/Tuzlu/Şekerli Boyama (20 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk) |
| 8.Hafta | Öncesinde ben ne yapıyordum? | 1.Oturum<br>Çizgilerin Yolculuğu (25 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk)<br>2.Oturum<br>Rutin Kavanozu (20 dk)<br>Ara (5 dk)<br>Paylaşım (10 dk) |

## HAFTA 1 /Merhaba, ben iyiyim ya sen?

Afet sonrası çocukların başlıca ihtiyaçlardan biri güvenli bir ortamda kendilerini ifade edebilmektir. Beklenmedik ve zorlayıcı olaylar sonrası çocuklar içe kapanabilir veya duygularını bastırabilir. Bir diğer değişle hiçbir şey olmamış ve her şey yolundaymış gibi davranabilirler. Dolayısıyla programın ilk haftasındaki oturumlarda, çocukların birbirleriyle bağ kurmasını, kendilerini nasıl hissettiklerini fark etmelerini ve bunları paylaşmaya teşvik edilmeleri amaçlanıyor.

### 1. Haftanın 1. Oturumu: Duygu Heykelleri

**Amaç:** Çocukların yaratıcılıklarını kullanarak duygu durumlarını keşfetmelerini sağlamak ve ifade etmelerini sağlama.

**Malzemeler:** kil, su, bez

Eğitmenin uygulamaya geçmeden önce aşağıdaki şekilde giriş yapması ve ardından etkinliğin nasıl gerçekleşeceğini göstermesi önemlidir.

Her birimiz farklı zamanlarda farklı duygular hissederiz: bazen mutlu oluruz, bazen üzgün, bazen de öfkeli ya da korkmuş hissedebiliriz. Bu duyguların hepsi normaldir ve her insan bu duyguları yaşar. Bu etkinlikte, hissettiğimiz duyguları kil ile şekillendirerek görünür hâle getireceğiz. Ellerimizle bir duyguya şekil vermek, o duyguyu tanımamıza ve onu daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Bir duyguyu heykelleştirmek, onu dışarı çıkarmanın ve paylaşmanın eğlenceli bir yoludur. Aynı zamanda hem kendi duygumuzu fark edeceğiz hem de başkalarının ne hissettiğini anlamaya başlayacağız. Böylece sadece kendi duygularımızı değil, arkadaşlarımızın duygularını da tanımayacağız. Bu etkinlik bize şunu gösterir: Duygularımız ne olursa olsun, onları ifade etmek önemlidir. Kimi zaman duygular konuşarak anlatılamaz, ama oyunla—örneğin kil ile—onları dışa vurabiliriz. Duygularımızı tanıdıkça onları daha iyi anlar, daha rahat hissederiz. Ve unutma, hangi duygu olursa olsun, hissetmen çok doğal ve değerlidir.

**Uygulama Adımları**

Öncelikle çocuklara farklı duyguları temsil eden el yapımı temel duygulara ait kartlar dağıtılır. Ardından her çocuk kilden kendilerine verilen duyguya uygun bir silüet/yüz veya figür oluşturur.

Sonrasında herkes yaptığı heykel hakkında konuşmaya başlar; ‘Bu şekil hangi duyguyu temsil ediyor? ‘ Peki bu duygu ne zamanları ortaya çıkar?’ benzeri sorulara cevaben paylaşımlar yapılır.

## 1. Haftanın 2. Oturumu: Renklerin Dansı

**Amaç:** Çocukların duygularını renkler yoluyla ifade etmelerini destekleme.

**Malzemeler:** sulu boya, fırça, su kabı, beyaz kağıt

**Giriş cümlesi:**

Her rengin bir dili vardır. Kırmızı bazen ateşin öfkesini (Öğretmen burada ejderha taklidi yapar), bazen sıra arkadaşımızın sevgisini anlatır. Mavi gökyüzündeki sakinliği, sarı ise güneşin her gün doğan neşesini hatırlatabilir. Renkler tabii ki de tek başına konuşmaz; bazen birbirine karışarak yepyeni duyguları ortaya çıkarırlar. Bu etkinlikte, kendi renk karışımlarımızı yaparken aslında içimizdeki duyguları da keşfedeceğiz. Fırçamızla farklı renkleri bir araya getirdiğimizde, ortaya daha önce hiç görmediğimiz yeni bir renk çıkabilir, dikkatli olun. İşte bu da bize şunu anlatır: Duygularımız da tıpkı renkler gibidir; bazen tek başına, bazen birbirine karışarak farklı şekillerde hissedilir. Hem üzgün hem umutlu hem kızgın hem heyecanlı olabiliriz. Bu çok normaldir, çünkü duygular da tıpkı boyalar gibi karışarak bizi biz yapar.

**Uygulama adımları**

Başlangıçta çocuklara son etkinlikte neler yatıkları hatırlatılır ardından ana renkleri (kırmızı, sarı, mavi) kullanarak kendi renk karışımlarını oluşturmaları istenir.

'Keşfettiğin renkler hangi duygularını temsil ediyor?' üzerinde paylaşımda bulunulur.

## HAFTA 2 /Güvendeyim!

Afet benzeri zorlayıcı olaylar sonrası çocukların ihtiyacını duyduğu hislerden biri güvenlik duygusudur. Fiziksel olarak güvende olmak kadar, psikolojik olarak da kontrol hissini geri kazanmak önemlidir. Çocuklar için güven, belirli rutinler ve tanıdık şeylerle çevrili olmaktan gelir. Dolayısıyla bu hafta çocuklar, yetişkinlerin dahi baş etmekte güçlük çektiği, belirsizlik içinde yaşadıklarında, rutinler ve yapılandırılmış sanat aktiviteleriyle çocuklar kendilerini güvende hissettikleri alanlar inşa etmekle kalmayıp onlar üzerinde etki edebilecekler.

### 2. Haftanın 1. Oturumu: Kilden Köy/Şehir Kuruyoruz

**Amaç:** Çocukların grup çalışması ile hangi mekanlarda kendilerini daha güvende hissettiklerini fark etmelerini sağlama.

**Malzemeler:** kil

**Giriş Cümlesi**

Herkesin kendini güvende hissettiği özel bir yeri vardır. Bu bazen evimizdeki bir köşe, bazen bir oyun parkı, bazen de anne-babamızın yanıdır. Bu etkinlikte, hayalimizdeki güvenli köyü veya şehri kil kullanarak kuracağız. Evler, yollar, köprüler, ağaçlar... Hepsi bizim içimizi rahatlatan yerleri temsil edecek. Arkadaşlarımızla birlikte çalışırken hem birlikte üretmenin keyfini yaşayacağız hem de birbirimizin neleri güvenli bulduğunu öğreneceğiz. Belki birimiz ev yaparken, diğerimiz bir okul ya da oyun parkı yapacak. Unutmayın her yapı, kalbimizdeki güven duygusunun bir parçası olacak. Bu sayede güvenin bazen bir yer, bazen bir insan, bazen de birlikte oynana bir oyun olduğunu deneyimleyeceğiz. Kendi köyümüzü veya şehrimizi kurarken, sadece yapılar inşa etmekle kalmayacağız aynı zamanda hayal gücümüzle iç dünyamıza da bir yolculuk yapacağız. Çünkü güvenli bir yer, önce hayalimizde başlar ve sevgiyle şekillenir.

**Uygulama Adımları**

Çocuklar 3-5 kişilik küçük gruplara ayrılır.

Her grubun üyeleri kendilerini güvende hissedecekleri mekan/meydan/köy/şehir inşa etmek için farklı yapılar inşa etmeleri (evler, köprüler, parklar, yol vb.) istenir.

Sonrasında, bu mekânların neden önemli olduğu ve hangi özelliklerinin onları güvende hissettirdiği üzerine konuşulur.

## 2. Haftanın 2. Oturumu: Gökkuşağı Yağmuru

**Amaç:** Çocukların güvenli alanlarının ve duygularının akışkan olduğunu ve her zaman değişebileceğinin farkındalığını artırma.

**Malzemeler:** sulu boya, su, beyaz kağıt, yumuşak nesne (peçete, pamuk, çiçek)

### Giriş Cümlesi

Bazen kendimizi çok güvende hissederiz; tıpkı güneşli, sıcacık bir günde olduğu gibi... Ama bazen de bu his değişebilir. Rüzgâr çıkar, yağmur yağar... Tıpkı hava gibi duygularımız da her zaman aynı kalmaz. Bu etkinlikte, gökkuşağı renklerini kullanarak duygularımızın nasıl akıp değişebileceğini göreceğiz. Renkler kağıtta aşağıya doğru süzülürken, biz de hislerimizin yavaş yavaş şekil değiştirdiğini hayal edeceğiz. Gökkuşağı, yağmurdan sonra ortaya çıkar. Yani zor zamanlardan sonra bile güzellikler doğabilir. Kağıda damlattığımız renkler bir araya gelip yeni desenler oluştururken, biz de güvenli alanlarımızı ve bizi mutlu eden yerleri düşünmeye devam edeceğiz. En sonunda bulutlar ya da güneş gibi yumuşak detaylar ekleyerek resmimizi tamamlayacağız. Bu kısımlar, bizi koruyan duygular ve insanlar gibi çalışacak. Bu etkinlik bize şunu anlatır: Duygular gelir ve gider. Kimi zaman üzülürüz, kimi zaman seviniriz. Ama ne olursa olsun, kendimizi güvende hissettiğimiz yerleri hatırlamak bizi sakinleştirir. Tıpkı gökkuşağının yağmurdan sonra ortaya çıkması gibi, biz de değişen duygularımızın ardından yeniden umutlu olabiliriz. Önemli olan, içimizdeki güven ışığını unutmamaktır.

### Uygulama Adımları

Çocuklara bir önceki etkinlikteki güvenli alanları ve bu mekanlarda nasıl hissettikleri hatırlatılır. Ardından çocuklardan kağıdın üst kısmını ıslatmaları istenir.

Gökkuşağı renklerinde sulu boyalar kağıdın üst kısmına damlatılır. Kağıt hafifçe eğilerek renklerin aşağıya doğru akması sağlanır.

Kuruduktan sonra üst kısma bir güneş şeklinde pamuk/peçete/kağıt yapıştırılır veya benzer malzemelerden bulutlar oluşturularak eklemeler yapılır.

Bu süreçte, "Neresi benim için güvenli bir yer?", "Güvende hissettiğimde nasıl olurum?" gibi sorular etrafında konuşmalar yapılabilir.

## HAFTA 3 / Ne oldu?

Beklenmedik ve zorlayıcı olaylar sonrası çocuklar, yaşadıklarını anlamlandırmaya ve anlatmaya ihtiyaç duyar. Ancak bunu sözlü olarak ifade etmek her zaman kolay değildir çocuklar için. Bu yüzden bu haftaki oturumlarda çocuklara yaşadıklarını dolaylı bir şekilde anlatabilecekleri ve biricik içsel anlamlandırma süreçlerine katkı sağlayacak bir alan sunulacaktır.

### 3. Haftanın 1. Oturumu: Hikaye Taşları

**Amaç:** Çocukların deneyimledikleri zorlu olayları hikaye anlatım yoluyla ifade edebilmelerini sağlama

**Malzemeler:** kil, boya, küçük sert bir cisim (kaşık, odun parçası vb.)

**Giriş Cümlesi**

Her taşın bir şekli, her şeklin de bir hikâyesi vardır. Bu etkinlikte, kendi elimizle yaptığımız taşların üzerine semboller çizeceğiz: belki bir ev, belki bir kalp, belki de bir ağaç... Her sembol, içimizden gelen bir duyguyu veya hatıramızı temsil edecek. Taşlar üzerindeki semboller bize bir şeyler hatırlatacak. Biz de sembollerin bize hatırlattıklarından bir hikâye oluşturacağız. Hikâye anlatmak, yaşadıklarımızı anlamlandırmamıza yardım eder. Kimi zaman zor bir şeyi anlatmak kolay olmayabilir, ama bir taşın üstündeki ağaç, bir bize "Bu bana dedemle bahçedeki günlerimizi hatırlatıyor" dedirtebilir. Bu şekilde, zor duygular bile bir hikâyenin içinde yumuşayabilir. Her birimiz, seçtiğimiz taşlarla kendi küçük ama anlamlı hikâyemizi paylaşacağız. Bu etkinlik bize şunu gösteriyor: Her birimizin içinde anlatacak bir hikâyesi var. Ve bazen, duygularımızı kelimelere dökebilmek için bir oyuncak, bir resim ya da bir taş yeterlidir. Taşlar sert olabilir ama onların üzerinde oluşan hikâyeler yumuşak ve iyileştiricidir. Çünkü paylaştıkça hafifleriz, anlattıkça güçleniriz.

**Uygulama Adımları**

Öncelikle kil yoğrulur ve avuç içine sığacak büyüklükte parçalar haline getirilir. Bu parçalar üzerine çeşitli semboller (güven, barış, mutluluk, ağaç, ev, ay vb.) oyulur/boyanır. Daha sonra bu parçalar kurutularak hikaye taşlarının oluşması sağlanır.

## 3. Haftanın 2. Oturumu: Islata Islata Boyama

**Amaç:** Çocukların yaşadıkları değişimi anlamlandırmalarına yardımcı olmak.

**Malzemeler:** sulu boya, fırça, su kabı, beyaz kağıt

**Giriş Cümlesi**

'Hayatta her şey her zaman planladığımız gibi gitmez. Bazen hiç beklemediğimiz değişiklikler olur; tıpkı bir anda esen rüzgâr, başlayan yağmur, uluyan köpek gibi. Bu etkinlikte su nasıl ki boyanın kâğıt üzerinde yayılarak renklerin yerinin değişmesini sağlıyorsa, yaşadığımız olaylar da bizde bazı duyguları harekete geçmesini sağlar. Bu durumlar başlangıçta kafa karıştırıcı ve belirsiz görünebilir. Ancak suyun boyayla buluştuğu andaki yayılmayı izlediğimizde, ilk başta dağınık ve karışık görünen şekillerin zamanla yumuşadığını, birleştiğini ve yeni bir güzellik oluşturduğunu fark ederiz. Aynı şekilde hayatımızdaki değişiklikler de zamanla anlam kazanabilir. Her bir damla boya, duygularımızı ve yaşadıklarımızı temsil eder ve su gibi bazı şeyler onların yerini değiştirerek bizde yeni farkındalıklar yaratabilir.'

**Uygulama Adımları**

Çocuklar kağıdın tamamını temiz su ile ıslatır. Daha sonra sulandırılmış boyaları ıslak yüzeye uygulayarak renklerin nasıl yayıldığını gözlemler.

Son olarak ortaya çıkan desenler üzerinden yeni şekiller hayal edip tamamlayarak değişimi ve belirsizlikle başa çıkma bir nevi simgelenmiş olur.

## HAFTA 4 / Etrafım biraz dağınık!

Afet sonrası çocukların hayatları hem fiziksel hem de duygusal anlamda dağılmış, karmaşık ve düzensiz hissettirebilir. Evlerini, okullarını veya günlük rutinlerini kaybetmiş olabilirler. Bu haftaki oturumlarda, çocukların bu düzensizlik hissini kabul etmelerine ve kendilerini yeniden toparlamalarına yardımcı olmak amaçlanıyor.

### 4. Haftanın 1. Oturumu: Hareketli Masalar

**Amaç:** Çocukların eğlenirken çevrelerindeki ve iç dünyalarındaki başkalıkları/düzensizlikleri fark etmelerini sağlama.

**Malzemeler:** kağıt, kalem, boya kalemleri

**Giriş Cümlesi**

Hayatta her şey bazen planladığımız gibi gitmeyebilir. Bir şey çizerken elimiz kayabilir, boyarken taşırabiliriz ya da masa sallanabilir! Bu etkinlikte tıpkı böyle, farklı bir şekilde resim yapacağız. Amaç çok düzgün bir resim çizmek değil; eğlenirken, karışıklığın içinde de güzel şeyler çıkarabileceğimizi fark etmek. Arkadaşımızın sırtı masa olacak, çizgiler biraz yamulacak ve şekiller kayacak tabii. Sonra masaya geçip şeklimizi renklendireceğiz. Belki de tam düzgün olmayan o çizimden harika bir resim çıkacak. Çünkü bazen karışık gibi görünen şeylerin içinde bile bir anlam, bir eğlence ve bir güzellik gizlidir. Bu etkinlik bize şunu öğretecek; hayatta her şey mükemmel olmak zorunda değil. Bir şeyler yanlış gittiğinde bile onu yeniden güzelleştirebiliriz. Düzensizlikler, gariplikler ya da farklıklar da bizim parçamızdır. Önemli olan bunlarla ne yaptığımızdır. Tıpkı bu etkinlikte olduğu gibi, karışıklıkların içinden kendi şeklimizi bulabiliriz!

**Uygulama Adımları**

Çocukların çember olacak şekilde oturmaları sağlanır. Daha sonra herkesten sağında ve solunda bulunan arkadaşlarına selam vermeleri istenir. Ardından tahtaya çizilen şekli kendilerine dağıtılan kağıtlara çizilir bu kez arkadaşlarının sırtını masa olarak kullanarak çizimin tamamlanması istenir. Ardından boyama işlemine masada devam edilir. Son olarak çocukların hareketli masalar sebebiyle karalamaya dönmüş şekli nasıl boyadıklarını anlatırken öğretmen, acayipliklerin ne denli kendi içinde bir düzen oluşturduğu mesajını paylaşılır.

## 4. Haftanın 2. Oturumu: Baloncuklarla Resim

**Amaç:** Çocukların hareket odaklı bir deney yaparak zihinsel ve fiziksel farkındalıklarını güçlendirmeyi sağlama

**Malzemeler:** sulu boya, bir kap su, sabun/bulaşık deterjanı, pipet, beyaz kağıt

**Giriş Cümlesi**

Hayat bazen çok garip olabilir, değil mi? Mesela mutfakta birden yorgan-döşek bulsak ya da sabah kalkınca herkes pijamalarıyla dışarıda olsa... İşte bu etkinlikte, köpüklerle baloncuklar yaparak ortaya çıkan ilginç şekillerden yola çıkıp "acayip" ama eğlenceli hayaller kuracağız. Çünkü her tuhaflık, içinde bir gülümseme taşıyabilir! Baloncukları üflediğimizde suyun üstünde rengarenk kabarcıklar oluşur. Bu kabarcıklar kontrol edemediğimiz ama çok güzel desenler bırakır. Tıpkı hayatta olduğu gibi... Bazen işler karışabilir, düzen bozulabilir ama biz o karışıklıktan da eğlenceli şeyler yaratabiliriz. Düzensiz bir dünya bazen en renkli ve yaratıcı düşünceleri doğurabilir. Bu etkinlik bize şunu gösterecek; her şeyin sırayla gitmesi gerekmez. Bazen işler karışır, bazen uyandığımızda her şey alışık olduğumuz gibi olmayabilir. Ama bu, kötü bir şey değil. Önemli olan, olan bitene nasıl baktığımızdır. Baloncuklar gibi, biz de dağınıklıkların içinde güzellikler görebilir, eğlenerek kendi dünyamızı kurabiliriz.

**Uygulama Adımları**

Suya biraz sabun/ bulaşık deterjanı ve sulu boya eklenerek karıştırılır. Pipetle üfleyerek köpükler oluşturulur.

Köpüklerin üzerine kağıt kapatılarak iz çıkartılır. Oluşan baloncuk şekilleri üzerinden Hangi mekanda neler olursa çok acayip olurdu? sorusuna cevap verecek çizimler yapılır (Mutfakta yastık bulundurmak-Evde yemek kokusu yokken sofrada bulunan beyaz kaplarda soğuk yemek varsa-Gecenin bir yarısı uyanıyor ve uykum kaçıyorsa vb.).

Çocuklarla, "Düzensiz bir ortamda nasıl hissediyorsun? gibi konular üzerine sohbet edilir.

## HAFTA 5/ Hangileri benim dağınıklığım?

Bu haftaki oturumlarda, çocukların kendi iç dünyalarındaki karmaşıklıkları fark etmelerini ve bu durumu anlamlandırmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Zihinsel ve duygusal karmaşa, kontrol edilemez bir kaos değil, parçalara ayrılıp düzenlenebilecek bir yapı olarak ele alınır, odadaki dağınıklığın toparlanması gibi düşünülebilir.

### 5. Haftanın 1. Oturumu: Kendi Adımı Heykelleştiriyorum

**Amaç:** Çocukların zorlayıcı olaylar süresince ve sonrasında öz farkındalıklarında yaşadıkları kopuşun/uzaklaşmanın kendi isimlerini tanımalarına yardımcı olma.

**Malzemeler:** kil, su, tepsi/kalın karton parçası

**Giriş Cümlesi**

Hepimizin bir adı var ve bu adlar bize özeldir. Adımız, kim olduğumuzu anlatan ilk şeylerden biridir. Bazen yaşadığımız zorluklar bizi adımıza, yani kendimize yabancılaştırabilir. Bu etkinlikte, kendi adımızı kil ile yaparak yeniden tanımaya ve hatırlamaya çalışacağız. Bu, “Ben buradayım ve değerliyim” demenin küçük ama güçlü bir yoludur.

Kil ile harfleri şekillendirmek, tıpkı kendimizi yeniden şekillendirmek gibidir. Harfleri ellerimizle tek tek yaparken hem adımızı hem de kendimizi hatırlarız. Harfleri süslerken, “Ben kimim?”, “Adım bana neler hatırlatıyor?” diye düşünebiliriz. Belki adımız bir çiçeği, bir sesi, bir kişiyi ya da bir anıyı çağrıştırır. İşte bu da içimizdeki parçaları bir araya getirerek kendimizi yeniden inşa etmemize yardım eder.

Bu etkinlik bize şunu kazandıracak; zor zamanlarda bile kim olduğumuzu unutmamak önemlidir. Adımız gibi biz de bir bütünüz ve bazen bu bütünü hatırlamak için parçalardan başlamamız gerekir. Harfler bir araya geldiğinde ismimizi oluşturduğu gibi, düşüncelerimiz, duygularımız ve hatıralarımız da birleştiğinde bizi biz yapar. Bu yüzden kendi adımızı heykelleştirmek, aynı zamanda kendi benliğimizi tekrar sahiplenmenin bir yoludur.

**Uygulama Adımları**

Çocuklara kendi isimlerinin harflerini ıslatılmış toprak ile oluşturmaları istenir. Daha sonra harfleri birleştirerek üç boyutlu bir isim tabelası oluştururlar. İsimlerinin anlamlarını düşünerek harfler süslenir.

“Adın sana ne ifade ediyor?” gibi sorularla benlik algıları hatırlattırılır ve "Dağınıklığı toparlamak için neler yapılabilir?" gibi konular üzerine konuşularak benlik algısı güçlendirilebilir.

## 5. Haftanın 2. Oturumu: Damlat ve Üfle

**Amaç:** Çocukların eğlenceli bir biçimde nefes teknikleriyle sanat yaratmalarının yanı sıra etki edecekleri değişim alanlarını görmelerini sağlama.

**Malzemeler:** sulu boya, pipet, su ve boya karışımı, beyaz kağıt

### Giriş Cümlesi

Hayatta her zaman her şeyi kontrol edemeyiz. Bazen olaylar bizden bağımsız gelişir, tıpkı kağıda düşen boya damlaları gibi... Ama bu boyalara pipetle üflediğimizde, onların yönünü değiştirebilir, farklı yollar çizdirerek kendi izimizi bırakabiliriz. Bu etkinlik bize, bizden çıkan küçük bir hareketin bile dünyamızda nasıl bir fark yaratabileceğini gösterir.

Pipetle üflediğimizde, rengin yönü değişir, karışır, yeni şekiller ortaya çıkar. Bu da bize şunu hatırlatır; küçük bir çabayla bile hayatımızda olumlu değişiklikler yapabiliriz. Boyaların yönünü biz belirleyebildiğimiz gibi, alışkanlıklarımızı, davranışlarımızı ve tepkilerimizi de yönlendirebiliriz. "Ben neleri devam ettiriyorum?" diye düşünmek, bizim hangi hareketleri sürdürdüğümüzü fark etmemizi sağlar. Rastgele yayılan renkleri bir yatağa, sarılan kollara ya da bir diş fırçasına dönüştürmek, bize günlük yaşamın içinde nelerin önemli olduğunu hatırlatır. Bu etkinlik, bize hem eğlenerek nefesimizi kullanmayı hem de hayatlarımızdaki küçük ama etkili davranışların ne kadar değerli olduğunu fark etmeyi hatırlatacak. Çünkü bazen en güzel değişim, sadece bir üfleme kadar yakınımızdadır.

### Uygulama Adımları

Çocuklar kağıda birkaç damla sulu boya damlatır. Pipetle üfleyerek boyanın farklı yönlere yayılmasını sağlar. Son olarak oluşan şekillerden Ben neleri devam ettiriyorum?! sorusuna cevap verecek resimler ile tamamlanır (Rastgele çizgiler bir yatağa, sarılan kollara veya diş fırçasına dönüştürülebilir).

## HAFTA 6 / Yanımda Kimler var?

Zor zamanlarda yalnız olmadığımızı bilmek iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır. Çocuklar, destekleyici yetişkinlerin ve arkadaşlarının varlığını fark ettiklerinde, daha güvende hissederler. Bu haftaki oturumlar, çocuklara "Bana kimler yardımcı olabilir?", "Destek almak neden önemli?" gibi konular üzerinde düşünme fırsatı sunar.

### 6. Haftanın 1. Oturumu: Çiçek/Yaprak/Ot Dizimi

**Amaç:** Çocukların çevrelerindeki destek sistemlerini fark etmelerini sağlama

**Malzemeler:** kalem, boya, beyaz kağıt, şeffaf poşet

**Giriş Cümlesi**

Hepimizin hayatında bizi koruyan, destekleyen ya da güçlü hissettiren insanlar vardır. Bazen bu kişi annemiz, babamız ya da öğretmenimiz olabilir. Bazen de bir arkadaşımız ya da sadece bizi güvende hissettiren biri... Bu etkinlikte, içimizi ısıtan, yanımızda olduğunu bildiğimiz bu insanları düşünerek onları bir yaprak, bir çiçek ya da bir otla temsil edeceğiz.

Çiçeklerin, yaprakların ve otların doğadaki duruşu, tıpkı insanların hayatımızdaki yeri gibidir. Bazısı yanımızda gölge olur, bazısı renk katar, bazısı da sert rüzgârlara rağmen bizimle ayakta kalır. İşte biz de bu bitkileri seçerken, destek gördüğümüz kişileri hatırlayacağız ve onların bize kattıklarını çizeceğiz. Bu şekiller, bize yalnız olmadığımızı hatırlatan birer "doğal hatırlatıcı" olacak.

Etkinliğin sonunda bu özel çizimleri şeffaf poşetlere koyup yanımızda taşıyacağız. Böylece, ihtiyacımız olduğunda bakıp güç alabileceğimiz bir sembolümüz olacak. Bu çalışma bize gösteriyor ki; her zaman elimizi tutan biri olmasa bile, onların desteğini hatırlamak bizi ayakta tutabilir. Çünkü bazen en büyük güven, içimizde taşıdığımız güzel bir anı ya da his olabilir.

**Uygulama Adımları**

Öncelikle çocuklar sevdiği, onları koruyan, destekleyen veya güç veren bir insanı hayal etmeleri istenir ardından bu kişi/kişileri sembolize edecek yaprak/çiçek/otlardan bir şekil tasarlamaları sağlanır.

Oluşturulan tasarımların kağıda çizilip boyandıktan sonra grup ile paylaşılır. Öğretmenin simgeleştirilen güven temsillerinin kendilerine nasıl yardımcı olduğunu dair açık uçlu soruları sormayı ihmal etmemesi önemli olacaktır.

Son olarak bu simgeler korunaklı bez veya poşetlere konularak çocukların yanında taşıması sağlanacaktır.

## 6. Haftanın 2. Oturumu: Ben Ağacının Kökleri

**Amaç:** Çocukların sosyal bağlarını ve hayal dünyalarında kendilerini mutlu/güvende/memnun hissettikleri bir mekânın fark ettirilmesini sağlama.

**Malzemeler:** sulu boya, fırça, beyaz kağıt

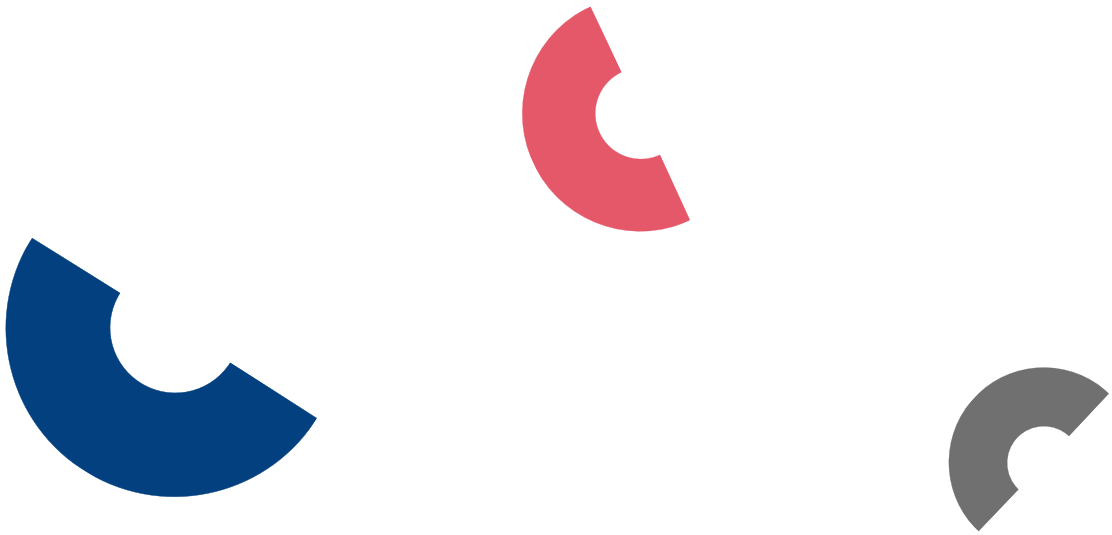
**Giriş cümlesi**

Her birimizin içinde kendimizi rahat, güvende ve huzurlu hissettiğimiz bir yer vardır. Bu bazen odadaki yatağımız, bazen dedemizin oturduğu ağaç altı, bazen de sadece hayalimizdeki bir denizaltı dünyası olabilir. Bu etkinlikte, o özel ve güzel yeri hatırlamaya çalışacağız. Çünkü güvenli yerler, kalbimizin dinlendiği ve içimizin sakinleştiği alanlardır. Kendimizi bir ağaç ya da çiçek gibi çizdiğimizde, köklerimizi de unutmamalıyız. Tıpkı ağaçların topraktan aldığı destek gibi biz de sevdiğimiz insanlardan, bize güven veren kişilerden güç alırız. Bu kişiler annemiz, öğretmenimiz, bir arkadaşımız ya da bizi seven herhangi biri olabilir. Onların isimlerini köklerimize yazarak, bize verdikleri desteği görünür hale getiririz. Bu resim bize şunu hatırlatacak; nerede olursak olalım, biz kendi köklerimizi taşıyoruz. Köklerimiz sayesinde ayakta duruyor, büyüyor ve güçleniyoruz. Kendimizi mutlu ve güvende hissettiren bu yerler ve insanlar, bizi biz yapan en önemli parçalardır. Ve ne olursa olsun, bu parçaları kalbimizde taşıyabiliriz.

**Uygulama Adımları**

Çocuklardan kendilerini sakin hissettikleri bir yerin resmini çizmeleri istenir (denizaltı dünyası, masal ormanı, evdeki herhangi bir köşe, odasındaki yatağı/masası).

Resim tamamlandıktan sonra her çocuk kendisini bir ağaç/çiçek biçiminde resmeder güvenli alanlarına ve kökleri kendisini güvende hissettiren kişilerin isimlerini iliştirerek tamamlar.



## HAFTA 7/ Asıl şimdi nasılım?

Bu haftaki oturumlar, çocukların iyileşme sürecindeki ilerlemelerini fark etmelerine ve kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmelerine olanak tanır. "Duygularım zamanla nasıl değişti?", "Şu an kendimi önceye göre nasıl hissediyorum?" gibi sorular üzerinde çalışılır.

### 7. Haftanın 1. Oturumu: Adımların Dansı

**Amaç:** Çocukların zamanla zorlandıkları değişime yönelik uyumlarını fark etmelerini sağlama.

**Malzemeler:** kalem, beyaz kağıt, boya

**Giriş Cümlesi**

Hepimiz bazen yeni bir şeye başlarız, değil mi? Yeni bir sınıf, yeni bir oyun, yeni bir yol... İlk başta biraz garip ya da zor gelebilir. Ama sonra alışmaya başlarız. İşte bu etkinlikte, attığımız adımların ne kadar önemli olduğunu keşfedeceğiz. Haydi şimdi düşünelim: Ayakları olan bir hayvan hayal et! Belki bir tavşan, belki bir kaplumbağa, belki de bir kuş... Bu hayvan yürürken yerde nasıl izler bırakır? Tıpkı o hayvan gibi, biz de hayatımızda izler bırakırız. Her attığımız adım, bir şeyi başardığımızın işaretidir. Bu çalışmayla şunu anlayacağız: Zor şeyler yaşasak da, küçük adımlarla büyürüz, değişiriz ve güçlü oluruz. İlk adım belki zor gelir, ama ikinci adımda daha cesur oluruz. Önemli olan yürümeye devam etmek! Her adım, bizim hikâyemizin bir parçası...

**Uygulama Adımları**

Başlangıçta çocukların ayakları olan canlıları hayal etmeleri istenir sonrasında bu ayakların bastığı toprakta bıraktığı izleri düşünmeleri.

Ardında çocukların hayal ettiği bir ayak izini art arda atılan iki adım şeklinde çizmesi istenir. Çizim ve boyama sırasında çocukların bu adımların nereden geldiği, nereye ulaşmak istediği, nasıl hissettiği, neler düşündüğü vb. özellikleri düşünüp paylaşmaları sağlanır.

## 7. Haftanın 2. Oturumu: Kumlu/Tuzlu/Şekerli Boyama

**Amaç:** Çocukların duygusal regülasyonlarına yardım etme.

**Malzemeler:** sulu boya, beyaz kağıt, su, tuz

### Giriş Cümlesi

Hayatta bazı günler çok güzel geçer, bazı günlerse biraz zor olabilir. Bazen tatlı hissederiz, bazen de tuzlu bir gözyaşı gibi üzgün olabiliriz. İşte bu etkinlikte, duygularımızı farklı malzemelerle birlikte boyaya katarak anlatacağız. Tuz, kum ya da şeker gibi şeyleri boyanın üzerine serptiğimizde, ortaya hiç beklemediğimiz güzel desenler çıkacak. Bu çalışmada sulu boyanın içine karışan tuz veya şeker, suyu içine çeker ve renklerin şeklini değiştirir. Bu da bize duygularımızın da böyle işlediğini gösteriyor. İçimizde bir şeyler karıştığında, üzgün, mutlu, kızgın ya da şaşkın olabiliriz. Ama zaman geçtikçe, o duygular yavaş yavaş şekil değiştirir, bazen güzelleşir, bazen bizi güçlendirir. Resim kuruduktan sonra çıkan desenlere bakarak "Bu bana ne hissettiriyor?" diye düşüneceğiz. Belki bir gökyüzü gibi huzurlu, belki de bir fırtına gibi hareketli olacak... Ama hangisi olursa olsun, bu bizim duygumuz ve hepsi çok değerli. Çünkü her duygumuz bize bir şey anlatır. Bu etkinlikte, içimizdekileri tanıyacak ve onları güzellikle ifade edeceğiz.

### Uygulama Adımları

Kağıda ıslak sulu boya sürülür. Boya hala ıslakken üzerine biraz tuz/kum/toz şeker serpilir. Tuz/Toz şeker/Kum, suyu emerek farklı desenler oluşturur.

Kuruduktan sonra çocuklar çıkan şekillere genelde nasıl hissettiklerine dair eklemeler yaparak resimlerini tamamlar.

## HAFTA 8 / Öncesinde ben ne yapıyordum?

Afet öncesi hayatlarını hatırlamak, çocuklar için kaybettiklerinin farkına varmalarına ama aynı zamanda umutlarını canlı tutmalarına yardımcı olabilir. Bu haftaki oturumlarda, "Eski rutinlerime ne denli dönebilirim?", "Yeni rutinler oluşturabilir miyim?" gibi konular ele alınır.

### 8. Haftanın 1. Oturumu: Çizgilerin Yolculuğu

**Amaç:** Çocukların kendi hayatlarındaki olayları anlamlandırmalarına yardım etme.

**Malzemeler:** beyaz kağıt, kalem, boya

**Giriş Cümlesi**

Her birimizin hayatında güzel alışkanlıklar, eğlenceli oyunlar ve bizi mutlu eden anılar vardır. Bazen bu düzenler bir süreliğine bozulabilir, tıpkı beklenmedik bir rüzgarın gözümüze toz kaçırması gibi... Ama bu, yeni oyunlar kuramayacağımız anlamına gelmez. Bu etkinlikte, kendi oyunlarımızı hayal ederek yeniden neşelenmeyi, eğlenmeyi ve paylaşmayı hatırlayacağız. Yeni bir oyun düşünmek, aslında hayatımıza yeni bir renk katmak gibidir. Kendi oyunumuzu çizmek ve en önemli eşyasını resmetmek, bize şunu gösterir; biz sadece oyuncu değiliz, aynı zamanda oyunun kurucusuyuz. Yeni bir oyun kurduğumuzda, aslında yeni bir düzen, yeni bir rutin ve yeni bir mutluluk da inşa ederiz. Ve bu, bizi daha güçlü ve umutlu hissettirir. Yani ne yaşarsak yaşayalım, yeniden gülmek, eğlenmek ve oyun kurmak bizim elimizde. Çizdiğimiz oyunlarla geçmişin güzel yanlarını hatırlayabilir, geleceğe umutla bakabiliriz. Çünkü her çocuk kendi çizgisiyle bir yol çizer; bazen düz, bazen kıvrımlı ama mutlaka kendi renginde...

**Uygulama Adımları**

Çocuklara afet öncesi ne yaptıkları birkaç örnek ile hatırlatılır ardından çocukların ikili-üçlü gruplar halinde "Hayatına yeni bir oyun katsaydın ne olurdu, nasıl oynanırdı, neden eğlenceli olacağını düşünürdün? " sorularına cevaplayacak bir resim çizerler. Bu resimde geliştirilen oyunda olmazsa olmaz nesnesi çizilecek. Son olarak her çocuk yaptığı eserin hangi rutine ait olduğunu anlatırken "Bu oyunu neden seçtin?" "Bu oyun sonrası çocuklar kendilerini nasıl hissedecekler? " gibi sorular sorularak çocukların oluşturulacak yeni düzenin ana parçası olmalarını içselleştirilmiş olur.

## 8. Haftanın 2.Oturumu: Rutin Kavanozu

**Amaç:** Çocukların dokunsal farkındalıklarını doğa ve sanatla birleştirme.

**Malzemeler:** sulu boya, çeşitli yapraklar, fırça, beyaz kağıt

**Giriş Cümlesi**

Doğada her şeyin bir düzeni vardır. Ağaçların yaprakları belli bir sırayla büyür, rüzgâr esince bazıları düşer ama baharda yine yeşerirler. Tıpkı bizler gibi... Bizim de günlük hayatımızda bazı alışkanlıklarımız, yani rutinlerimiz vardır. Bu etkinlikte, doğadan topladığımız yapraklarla hem geçmişte yaptığımız güzel şeyleri hatırlayacak hem de yeniden neler yapabileceğimizi düşüneceğiz. Yaprağın üzerine boya sürüp kağıda bastırdığımızda, ortaya onun gizli damarları çıkar. Bu damarlar, sanki yaprağın izleri gibi... Bizim de geçmişte yaptığımız oyunlar, alışkanlıklar ve güzel anılar birer iz bırakır. Şimdi bu izlerden yola çıkarak "Daha önce neler yapıyorduk?", "Şimdi neler yapıyoruz?" gibi sorularla geçmişimizle geleceğimizi birleştireceğiz. Bu etkinlik bize şunu anlatır: Yaşadığımız şeyler bizim tüm düzenimizi değiştirmiş olabilir, ama biz yeni bir düzen kurabiliriz. Yapraklar gibi biz de yeniden yönümüzü bulabiliriz. Kendi rutinlerimizi hatırlamak ve yeniden oluşturmak, hem bizi güvende hissettirir hem de geleceğe umutla bakmamızı sağlar.

**Uygulama Adımları**

Çocuklar doğadan farklı ot/yapraklar toplar. Ot/yaprakların damar kısımlarına sulu boya sürülür. Yaprak, kağıda bastırılıp kaldırılır ve ortaya yaprak izleri çıkar.

Yaprak izlerinden yola çıkarak afet öncesi/sonrası grupça ne yaptıklarına anlatan eklemeler yaparak resim tamamlanır.

Bu, onların geleceğe dair umut ve kontrol hissini artırırken geçmişle bağını sağlamlaştırır.

# Kapanış Çemberi

Kapanış çemberi, psiko-sosyal destek çalışmalarında güvenli bir bitiş sağlamanın yanı sıra çocukların duygusal olarak rahatlamalarını, kendilerini ifade etmelerini ve grup içinde bağlarını güçlendirmelerini sağlayan önemli bir ritüeldir. Bu uygulama, çocukların günü anlamlandırmasına, bir sonraki güne hazırlanmasına kendilerini güvende hissetmelerine destek olur.

## Kapanış Çemberinin Çocuklar Üzerindeki Etkisi

### Duyguların İşlenmesi ve Paylaşımı:

Günün sonunda çocuklar, duygularını ve deneyimlerini ifade ederek yaşadıklarını içselleştirir. Bu, onların duygusal yüklerini hafifletir ve duygusal dayanıklılıklarını artırır.

### Güvenli Bir Bitiş Sağlama:

Çember, etkinliklerin düzenli bir şekilde sona erdiğini ve güvende olduklarını hissettirir. Belirli bir ritüelin her gün tekrarlanması, çocuklara öngörülebilirlik sağlar.

### Sosyal Bağları Güçlendirir:

Çocuklar, grup içinde diğerlerinin duygularını dinleyerek empati kurar ve aidiyet hissi yaşar. Birlikte kapanış yapmak, grup içinde destekleyici bir atmosfer oluşturur.

### Rahatlama ve Olumlu Hislerle Günü Bitirme:

Çember, günü olumlu bir notla kapatmaya yardımcı olur.
Bu, çocukların daha sakin ve güvende hissetmelerini sağlar, uyku ve diğer günlük rutinler için hazırlanır.

### Bir Sonraki Gün İçin Hazırlık:

Çemberde bir sonraki günün programı hatırlatılarak çocuklara öngörülebilirlik kazandırılır. Bu, travma sonrası belirsizlik hissini azaltır.

## Kapanış Çemberinde Kullanılabilecek Sorular ve Yöntemler

### Olumlu Duyguları Ön Plana Çıkarmak:

"Bugün en sevdiğiniz an hangisiydi?"
"Bugün kendinizi iyi hissettiğiniz bir şeyi paylaşmak ister misiniz?"
"Bugün öğrendiğiniz ya da keşfettiğiniz bir şey var mı?"

### Grup Bağlarını Güçlendirmek:

"Bugün bir arkadaşınızın yaptığı bir şey sizi nasıl mutlu etti?"
"Grupça en çok eğlendiğimiz an sizce neydi?"

### Rahatlama ve Kapanış:

"Şu an kendinizi bir kelimeyle anlatacak olsanız, o kelime ne olurdu?"
"Bugün için kendinize ya da gruba teşekkür etmek ister misiniz?"

### Gelecek İçin Pozitif Beklenti:

"Yarın sabırsızlıkla beklediğiniz bir şey var mı?"
"Yarın hep birlikte yapmamız için bir öneriniz var mı?"
"Kaçınılması Gereken Sorular ve Söylemler"

**Travmayı Yeniden Tetikleyebilecek Sorular:**
"Bugün seni üzen bir şey oldu mu?" veya "En zorlandığın an neydi?" gibi sorular, travmayı tekrar hatırlatabilir ve olumsuz bir kapanışa yol açabilir.

**Çocukları Zorlayan İfadeler:**
"Bir şey paylaşmak zorundasın." gibi baskı yaratacak söylemlerden kaçınılmalıdır. Katılım her zaman gönüllü olmalıdır.

**Olumsuz Duyguları Öne Çıkarma:**
"Bugün neden böyle davrandın?" veya "Bugün yeterince iyi çalışmadın." gibi değerlendirme ifadelerinden kaçınılmalıdır.

## Kapanış Çemberinde Günü Özetlemek ve Rutin Hatırlatması

**Günü Özetlemek:**
Öğretmen, gün boyunca yapılan aktiviteleri kısaca hatırlatabilir. Örneğin:
"Bugün hep birlikte çemberde duygularımızı paylaştık, ritim çalışması yaptık ve harika bir resim boyadık. Hepiniz harika bir iş çıkardınız!"

**Yarın için Hazırlık:**
"Yarın yine burada aynı saatte buluşacağız ve yeni oyunlar oynayacağız. Hangi etkinlikleri yapacağımızı sizin önerilerinizle şekillendirebiliriz!"

**Pozitif Kapanış :**
Birlikte bir şarkı söylemek, ritim tutmak veya topluca alkışlamak gibi grupça yapılacak bir etkinlikle kapanış yapılabilir.

## Örnek Bir Kapanış Çemberi Diyaloğu:

**Öğretmen:**
"Bugün hepiniz harika bir şekilde etkinliklere katıldınız. Şimdi, en sevdiğiniz anı ya da kendinizi nasıl hissettiğinizi paylaşmak isteyen var mı?"

**Çocuklar:**
(Gönüllü olanlar sırayla paylaşır.)

**Öğretmen:**
"Yarın yine burada olacağız ve eğlenceli bir gün geçireceğiz. Hep birlikte bir şarkı söyleyerek ya da el çırparak günü bitirmek ister misiniz?"

**Grup Etkinliği:**
Bir şarkı veya ritim ile kapanış yapılır.

**Öğretmen:**
"Herkese teşekkür ederim. Yarın görüşmek üzere!

**Sonuç:**
Kapanış çemberi, çocukların günü anlamlandırmalarına, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve duygusal olarak rahatlamalarına yardımcı olur. Bu rutine dayalı, günlük bir öngörülebilirlik sağlayarak güven duygusunu yeniden inşa eder. Ayrıca, olumlu bir kapanış sağlamak, çocukların bir sonraki güne umutla bakmalarına olanak tanır.

# Hazırlayanlar

## Gülay Kav

Herkese Merhaba,

Sıra kendimi tanıtmaya geldiğinde ise her şeyden önce bilmenizi isterim ki;

Gülay Kav olarak Keşan Edirne' de gözümü açtığım ama sonra İngiltere' de devam eden yaşam yolculuğunda bu dünyada, seçtiği meslek sayesinde hayat amacını gerçekleştirebilen nadir insanlardan biri olduğum için çok şanslıyım. Dolayısıyla asıl niyetim, 'Uzun yıllar yurt dışında ve Türkiye'de hem yuva hem de ilkokul dönemindeki çocuklara farklı eğitim kurumlarında eğitmenlik yaptıktan sonra an itibariyle ebeveyn seminerleri vermekte ve çeşitli yuvalara danışmanlık hizmeti ve İngilizce konusunda destek vermek ' şeklinde olabilecek bir kendini izah etme çabasından ziyade,

2014 yılından itibaren Waldorf Pedagojisi sayesinde tecrübe ettiğim 'Erken Çocukluk Dönemi ve Anne Babaları' ile ilgili öğrendiklerimi sizin de bilmenizi istemektir.
Zaten, geçmiş zamanda 2 küçük çocuk annesi ve bir yuva eğitmeni olarak yaşarken kendi payına düşeni almış bir kişi için 'keşke bilseydim' dediği her şeyi sizlerle paylaşmaktan daha güzel bir hayat amacı olabilir mi ki?

Sevgilerimle,

## Rabia Tuğçe Şengül

1998 yılında Konya'da dünyaya geldim. Üniversiteye kadar farklı illerde farklı kültürlerden beslenerek öğrenci hayatıma devam ettim. 2017 yılında kendimi tanıma gayesi ile ODTÜ(Orta Doğu Teknik Üniversitesi) Psikoloji bölümüne başladım. Kendimi bulma yolculuğunda birbirinden farklı öğrenci toplulukları ve araştırma projelerinde aktif görev aldım.

Araştırma için gittiğim beldelerde, kütüphane kurmak için gittiğimiz köy okullarında kırsal kalkınma üzerine kafa yormaya başladım. Bu sıralarda okuduğum Sıdıka Avar'ın Dağ Çiçeklerim kitabının satırlarında uzak köylerdeki çocukların dünyalarına duyulan samimi merakı ve onların potansiyeline olan inancı benimsedim. Avar'ın çocuklara duyduğu sevgi ve onların eğitim hakkı için gösterdiği çaba, bana ilham oldu. Ben de gittiğim köylerde, dinlediğim hikâyelerde ve kurduğumuz küçük kütüphanelerde o dağ çiçeklerinin birer izini arar oldum.

Eğitimde fırsat eşitliği konusuna dair içimde büyüyen hassasiyet, bu saha deneyimleri ve okumalardan beslendi. Mezun olacağım sene, 2022 yılında KODA ile tanıştım. Bu tanışma hem kişisel hem de mesleki gelişimim açısından dönüm noktası oldu. KODA sayesinde, daha adil bir dünya için elimden geleni yapabileceğime dair inancım güçlendi. 2023 yılında Özyeğin Üniversitesi Uygulamalı Gelişim Psikolojisi programında yüksek lisans eğitimime başladım. Eğitimime devam ederken sahada olmayı devam ettirerek teoriyi pratiğe uygulama şansı elde ettim. Şu anda tez çalışmama devam ediyor, KEÇİ (Köyde Eğitimi Çeşitlendirmek İstiyoruz!) ismini verdiğimiz bir sosyal girişim projesinde mentörlük yapıyorum. Ayrıca KODA bünyesinde Telekonferans Destek Takımı, Psikososyal Destek Takımı ve Saha Destek Takımlarında gönüllülük faaliyetlerimi sürdürüyorum.

## Yeter Vargün

Kars'ın etrafı dağlarla çevrili bir köyünde doğdum ve ilkokul eğitimimi de yine köyümde tamamladım. Köyde geçirdiğim yıllar, doğayla kurduğum güçlü bağı ve içimdeki meraklı ruhu besledi. On yılı aşkın bir süre köyde yaşayınca insan ister istemez kendini biraz Heidi gibi hissediyor. Bu özgürlük hissi ve doğayla iç içe yaşam, beni hep dağların ardında kalan çocukları ve onların dünyalarını düşünmeye yöneltti.

Farklı hayatlara dokunma ve hikâyelere tanıklık etme isteğimle Koç Üniversitesi'nde Psikoloji eğitimi aldım. Üniversite sonrası bir rehabilitasyon merkezinde çalışarak, hayal dünyaları sınır tanımayan çocuklarla yolum kesişti. Bu deneyim, insan zihninin ve duygularının derinliğine dair ilgimi daha da artırdı. Ardından Birleşmiş Milletlere bağlı bir göç organizasyonunda görev aldım ve bu süreçte, memleketlerin sınırlarını küçük ayaklarıyla yürüyerek aşmış çocuklarla tanıştım. Her birinin hikâyesi, insana ve dayanışmaya olan inancımı güçlendirdi.

KODA ile yollarımız bu merak ve anlam arayışı sayesinde kesişti. Köyde büyümüş biri olarak, köy okullarındaki çocukların ve öğretmenlerin afet öncesi, sırası ve sonrasında daha dirençli bireyler olmalarına katkı sunabilmek benim için hem kişisel hem de toplumsal bir sorumluluk. Bu yolculuğun bir parçası olmak benim için derin bir anlam taşıyor.

## Cavit Yeşildağ

Çocukluğumu doğayla iç içe bir köyde geçirdim. Bu ortam, toplulukla güçlü bağlar kurduğum bir yaşam anlayışı kazandırdı. Ailem Bursa'ya göç ettiğinde eğitimime orada devam ettim. Üniversiteye başlarken Siyaset Bilimi düşünürken, son anda İletişim okumaya karar verdim. Bu tercih, düşünsel gelişimimde dönüm noktası oldu.

Üniversite yıllarımda toplumsal değişimle eğitimin kesişimine ilgi duydum. Bu kesişim eğitime olan ilgimi güçlendirdi ve 2001'de eğitimin toplumsal etkisini daha iyi anlamak için İngiltere'ye taşındım. Pedagoji, özel eğitim ve çocuk gelişimi üzerine eğitimler aldım. Avrupa'nın farklı ülkelerinde eğitim politikalarını yerinde gözlemledim.

2014'te Türkiye'ye döndüm. Bilgimi sahaya taşımak için eğitim danışmanlığı, öğretim görevliliği gibi farklı görevlerde bulundum. 2018'de KODA ile tanışmam, beni köklerime götürdü. O günden beri kırsalda, öğretmenlerle birlikte sadece çocukları değil, yarının umudunu büyütüyoruz. Çünkü eğitim, geleceği yeşerten en verimli topraktır.

# Kaynakça

Afetlerde Destek Hizmeti Sunmak Üzere Saha Çalışmalarına Katılanlar İçin Öz Bakım broşürü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi (METU) EDS platformu, "Afetlerde Destek Hizmeti Sunmak Üzere Saha Çalışmalarına Katılanlar İçin Öz Bakım" başlıklı doküman

**Erdener, M. (2019).** Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

# Notlarım

# Notlarım

# Notlarım

# Notlarım