



\*Bu kitabın her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, kitabın tamamının veya bir kısmının Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün yazılı izni olmadan kopya edilmesi, fotoğraflarının çekilmesi, bilgisayar ortamına alınması, herhangi bir yolla çoğaltılması, yayımlanması veya başka bir amaçla kullanılması yasaktır. Bu yasağa uymayanlar, doğabilecek cezai sorumluluğu ve kitabın hazırlanmasındaki mali külfeti kabullenmiş sayılır.

\*Kitapta yer alan bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısımların sorumlulukları, ilgili bölüm yazarlarına aittir.

\*Bu yayın, UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Bu yayının bölümlerdeki alanyazın ile ilgili kısımları tamamen yazarların, etkinlikler bölümü ise MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün sorumluluğundadır. İfadeler UNICEF politikalarını ve görüşlerini yansıtmamaktadır.



# TERÖR

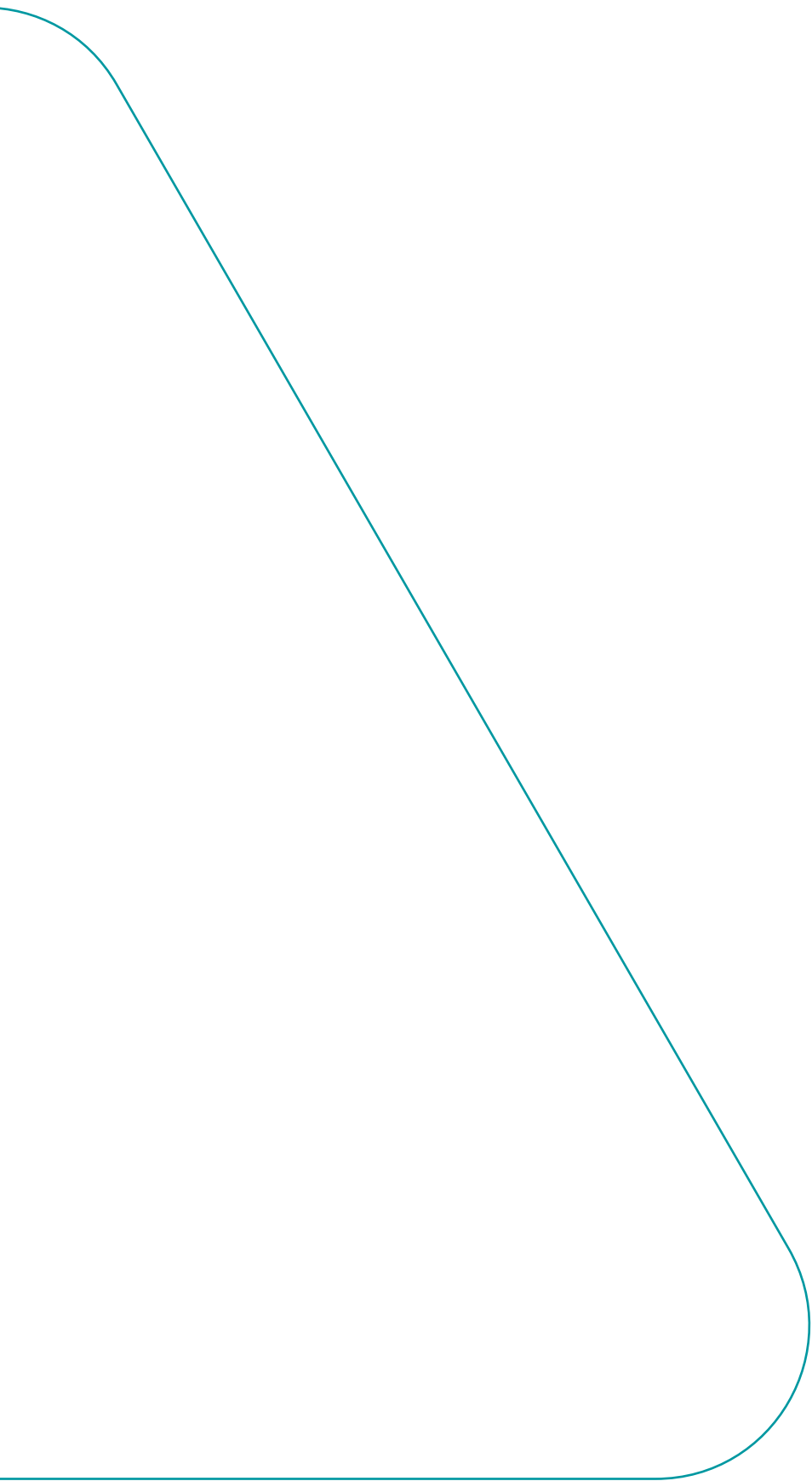
## TRAVMASI

DR. ÖĞR. ÜYESİ RUKİYE ŞAHİN  
PROF. DR. METİN PIŞKIN



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

#### Genel Yayın Yönetmeni

Celil GÜNGÖR

#### Editör

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU  
Ertan GÖV

#### Proje Direktörü

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU

#### Bölüm Yazarları

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN  
Prof. Dr. Metin PIŞKİN

#### Proje Ekibi

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU  
Prof. Dr. Şahin KESİCİ  
Prof. Dr. Mehmet AK  
Prof. Dr. Metin PIŞKİN  
Prof. Dr. Yusuf ADIGÜZEL  
Prof. Dr. Yasemin ÖZKAN  
Prof. Dr. Ahmet Zeki ÜNAL  
Prof. Dr. İhsan ÇAPCIOĞLU  
Prof. Dr. Üzeyir OK  
Doç. Dr. Evrim ÖLÇER ÖZÜNEL  
Doç. Dr. Mehmet MURAT  
Doç. Dr. Müdriye BIÇAKCI  
Doç. Dr. Seray OLÇAY GÜL  
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN  
Dr. Öğr. Üyesi S. Barbaros YALÇIN  
Dr. Öğr. Üyesi Çilem BİLGİNER  
Dr. Kasım KARATAŞ  
Dr. Hülya YÜREKLİ

#### Genel Müdürlük Proje Ekibi

Şeyma AKKURT  
Sinan AKSOY  
Dr. Mehmet AYSOY  
Büşra Şeyma BİÇEN KARTAL  
Gonca ÇAKIR BOZDEMİR  
Gizem MURATLIOĞLU ERDAÇ  
Fatma ÖZLEM ÖZKAN  
Banu TUNCER

#### Metin Kontrol

Zeynep ASLAN BAYRAM

#### Tashih

Çağrı GÜREL

#### Grafik-Tasarım

TAVOOS

#### Baskı ve Cilt

Teknik Tanıtım Matbaa Mak. San. ve  
Tic. Ltd. Şti.  
Yenimahalle/Ankara

#### ISBN

978-975-11-4816-2 (Takım)  
978-975-11-4822-3

#### Sıra No: 7

Dizi Yayın No: 6919

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 126

## Katkı Sağlayanlar

Hakan ACAR  
Mustafa Erman AKÇAKMAK  
Şerife AKDAÇ  
Alparslan AKDOĞAN  
Oğuz AKKAYA  
Hülya AKMAN  
Süleyman Hilmi ALKAN  
Serpil ALTUNCU VAROL  
Fatih ARICA  
Rümeysa ARSLAN  
Abdulkadir ATLAY  
Emine ATLAY  
Gökay ATILGAN  
Yusuf Oktay ATILGAN  
Kıymet AYDOĞDU  
Hatice BERK  
Zeynep BİTER  
Aykut BORA  
Nagehan BOZKURT  
Tuğba BUKİŞ DİNÇER  
Emel BULUT  
Abdullah BURAK  
Mukadder BÜYÜKESKİL  
Ayla BÜYÜMEZ  
Teoman CAN  
Serkan ÇAĞLI  
Naciye ÇAVUŞ KASİK  
Oğuzhan ÇELİK  
Ayşe ÇETİN  
Hasan ÇETİN  
Duygu ÇABUK  
Rahmi DANİŞMENT  
Kuaybe Nagehan DEMİRAL  
Gözde DEMİRAY  
Esra DİLİÇİKİK  
Bozan DOĞAN  
Filiz DOĞAN  
Gülay DOĞAN  
Fatma DÖLEN  
Necmettin DURAK  
Yusuf DURMAZ  
Asiye DURSUN  
Elif DURSUN  
Mustafa ELMALI  
Hayriye ERÇETİN  
Mehmet ERÇEVİK  
Ersin ERDOĞAN  
Mehmet Emin EREN  
Emine EROL  
Muhammed GÖKÇE  
Sultan GÖKER TAŞ

Bülent GÖKMEN  
Oğuz GÖKMEN  
Ebru GÖKTEPE  
Birgül GÜLDURU  
Adem HAS  
Başak IŞIL IŞIK  
Mustafa IŞLEK  
Nehir KALE  
Fikret KAPLAN  
Neşe KAPTAN GÜRSOY  
Murat KARADUMAN  
Muhammet Ali KARTAL  
Gökçen KILIÇ ÖZBAY  
Mahmut KURNAZ  
Süleyman KURNAZ  
Sevgi MANDAN  
Güneş NAZİK  
Pınar OCAK OVALIOĞLU  
Dilek OLUKLU  
Hülya ÖCAL  
Demet ÖZCAN GÜZGÜN  
Özlem ÖZKAN YAŞARAN  
Lidya PASLANMAZ  
Gani PEKER  
Zeki SAÇ  
Eser SANDIKÇI  
Naciye SARI  
Gökhan SEZER  
Burak ŞAHİN  
Figen ŞAHİN  
Rıdvan ŞAHİN  
Cihan ŞEN  
Yasin ŞEN  
Seda TAN  
Dr. Bilge TAŞKİREÇ  
Gökhan TAZE  
Murat TEMİZ  
Başak TOHUMCU  
Gülten Gaye TOPAL  
Kenan TURAN  
Ayşe TÜREL KIRDÖK  
Ahmet ÜNLÜ  
Orhan VERGİLİ  
Seda YANIK  
Ayşegül YAMAN KOSDİK  
Yusuf YAMAKOĞLU  
Selcan YILDIRIM  
Uğur YILDIRIM  
Rukiye YILMAZ  
Şefika YILMAZOĞLU  
Mehmet YİRÇİ



# İÇİNDEKİLER

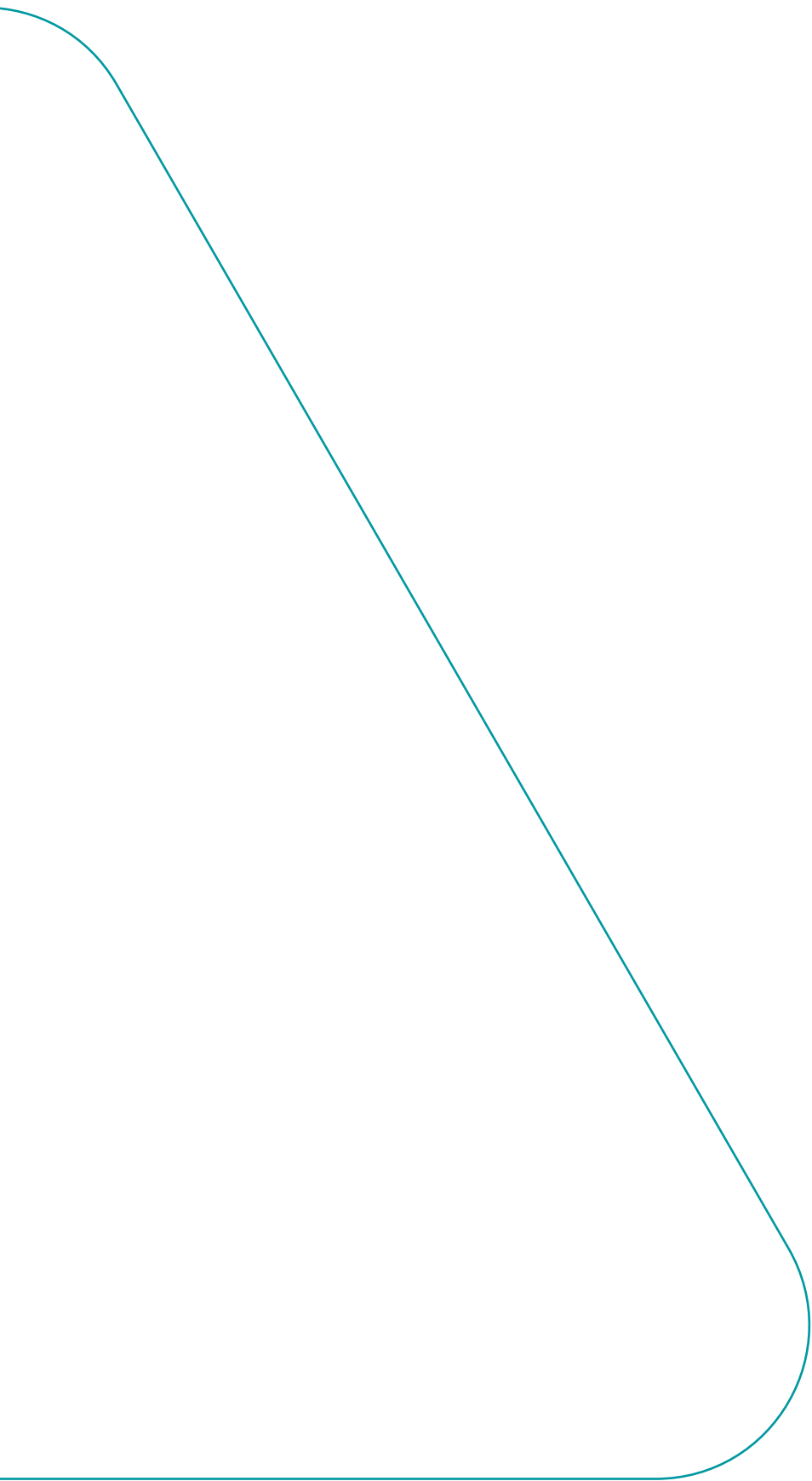
ÖN SÖZ	9
GİRİŞ	13
1. Terör ve Travma	18
2. Travma Tepkileri	23
3. Travmaya Yönelik Önleme ve Müdahale	26
3.1. Önleme	26
3.1.1. Terör Olaylarından Önce Yapılabilecekler	27
3.1.2. Terör Olaylarından Önce	
Okul Rehberlik Öğretmenlerine Öneriler	27
3.1.3. Terör Olaylarından Sonra Çocuk ve Ergenlere Destek	
Olacaklara Öneriler	30
3.1.4. Teröre Karşı Mücadele ve Korunmak İçin Öneriler	31
3.2. Müdahale	32
3.2.1 Erken Müdahale Konuları	36
3.2.2. Erken Müdahale İçeriği	37
3.2.3. İleri/Sonraki Dönem Müdahale İçeriği	37
3.3. Topluma, Okullara ve Medyaya Öneriler	40
3.4. Okul Yöneticileri ve Öğretmenlere Öneriler	41
3.5. Topluma ve Medyaya Öneriler	42

KAYNAKÇA	45
TERÖR TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ	49
TERÖR TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ	99
PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ	131





# ÖN SÖZ





Bilindiği üzere ülkemiz 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremleri ile sarsılmış ve birçoğumuzun yaşamı önemli ölçüde değişmiştir. Bu bağlamda psikososyal müdahale hizmetlerine ihtiyaç duyulmuştur. Bu kapsamda, deprem, sel, kaza gibi toplumsal travmatik sonuçları olan olaylarda kullanılan “Psikososyal Destek Programları” geliştirilmiştir.

2001 yılında geliştirilen ve yıllardır kullanılan psikososyal destek programlarının program içerikleri ve teknikleri; toplumsal, kültürel ve teknolojik değişikliklere paralel bir biçimde yenilenmediği için uygulama sürecindeki uyarlamalar, eğitimci/uygulayıcının kişisel danışmanlık becerileri ile sınırlı kalmıştır. Doğal afet yaşamış gruplarla gerçekleştirilen çalışmaların yanı sıra terör, göç, intihar, ölüm-yas, cinsel istismar durumları için de programların kapsamının genişletilerek yenilenmesine ihtiyaç duyulmuştur.

Disiplinler arası bir yaklaşımla mevcut programların zenginleştirilmesi, kültürel bağlama daha duyarlı ve tutarlı hâle getirilmesi gereğinden yola çıkılarak, toplumun kültürel özellikleri ve hassasiyetleri gözetilerek, sosyal destek sistemlerini harekete geçirebilecek biçimde yeniden yapılandırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak çocukların yaşlarını ve gelişim dönemi özelliklerini dikkate alan ayrıca özel eğitime ihtiyacı olan bireylere yönelik etkinliklerin ve uyarlamaların da yer aldığı bir programa ve izleme değerlendirme mekanizmalarının oluşturulmasına ihtiyaç duyulmuştur.

Bu doğrultuda, Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF iş birliği ile 2001 yılında hazırlanan ve hâlen uygulanmakta olan programların yenilenmesini

ve yaygınlaştırılmasını sağlamak amacıyla Kasım 2017'de Psikososyal Destek Programlarının Yenilenmesi Projesi başlatılmıştır. Proje kapsamında çalışmalar; planlama toplantıları, bölgesel odak grup çalışmaları, mevzuat çalışmaları, içerik hazırlama çalışmaları, pilotlama çalışmaları ve değerlendirme çalışmaları şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Titizlikle yürütülen çalışmalar sonucunda bir önleyici destek kitabı ve altı güçlendirici destek kitabı olmak üzere toplam yedi kitap hazırlanmıştır. Önleyici destek kitabı, tüm travma türlerine yönelik teorik bölüm ve etkinliklerden oluşmuştur. Güçlendirici destek kitapları ise altı farklı travma türüne yönelik, altı ayrı kitapta yer alan teorik bölümler ve etkinliklerden oluşmuştur. Bu kitaplardaki travma türleri; "doğal afet, ölüm-yas, intihar, cinsel istismar, terör ve göç"tür. Güçlendirici destek kitaplarının her birinde ilgili travma türüne yönelik daha kapsamlı bir teorik bölüm ile önleyici ve güçlendirici etkinlikler yer almaktadır. Önleyici destek kitabında yer alan etkinliklere ek olarak güçlendirici destek kitaplarında da önleyici etkinliklere yer verilmiştir. Bu etkinlikler, uygulayıcının görev yerindeki bölgesel özellikler, dinamikler, ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak uygulanması için hazırlanmıştır. Güçlendirici etkinlikler ise kişilerin duygularını ifade etmelerine, travmatik olay sonrası oluşabilecek stres tepkilerini anlamlandırmalarına ve normalleştirmelerine, olumlu başa çıkma yöntemlerini kullanmalarına destek olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Terör travmasını ele alan bu kitapta, teorik bölüme ek olarak on iki önleyici, on bir güçlendirici olmak üzere toplam yirmi üç etkinlik yer almaktadır. Ayrıca, kullanılması zorunlu olmayan, uygulayıcının gerekli gördüğü durumlarda uygulayabileceği on üç adet ısınma etkinliğine de yer verilmiştir.

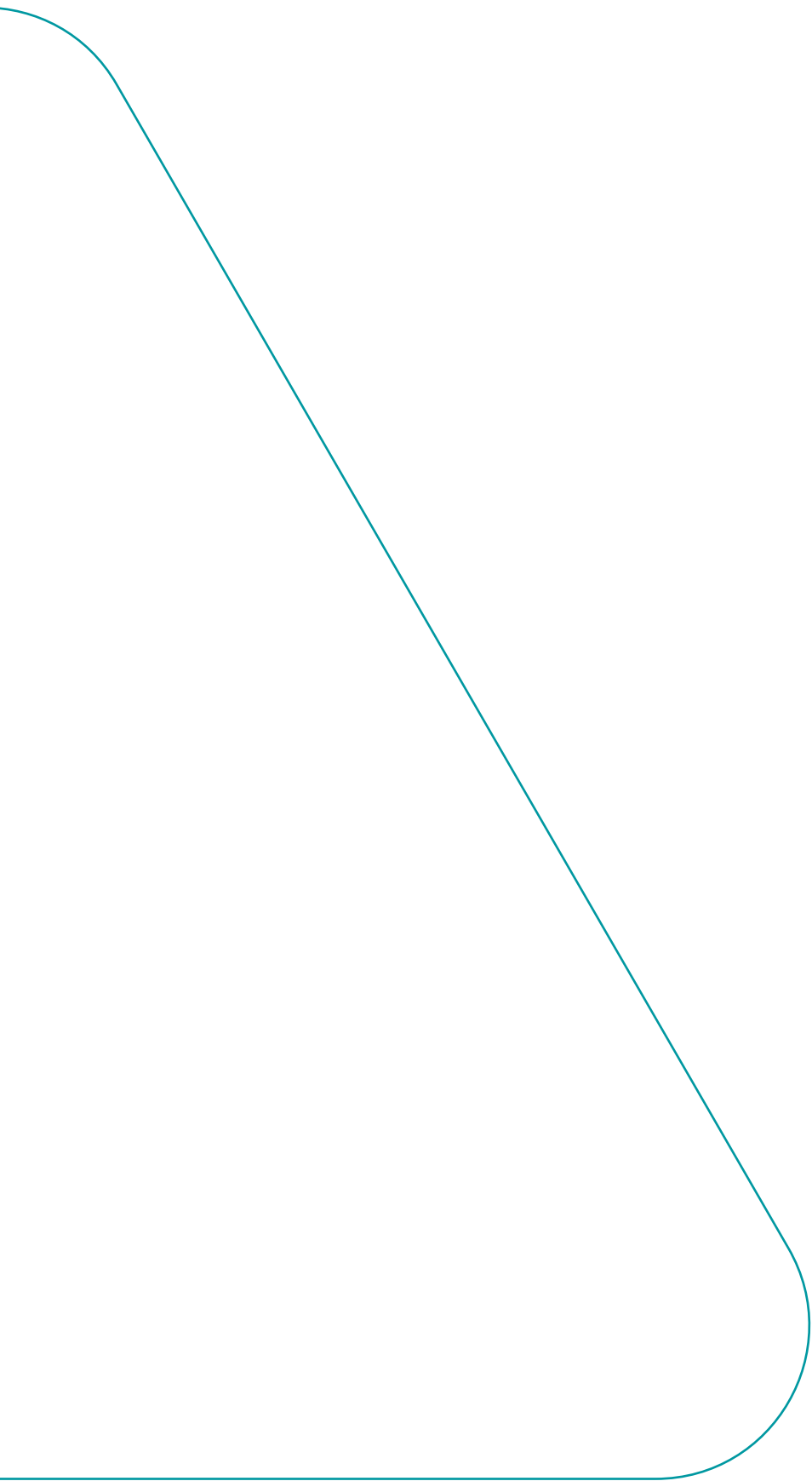
Travma konusunda sahada yürütülen çalışmalara destek sağlayacak bu programın hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlere, Genel Müdürlük personelimize ve proje sürecinde katkılarını esirgemeyen değerli öğretmenlerimize teşekkür ediyor, Psikososyal Destek Programı'nın öğrencilerimize, ailelerimize, öğretmenlerimize ve vatandaşlarımıza yararlı olmasını temenni ediyorum.

Celil GÜNGÖR

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



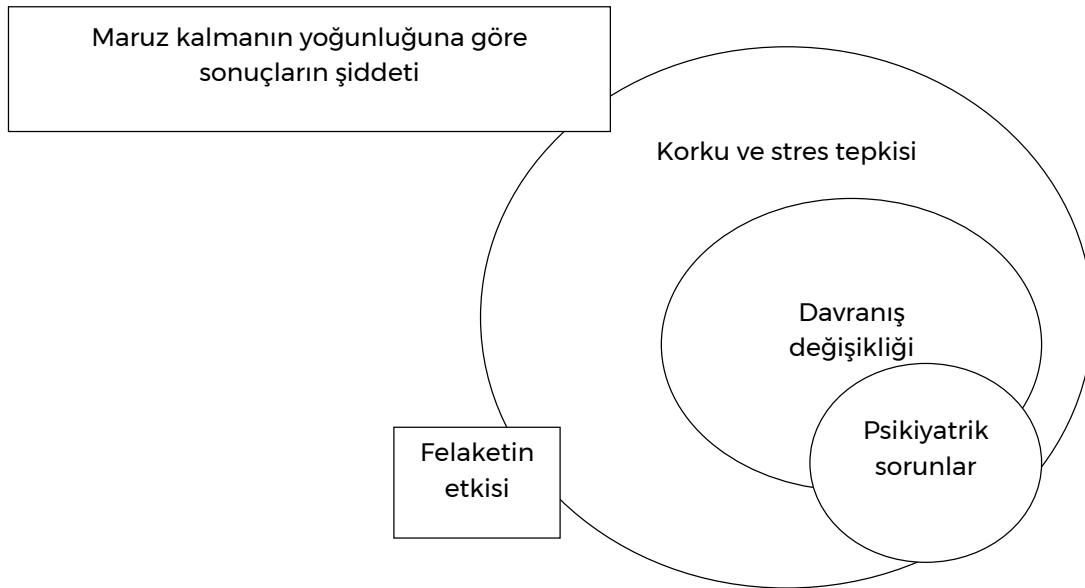
# GİRİŞ





## Giriş

Felaketler can ve mal kaybına yol açan, çok sayıda insanı etkileyen sıra dışı (Saylor, 1993) ve aynı zamanda dehşete düşüren ve korkutucu ani olaylardır (Norris, 2002). Felaketler doğal, insan eliyle “antropojenik” ya da her ikisinin de ortak etkisiyle “hibrit” ortaya çıkan felaketler olarak sınıflandırılabilir (Shultz ve diğ., 2016). Felaket insan eliyle kasıtlı oluşturulduğunda insanlar için olayı anlamlandırmak daha zordur (Norris, 2002). Felaketlerin sonuçları olayın ciddiyetiyle ilişkilidir. Herkes felaketten etkilenmesine rağmen bazıları kısa bir sürede önceki işlevselliklerine, duygusal ya da davranışsal durumlarına dönerken bazıları daha uzun sürede dönebilir ve tepkiler travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi sonuçlara kadar uzanabilir (Shultz ve diğ., 2016).



**Şekil 1.** Travmatik olayın sonuçlarına göre tepkiler spektrumu (Shultz ve diğ., 2016)

Terör, insan eliyle oluşturulan felaketlerden biridir. Ancak kasıtlıdır yani failleri, kurbanları, etkisi, amaçları ve yaygınlığı açısından, hem etkisinin ağırlığı hem de bu etkinin oluşmasındaki bahsedilen kasıt bakımından diğerlerinden ayrılır. Terör sözcüğü “dehşet yaratmak”, “korkutmak” anlamına gelen Latince “terrere” sözcüğünden gelmektedir (Danieli, Brom, ve Sills, 2005., s. 3). Terörizm bazı politik hedeflere ulaşmak için şiddet ve tehdidi araç olarak kullanmaktır (Horgan, 2005). Teröristlerin bu tür eylemleri hedef olarak gördükleri insanları dehumanize (insan olarak görmeme) etme ve eylemlerini haklılaştırma yoluyla gerçekleştirdikleri bilinmektedir (Horgan, 2005).

Schmid (2011) 250'ye yakın terör tanımlamasını incelemiş ve terör tanımlamalarının ortak noktalarını sunmuştur. Bunların arasından örneğin Nato'nun (2003; akt., Easson ve Schmid, 2011, s. 142) tanımı “politik, dinî ya da ideolojik hedeflerini başarmak için bireylere ya da mülkiyete yönelik olarak güç ya da şiddetin yasa dışı kullanımı ya da tehdidi yoluyla hükümetleri ya da toplumları sindirme ve zorlama” olarak; 1994'te, Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda Uluslararası Terörizmin Ortadan Kaldırılması Ek Deklarasyonu'nda yer aldığı şekliyle ise “Birleşmiş Milletlere üye devletler, kime ve neye karşı yapılırsa yapılsın, devletlerin arasındaki dostça ilişkileri tehdit eden eylemler dâhil, devletlerin ve insanların toprak bütünlüğünü ve güvenliğini tehdit eden terörizm metot ve eylemlerini suç teşkil eden ve haksız eylemler olarak tanıdığını ve kınadığını tekrar teyit etmektedir.” (Schmid, 2011, s. 50) ifadesine ve aynı deklarasyonda “Terörü kışkırtmayı amaçlayan ve hesaplayan suç eylemleri hangi politik, siyasi, ırksal, etnik, dinî ya da başka bir gerekçeyle olursa olsun haklı bulunamaz.” ifadesine yer verilmiştir (Schmid, 2011, s. 92).

Terörle ilgili uzlaşılan nokta “Hiçbir politik amaç ya da sebep sivillere saldırmayı meşrulaştıramaz. Terörizm meşrulaştırılmaz ya da terörizm için mazeret üretilemez.” (Uluslararası Barış Akademisi, 2003a, s. 3 akt., Malone, 2005, s. xiv) fikridir. Ancak Türkiye'nin terör tecrübesi diğer ülkelerden farklıdır, ülkemiz tek ve devamı olmayan eylemlere değil, uzun yıllara yayılan sürekli eylemlere maruz kalmıştır. Uzun süreli teröre maruz kalmanın sonuçlarıyla rastgele ve kısa süreli terör saldırılarının sonuçları arasında bir farklılık olacağı düşünülebilir. Örneğin Amerika'da yaşanan 11 Eylül 2001 terör saldırısından sonra insanların “Hiçbir şey asla eskisi gibi olmayacak.” yani normal yaşama dönmek mümkün olmayacak diye düşünerek yeni bir “normallik” oluşturduğu, yeni davranışlar, yeni güvende hissetme yolları aradığını, kendisi ve diğerleriyle ilişkisinde yeni yollar, kişisel, kişiler arası, toplumsal, ulusal ve uluslararası



alandaki yeni değer ve anlamlar oluşturduğu rapor edilmiştir (Danieli, Brom, ve Skills, 2005. s. 2). Bu tür terör saldırılarına 40 yıldır, havaalanlarında, otobüs duraklarında, evlerinde ve yollarda maruz kalan bir ülkede insanların ne tecrübe ettiği maalesef hem ulusal düzlemde hem de uluslararası alanyazında çok az ilgi çekmiştir.

Terörizmde bahsedilen şiddet sıradan şiddetten farklıdır. Çünkü teröristler, amaçlarına ulaşmak için sıradan şiddette olduğu gibi bireysel olarak hedeflenmiş kişileri değil rastgele kişileri hedef alırlar ve bu yolla kurban psikolojisi terörün amacıyla uyumlu olarak tüm toplumda genellenir (Bandura, 1990). Terörizm, amacı gereği, tekrarlanan şiddet eylemleri aracılığıyla kaygı oluşturmayı, rastgele ya da sembolik mesaj vermeyi amaçlayan hedefleri seçerek kendi politik mesajını iletmeyi amaçlar (Schmid, 2011, s. 62). Özetle, terörün amacı toplumda oluşturduğu genellenmiş acı üzerinden kendi politik hedeflerine erişmektir. Doğrudan hedefi toplumdaki herkestir ve bu her bir kişinin yaşamasını öngördüğü acıya neden olacak eylem biçimi tasarlanır. Yaygın etki teröristlerin politik amaçları için bir araçtır. Kısacası terör eylemlerinde evlerinde oturan her bir kişinin yaşayacağı kaygı, travma ve duygusal sonuçlar doğrudan hedef alınmaktadır. Böylelikle hedef nüfustan rastgele seçilen kurbanlar aracılığıyla hem toplumdaki herkesin korku hissetmesini hem de eylemleriyle kendi söylemlerine dikkatin yönelmesini ve toplumun hissettiği korku nedeniyle hükümetlerde baskı oluşturarak kendi politik hedeflerine ulaşmayı amaçlarlar. Terör örgütleri için olabildiğince dikkat çekmek ve olabildiğince korku meydana getirmek hedefidir. Bu nedenle terörün oluşturduğu travmaya yönelik araştırmalar daha az sayıdadır. Doğal bir âfet, sonuçlarından kazanç elde etmeyi hedefleyen bir özne tarafından oluşturulmazken, kitlesel şiddet ve terörizm, meydana getireceği olumsuz sonuçlar yoluyla kazanım elde etmeyi amaçlayan bir örgüt tarafından gerçekleştirilir.

Terör, her birimizin yaşamı için travmayı kaçınılmaz hâle getirmektedir. Terörün eylem gerekçesi ortak olsa da, terör örgütlerinin hedefleri birbirinden farklıdır. Türkiye’de eylem yapan terör örgütleri mesiyani kültür yapı gibi örneklerden ayrılıkçı terör örgütlerine kadar uzanmaktadır. Terör eylemlerini yapanlar farklı amaçlarla farklı türden eylemleri gerçekleştirmek üzere bir araya gelmektedir. Ancak aynı coğrafyada yer alan terör örgütlerinin eylem biçimlerinin birbirine benzediği (kopyalama ya da aynı kaynaktan eğitim alma) Türkiye’de eylem yapan terör örgütleri örneği üzerinden görülebilmektedir. Schmid tarafından yapılan sınıflamaya göre temel terörizm tipleri şunlardır (2011, s. 6):

- dinî ya da milenyum grupları
- etnikçi-ulusalçı, ayrılıkçı ve toprak talep eden gruplar
- ırkçı sağ-kanat gruplar
- devrimci sol-kanat ve anarşist gruplar
- zorba ve paramiliter gruplar
- devletler ya da onlar tarafından finanse edilen teröristler
- terörist yöntemleri kullanan suç örgütleri
- tek bir siyasete odaklı gruplar
- akıl sağlığı problemi olan kişiler ve kopyacı teröristler
- yalnız hareket eden ya da başıboş teröristler

Yukarıda sayılan grup veya teröristlerin eylemlerinden etkilenenler, doğrudan ve dolaylı etkilenenler olarak aşağıdaki gibi gruplandırılabilir (Letschert, Staiger, 2009, s. 19).

Doğrudan etkiye maruz kalanlar:

- 1- Teröristler ve bombacılar tarafından öldürülenler
- 2- Teröristler tarafından yaralanmış veya zihinsel işkence görmüş ancak sonuçta serbest bırakılmış ya da özgür kalmış kişiler
- 3- Teröre karşı mücadele operasyonunda yaralanan veya ölenler

Dolaylı etkiye maruz kalanlar:

- 1- Doğrudan ve birincil kurbanların aileleri, arkadaş ve iş arkadaşları
- 2- Teröristlerin "ölüm listesinde" ismi olanlar
- 3- Gelecekteki kurbanın kendileri olabileceğine dair sağlam ve gerçekçi gerekçeleri olanlar
- 4- Terör olaylarına ilk müdahalede bulunan ekipte yer alarak travmatize olanlar ve tükenmişlik yaşayanlar
- 5- Terör eylemleri nedeniyle gelir kaybı yaşayanlar ve maddi hasar görenler
- 6- Terör tehdidi nedeniyle normal yaşam tarzı değişenler (Letschert ve Staiger, 2009, s.19)

## 1. Terör ve Travma

Psikolojik travma, travmatik olayın yaşanması esnasında kurbanın yaşamını alt üst eden bir güç tarafından çaresiz bırakılması sonucu yaşanan bir güçsüzlük acısıdır (Herman, 2007). Travmatik olayların tümü şiddet içeren olaylar değildir, örneğin tıbbi bir müdahale de travmatik etki oluşturabilir (Steel ve Kuban, 2013). Travmatik yaşantıların, terör gibi çok

geniş bir kitleyi etkileyen olaylardan tamamen bireysel olarak tecrübe edilen yaşantılara kadar geniş bir çerçevesi vardır.

Travmatik olaya neden olan güç bir doğa olayı olduğunda doğal bir âfet, insan tarafından uygulandığında ise insan eliyle oluşturulan bir etki söz konusudur. Ancak felaketin hem doğası, hem de bu doğadan kaynaklanan farklılıklar nedeniyle insanlar üzerindeki etkileri çeşitlilikler gösterir.

Terr (1991, akt., Dyregrov, 2010, s. 12), travmatik olayları ikiye ayırmıştır. Tip I travmanın içine dâhil edilebilecek durumları kaza, ani ve dramatik ölüm, şiddet, tecavüz ve diğer istisnai ve dramatik bireysel olaylar; Tip II travmayı ise cinsel taciz, kötü muamele, savaş gibi bir dizi olay olarak sınıflamıştır. Tip II travma, çocuklar evde şiddet ve istismarın tanığı olduğunda da gerçekleşir (Dyregrov, 2010, s. 12).

Terör, bu sınıflamaya göre Tip II travmaya dâhil edilebilir. Terörün psikolojik etkileri ve psikolojik kurbanlar kavramları 1972 Münih saldırısı sırasında tanımlanmıştır (Ioana, 2015). Ağustos 1984'ten beri süren (Kıbrıs, 2011) ve 1984'ten 2000'e dek 30.000 ile 35.000 arasında Türkiye vatandaşının hayatını kaybetmesine neden olan ve büyük kısmından ayrılıkçı terör örgütünün sorumlu olduğu (Rodoplu, Arnold ve Ersoy, 2003) travmatik kayıpları yaşamış bir toplum olarak Türkiye yaklaşık 40 yıldır süregelen terör saldırılarından etkilenmektedir. Bu tip terör eylemleri insan eliyle kasıtlı oluşturulan felaket sınıflamasında kabul gördüğünden ülkemizin karşı karşıya olduğu durum felaket olarak da adlandırılabilir.

Travmadan doğrudan ve dolaylı etkilenenlerin tümü aynı tepkileri vermezler. Yaş grupları, cinsiyet, ülkenin gelişmiş ya da gelişmekte olup olmaması gibi koşulların da travmatik olayın sonuçlarına ilişkin belirleyici etkileri olabilmektedir. Norris ve diğ., (2002, s. 247) travmatik olayın olumsuz sonuçlarıyla ilişkili olarak bireysel seviyedeki risk faktörlerini belirlemişlerdir. Tablo 1, bu risk faktörlerini açıklamaktadır.

Kategori	Risk Faktörü
<b>Travma ve stres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaşama yönelik tehdit, ağır kayıplar ve yaralanma gibi bir travmaya ciddi şekilde maruz kalma</li> <li>Travmatize olmuş topluluğa yakın yerde yaşama</li> <li>Akut ya da kronik olsun ya da olmasın yüksek ikincil stres yaşama</li> </ul>
<b>Felaketzedelerin özellikleri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kadın olma</li> <li>Yetişkinse 40-60 yaşları arasında olma</li> <li>Felaketle baş etmede yeterince geçmiş deneyime sahip olmama</li> <li>Düşük sosyo-ekonomik düzey ya da yoksulluk</li> <li>Felaket öncesi psikiyatrik öyküye sahip olma</li> </ul>
<b>Aile durumu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Felaketzede yetişkinse evde çocukların olması, kadınsa eşin olması çocuksa ebeveynlerin stres yaşaması</li> <li>Belirgin stres yaşayan bir aile üyesinin olması</li> <li>Kişiler arası çatışma ya da evde destekleyici bir ortamın olmaması</li> </ul>
<b>Kaynak durumu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonuçları kontrol edebileceğine ve baş edebileceğine yönelik inancın olmaması ya da bu inancı yitirme</li> <li>Az, zayıf ya da bozulmuş sosyal kaynaklara sahip olma</li> </ul>

**Tablo 1.** Olumsuz zihinsel sağlık koşulları oluşturan bireysel seviyedeki risk faktörleri (Norris ve diğ., 2002, s. 247)

Sadece felaketin türü değil, nerede olduğu da önemlidir. Örneğin doğal bir felaketin az gelişmiş bir bölgede olması felaketin sonuçlarını ağırlaştırmaktadır. Benzer şekilde felaket tüm popülasyonu aynı şekilde etkilemez yani bireyler üzerindeki etkisi farklıdır. Örneğin genellikle yaşlıların daha fazla risk altında olduğu varsayılmasına rağmen daha gençler ya da orta yaşlılar da etkilenmektedir. Okul çağındaki çocuklarsa travmatik olaydan yetişkinlerden daha fazla etkilenmektedir. Olaya maruz kalmanın ciddiye-tti travma sonrası semptomlar hakkında fikir verebilir yani maruz kalmanın ciddiyeti arttıkça rahatsızlık ya da semptomların düzeyi artar (Norris, 2002). Birincil stres kaynakları (doğrudan maruz kalma) ve ikincil stres kaynakları (olay sebebiyle kayıp-ev, okul- ya da yer değiştirmek zorunda kalma) akut ve kronik tepkiler üzerinde belirleyici etkiye sahiptir (Chrisman ve Dougherty, 2014). Yaşla ilgili farklılıklar söz konusu olduğu gibi cinsiyet farklılıkları da vardır. Kadınlar travmatik olaylardan daha fazla etkilenmektedir (Dyregrov,

2010). Bireysel özellikler riskleri, TSSB ve depresyonu artırabilir. Aynı şekilde dolaylı ve doğrudan maruz kalma (Stamm, Piland, Van der Hart, ve Fairbank, 2004) ve travmatik olaydan önce psikolojik sağlık sorunlarına sahip olma (Pfefferbaum ve diğ., 2006), olayın erken ve geç dönem etkileri ve risk açısından önemlidir. Travmatik olayın bireysel olması ya da kitlesel olarak travmatik bir deneyim yaşamak arasında da farklılıklar vardır. Bireysel travmaların etkisi daha ciddidir (Ajdukovic, 2005).

Felaketlerin çocuklar üzerindeki etkisini belirleyen faktörler; çocukların olaydan önceki kişisel deneyimleri, ebeveynlerinin olaya gösterdiği tepkiler, gelişimsel düzeyleri, yeterlilikleri ve cinsiyetleri (Hagan, 2005), olaydan sonra oluşabilecek risk faktörleri; maruz kalmanın yoğunluğu/ciddiyeti, öncelikli stres tepkileri ve çocukların mevcut psikolojik sorununun olup olmamasıdır (Bromet ve diğ., 2017). Erken çocukluk, orta çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde birkaç hafta boyunca olayla ilgili rüyalar ve kâbuslar görülebilir, travmanın etkisini hafifletmek için tekrarlanan oyunlar oynanabilir ve çocuklar baş ağrısı, karın ağrısı gibi çeşitli fiziksel semptomlar sergileyebilirler (Hagan, 2005). Galili-Weisstub ve Benarroch (2005) terör kurbanlarının çoğunun (%82) akut stres tepkilerini klinik açıdan göstermediğini; telaş, üzüntü ve uykusuzluk gibi normal kabul edilecek belirtiler gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada yaş gruplarına göre teröre maruz kaldıktan hemen sonra ortaya çıkan belirtiler şu şekildedir:

*Yeni doğan ve bebekler:* Birkaç aylıktan iki yaşına kadar olan bebekleri değerlendirmek için çocuğa bakım verenlerin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı bir arada iken gözlemlenebilir. Bebeklerin duygusal tepkileri çeşitlidir. Bazı bebekler ebeveynlerinin stresine sessiz kalarak ya da uykuya dalarak; bazılarıysa uykusuzluk, sürekli ağlama, sakinleşmeme ya da ebeveyninden ayrılma kaygısı şeklinde tepki gösterirler. Anne babanın kaybı söz konusu olduğunda yakın aile üyelerinin empati, hassasiyet ve ilgi göstermeleri bebek açısından çok önemlidir.

*Okul öncesi çocuklar:* Bu yaş grubu çocuklar sözel etkileşim kurabilmekte ve yaşadıklarını nispeten sözel olarak aktarabilmektedir. Aile yakınlarının varlığı olumlu etki yaratmaktadır. Bazı çocuklar olayı sözcüklerle aktarırken bazıları oyunlarla aktarmaktadır. Ebeveynlerin birinde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) saptandığında terör travmasına maruz kalan bazı çocuklarda da TSSB ayrılık anksiyetesiyle birlikte görülmüştür.

Çocukların sözel tepki vermesi mümkün olsa da, sözcük haznelerinin sınırlılığı bilinmeli ve duyguları açığa çıkarabilecek etkinlikler kullanılmalıdır.

*Okul çağı çocukları:* Okul çağı çocukları bazı duygusal tepkiler göstermiş, bazıları üzgün ve sakin, kardeşleri hakkında endişeli oldukları görülmüştür. Okul çağı çocuklarıyla sözel iletişim kurmak mümkündür.

*Ergenler:* Ergenler diğer yaş gruplarından farklı özellikler sergilerler. Pek çoğu akut stres tepkisi, şok, kaygı ve üzüntü yaşarlar.

Ayrıca travmatik olayın doğasından kaynaklı faktörler de belirleyicidir. Norris ve arkadaşlarının (2002, s. 243) risk altındaki gruplara yönelik karşılaştırmasına göre okul çağı çocukları, yetişkinlere göre; gelişmemiş ülkelerdeki felaketzedeler gelişmiş ülkelere göre; kitlesel şiddete maruz kalanlar doğal ve teknolojik felaket yaşayanlara göre daha fazla risk altındadır. Yani terör diğer felaketlerle kıyaslandığında en fazla olumsuz etkiye sahip felaket türüdür. Bunun nedeni travmatik olayın nedeninin kasıtlı ve insan eliyle oluşturulmasıdır. Başka insanlar tarafından kasıtlı olarak nedensiz (terör kurbanlarını rastgele seçtiği için), zamanlama açısından belirsiz ve tahmin edilemeyen şekilde ve sürekli olarak tehdit altında olmak, yakınları ya da sevdikleri için bu tehdidi hissetmek, bunu yapanların propagandalarını sosyal ağlardan görmek ve açık bir haksızlık duygusu yaşamak, travmatik olayın etkilerini artıran unsurlar arasında sayılabilir.

Çocuklar için olayları travmatik yapan unsurlara eşlik eden faktörlerden biri de ebeveynlerin tepkileridir. Çocuklar olayı sakin karşılayan ebeveynlerle deneyimlediklerinde daha az stresle karşılık verirken, ebeveynlerinin aşırı kaygıyla karşıladıkları durumlarda olayı travmatik olarak deneyimlerler (Dyregrov, 2010). Çocukların terör olaylarıyla ilgili çizimlerinin ebeveynlerinin kaygılarını yansıtmaması (Horgan, 2005) bu durumu doğrulamaktadır. Travmadan ciddi şekilde etkilenen ve psikolojik semptomlar gösteren ebeveynlere çocuklarıyla katılacakları sosyal etkinliklerde duyarlı bir rehberlik bu yüzden bazı güçlükler taşımaktadır (Kaitz ve diğ., 2009). Bu nedenle uygulayıcıların durumu dikkatle takip etmeleri ve uygulamalarını bu hassasiyetle yürütmeleri önerilmektedir.

Terör olaylarında, çocukların teröre birincil olarak maruz kalması ile ikincil maruz kalma açısından farklılıklar olsa da çocukların TV gibi medya araçlarından maruz kaldıkları haber ve görüntülerden etkilendikleri bilinmektedir. TSSB için DSM V'te stres kriterleri açısından bir takım değişiklikler olmuştur. DSM IV'te stres kriterleri için "kişinin deneyimlediği, tanık olduğu ya da yüz yüze kaldığı ölüm, ciddi yaralanma ya da tehdidi ya da kendisinin ya da diğerlerinin fiziksel bütünlüğüne yönelik tehdit" ve "kişinin tepkilerinin korku, çaresizlik ya da dehşet içermesi" iken; DSM V'te

“ölüm ya da ölüm tehdidi, ciddi yaralanma ve cinsel şiddete aşağıdaki-lerden bir ya da birden fazlası yoluyla maruz kalma şeklinde değişmiştir:

- Travmatik olayı doğrudan deneyimlemek, diğerlerinin yaşadığı olay/olaylara tanık olmak

- Aile üyelerinden birinin ya da yakın bir arkadaşın yaşadığı travmatik olay/olayları öğrenmek (ölüm ya da ölüm tehdidi şiddet ya da kazayla olmalıdır)

- Travmatik olayın detaylarına tekrar tekrar ya da rahatsız edici detaylarına uç noktada maruz kalma (insan kalıntılarını toplayan ilk müdahale ekibi, polis memurları, çocuk taciziyle ilgili detaylara tekrarlanan şekilde maruz kalma v.b.)”.

Ayrıca DSM IV'ten kişinin “yoğun korku, çaresizlik ve dehşet” yaşaması ifadesi de çıkarılmıştır (Scott, 2015, s. 32).

DSM son güncellemesinde dolaylı tanıklığın/maruz kalmanın (örneğin haberler) travmatik etki yarattığı kabul edilmemesine rağmen araştırma bulguları tersini işaret etmektedir. Örneğin Amerika'da yaşanan 11 Eylül saldırılarından sonra, kendileri doğrudan etkiye maruz kalmamış ve felaket bölgesinden uzakta olduğu halde televizyon ya da internet üzerinden dolaylı etkiye maruz kalan çocuklarda TSSB semptomlarının arttığı rapor edilmiştir (Lengua ve diğ., 2005, 2007, akt. Dyregrov, 2010).

## 2. Travma Tepkileri

Kitlesele şiddet, yani kasıtlı yapılan (insan eliyle-antropojenik) felaketlerin tüm felaket türleri içinde sonuçları en ciddi olan felaket türü olduğu görülmektedir. Norris ve Elrod'un (2006) tüm felaketleri içeren araştırmaları analiz ederek vardıkları sonuç; özellikle insan eliyle kasıtlı oluşturulan felaketlerin anksiyete, depresyon, kayda değer ölçüde TSSB, çeşitli sağlık sorunları ve kronik yaşam problemleriyle sonuçlandığı ve gelişmiş ülkelerle gelişmemiş ülkeler arasında az gelişmiş ülkelerdeki popülasyon aleyhine sonuçların ağırlığının yüksek olması şeklinde bulgu elde edildiği yönündedir. Demografik farklılıklar ise kadınların, orta yaş grubunun, aile gerilimlerine sahip olanların, ikincil stres kaynaklarının varlığının, psikososyal kaynakların yetersiz olmasının ve önceki psikiyatrik problemlerin felaketle yüzleşmede olumsuz sonuçları ortaya çıkarma eğilimini artırdığını göstermektedir (Norris ve Elrod, 2006). Tüm felaket türleri içerisinde hortum ya da depremler üzerinde en fazla çalışılmış felaket türleri olmasına rağmen, terörizmle ilgili çalışmalar daha yenidir (Steinberg ve diğ., 2006).

Terörist saldırılar, eylemler ve sonuçlarının yıkıcı etkisi tüm nüfus üzerinde olduğu gibi çocuklar için de söz konusudur. Çocuklar, yaşam deneyimleri ve baş etme becerileri yeterli olmadığı ve güvenlik duygusu için desteğe ihtiyaçları olduğu için daha hassas bir gruptur. Çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) terörle ilişkili en sık görülen problem olmasına rağmen duygusal ve anksiyete sorunları, saldırgan davranışlar gibi sonuçlar da görülebilir (Pfefferbaum ve diğ., 2005). Benzer şekilde yalnızca teröre doğrudan maruz kalan çocuklar değil, daha az maruz kalanlar da (örneğin haberler) çeşitli psikolojik semptomlar göstermişlerdir (Pfefferbaum ve diğ., 2005; Pemberton, 2009). Yetişkinler için de medya yoluyla maruz kalmanın benzer sonuçları vardır (Shoshani ve Slone, 2008). Çocukların terör karşısındaki tepkilerine yönelik sınırlı çalışma yapılmıştır. Ancak diğer travmatik olaylara benzer tepkiler geliştirecekleri olayın doğasından kaynaklı özel durumların dışında kabul edilebilir. Örneğin Norris (2002) tarafından ifade edildiği gibi bilerek insan hayatına kast edilmesinin oluşturduğu öfke daha fazla olabilir ya da doğal felaketlerin tekrarının bazı durumlarda nispeten tahmin edilebilirliğine karşın insan eliyle oluşturulan bir felaketin, özellikle hedefi yıkım ve acı olan bir felaketin yer ve zamanının tahmin edilebilirliğinin son derece düşük olması, kontrol ve güvenlik duygusuna daha fazla zarar verebilir.

Çocukların travmatik olaya verdikleri tepkiler olaydan hemen sonra verilen tepkiler ve bir süre sonra verilen tepkiler olarak sınıflanabilir. Travmatik olaydan sonra anıları geri çağırma mekanizmasında farklılıklar söz konusudur. Olayın bazı detayları çok rahat hatırlanırken kimi detaylar ve olayın parçaları hatırlanmayabilir (Dyregrov, 2010).

Fiziksel	Zihinsel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedenin harekete geçmesi</li> <li>• Adrenalin ve noradrenalin salgısının değişmesi</li> <li>• Fiziksel harekete geçme</li> <li>• Hızlı tepki verme</li> <li>• Öfkeyi ele almaya hazır olma</li> <li>• Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</li> <li>• Savaş / kaç tepkisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zihnin harekete geçmesi</li> <li>• Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgiler</li> <li>• Artan duyuşal farkındalık</li> <li>• Dikkatin odaklanması</li> <li>• Güçlü hafıza biçimlendirme</li> <li>• Bilgiyi hızlı işleme</li> <li>• Duyguları bastırma</li> </ul>

**Travmatik olaydan hemen sonra gösterilen tepkiler** (Dyregrov, 2010, s. 15)



Çocuklar, travmatik olayla karşılaştıklarında yetişkinlerin rahatsız edici bulabileceği ya da anlamakta zorlanacağı tepkiler gösterebilirler. Bu tepkiler; hem olayı anlamlandırma, hem çocukların duygu dışavurum yollarının yetişkinden farklı olması, hem de çocukların gelişimsel ve bireysel farklılıklarından kaynaklı olabilir. Çocukların travmatik olaya verdikleri tepkilerin bilinmesi, travmaya müdahale eden ekip kadar çocukla doğrudan ilişkili olan ya da bakımdan sorumlu olan yetişkinlerin de çocukları destekleyebilmeleri için gereklidir.

<b>Travmatik olayın sonraki etkileri (Dyregrov,2010, s. 22; Weaver, 2002)</b>	<b>Travmanın uzun dönem etkileri (Dyregrov, 2010, s. 34)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kırılganlık, korku, kaygı</li><li>• İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar</li><li>• Uyku güçlükleri</li><li>• Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama</li><li>• Travmayla ilişkili belirli etkinlik, yer ya da kişilerden kaçınma</li><li>• Konsantrasyon güçlükleri</li><li>• Sinirli olma, öfke patlamaları</li><li>• Üzüntü</li><li>• Bedensel tepkiler</li><li>• Gerileme (regresyon)</li><li>• Oyun ya da olay/kazayı yeniden canlandırma</li><li>• Sosyal temas sorunları</li><li>• Anlam ve değerlerde değişim</li><li>• Belirli etkinliklere katılmakta isteksizlik</li><li>• Olayla ilgili tekrarlayan rüyalar</li><li>• Travmatik olayın tekrarlanacağına inanma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kişilik ve karakter gelişimi</li><li>• Dünya ve kendi varlığıyla ilgili varsayımları ve gelecekte benzer bir olay beklentisiyle ilgili kötümserlik</li><li>• Diğer insanlarla ilişkiler</li><li>• Ahlaki gelişim</li><li>• Biyolojik gelişim</li><li>• Duyguların düzenlenmesi</li><li>• Benlik algısı, öz güven</li><li>• Baş etme becerileri</li><li>• Öğrenme potansiyeli</li><li>• Uzmanlık alanı seçimi, mesleki işlevler</li></ul>

Çocuklar için travmatik olayın sonuçlarından biri de benzer yaşantılar, uyarılar söz konusu olduğunda travma anına dönmesi ve rahatsız edici duygu durumunu yeniden yaşamasıdır. Travma anına dönmesine neden olan bu uyarılar travmatik hatırlatıcılar olarak isimlendirilir.

Dışsal	İçsel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olaya eşlik eden uyarılar (görsel, işitsel, koku, dokunma, tat)</li> <li>• Sembolik uyarılar</li> <li>• Olayla ilgili sohbetler</li> <li>• Döngüsel hatırlatıcılar</li> <li>• Önemli günler, tatiller vs.</li> <li>• Yeni kriz durumları</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekrarlanan düşünceler</li> <li>• Davetsiz anılar</li> <li>• Tekrarlayan fanteziler</li> <li>• Bedensel duyular</li> </ul>

**Travmatik Hatırlatıcılar** (Dyregrov, 2010, s. 53)

### 3. Travmaya Yönelik Önleme ve Müdahale

#### 3.1. Önleme

Olaydan önce topluma yönelik bilgi sağlamanın ya da hazırlığın krizin neden olacağı tepkilere yardımcı olacağı bir gerçektir. İletişim, bu ve benzeri kriz durumlarında insanlara nasıl tepki vereceklerini öğretmek için iyi bir araçtır (Stamm, Piland, Van der Hart, ve Fairbank, 2004). Çocukların karşılaştığı bu gibi durumlarda onlarla iletişimde olan, onlarla çalışan ya da bakımından sorumlu olan kişilerin yalnızca kendi tepkilerinin, çocukların tepkileri açısından belirleyici olması nedeniyle değil, olayın doğasına özgü bilgi sağlaması ya da gelecekte olabilecek durumlara karşı bir hazırlık oluşturması önemlidir. Öz saygının, terör travmasının etkilerine yönelik önemi olmasına rağmen, en değerli kaynağın sosyal destek olduğu ve travmatik olaydan doğrudan ya da dolaylı etkilenen gruplara yönelik müdahale programları geliştirenlerin sosyal destek programları ya da sosyal destek algısının geliştirilmesine yönelik programlar geliştirmelerinin daha önemli olduğu söylenebilir (Besser ve Priel, 2010).

Felaketten korunmanın ya da önlemenin mümkün olduğu durumlar özellikle insan kaynaklı felaketler için söz konusu olabilir. İnsan tarafından kasıtsız üretilen felaketler insan tarafından engellenebilir felaketlerdir (iklim değişikliği gibi) ancak kasıtlı felaketler (özellikle terör) insan açısından önlenmesi güç felaket türlerindedir.

Yakın bir tehdidi önlemek için alışlageldik görünmese de iki yöntem önerilebilir:

- 1- Gelecekte meydana gelebilecek bir olayın ve tehdidin zamanlama ve gerçekleşeceği yer açısından tahmin edilebilmesi,
- 2- Oluşabilecek zararı önlemek için potansiyel riskler üzerinde çalışılması ve azaltacak müdahalelerin uygulanması (Shultz, Espinola, Rechkemmer, Cohen, ve Espinel, 2016).

### 3.1.1. Terör Olaylarından Önce Yapılabilecekler

- 1- Benzer bir etkiyi oluşturacak yeni bir olayın olma olasılığına yönelik bilgi sağlama.
- 2- Bireysel riskin düşük olduğunu aktarma.
- 3- Sağlığı olumsuz etkileyen davranışların (sigara içme sıklığının artabilme olasılığı, sağlıksız beslenme vs.) biyolojik tehditten daha fazla risk oluşturabileceğini açıklama.
- 4- Bireysel düzlemde terörizme karşı yapılabilecek tek gerekli şeyin, şüpheli eylemlere dikkat etmek ve bunları rapor etmek olduğunu belirtme.
- 5- Farklı uyarı sistemlerinin anlamını açıklama (Topluma yönelik tehdit türlerine göre ulusal düzlemde uyarı sistemlerinin gelişmiş olması beklenir).
- 6- Uyarı söz konusu olduğunda, uyarının anlamının topluluk tarafından bilinmesi gerekir. Tehdidin türü ve yeri gibi bilgilerin bu uyarı sistemlerinden anlaşılması beklenir.
- 7- Biyoterörizm tehdidi söz konusu ise halkın gereksiz bilgilere boğulmadan, tehditten korunmak için alabileceği önlemler hakkında bilgi edinmesini sağlama.
- 8- Alarmın arttığı durumların sonrasında halkı bilgilendirme (Khan ve diğ., 2000; Zimbardo, 2003; akt., Foa ve diğ., 2005, s.1807).

### 3.1.2. Terör Olaylarından Önce

#### Okul Rehberlik Öğretmenlerine Öneriler

- 1- *Gerçekçi olma*: Çocukları gereksiz yere korkutmaktan kaçınarak olası bir terör saldırısında yapılması gerekenler hakkında bilgi verme ve çocuklarda güvenlik duygusu oluşturma.
- 2- *Duyguları ifade etme*: Çocukların duyguların önemini anlaması

ve duygularını ve yoğunluğunu tanımlayabilmeleri için destekleme (Daha sonra travmatik olaya maruz kaldıklarında hem duygularını ifade edebilmelerine hem de bu tür olaylarda duygularının normal olduğunu anlamalarına yardımcı olur.).

3- *Hayat ve ölüm kavramlarını anlama*: Çocukların ölüm kavramını anlayabilmeleri daha sonra travmaya bağlı kayıp yaşamaları söz konusu olduğunda yardımcı olacaktır. Çocukların içinde bulunduğu gelişim basamağına bağlı olarak açıklama yapmak gerekir.

4- *Öz yeterlilik ve kontrol duygusu geliştirme*: Çocukların olayları kontrol etme becerileri geliştirmelerine yardım eder. Kontrol duygusu gelişmiş çocuklar daha az korku duyar.

5- *Baş etme becerileri geliştirme*: Çocukların gelişim dönemlerine özgü çeşitli etkinlikler yürütülebilir, bu beceriler travmadan daha az etkilenmelerini sağladığı gibi, travmanın etkilerinden daha kolay kurtulmalarına yardım eder. Çocuklar için oyun aktiviteleri kullanılabilir ancak yetişkinler ve gençlerin zarar görenlere destek sağlayabilecekleri (örneğin, etkilenenlere yönelik kampanyalar gibi) etkinlikler baş etmelerini destekleyici olabilir.

6- *İnsancıl çabalarda bulunmayı destekleme*: Çocukların gelişim basamaklarına uygun olarak verilmesi ve toplumsal kaynaklardan yararlanması önerilir (Chibbaro ve Jackson, 2006).

Tüm bu önleyici perspektife ilave olarak psikolojik sağlamlığı destekleyici çabalara yer verilmesi önerilir. Psikolojik sağlamlık, travmadan sonra önceki duruma dönmeyi kolaylaştıran en önemli kişisel faktörlerden biridir. Psikolojik sağlamlık, dışsal stres faktörlerine çözüm bulmak ve kişisel hatalar ya da hayal kırıklıklarıyla baş etmek, öngörülemez ve zarar verecek durumlardan kaçınacak ileri görüşlülüğe sahip olmak, baskı altındayken duyguları kontrol etmek ve çözüm aramak olarak tanımlanır (MacConville ve Rae, 2012).

Psikolojik sağlamlığı kazandıracak 10 temel beceri şu şekilde sıralanmıştır.



**Şekil 2.** Psikolojik sağlamlığa erişimde önemli 10 temel beceri (MacConville ve Rae, 2012).

Amerikan Psikologlar Birliği (APA) Terörizmle Mücadelede Psikolojik Sağlamlığı Artırma Görev Gücü psikolojik sağlamlığı “travma, trajedi, tehditler ve hatta belirli türden stres kaynakları karşısında etkili bir şekilde uyum sağlama gücü” şeklinde tanımlamıştır (Watson ve diğ., 2006, s. 37). Pek çok çalışmada psikolojik sağlamlığın ana kaynakları:

- 1- Aile içinde ve dışında sevgi ve güven veren, rol model sağlayan, cesaret ve güvence veren yakın ilişkiler
- 2- Gerçekçi planlar yapabilme ve bu planları uygulayabilme potansiyeli
- 3- Öz güven

4- İletişim ve problem çözme becerileri

5- Duyguları yönetme potansiyeli olarak tanımlanmıştır (Masten, 2001, akt., Watson ve diğ., 2006).

Psikolojik sağlamlık, günlük yaşam becerilerine karşılık gelecek beceriler kadar, yeni ve alışılmadık durumlar, stres oluşturanlar, travmatik yaşantılar ve beklenmedik sonuçlar ya da belirsizlik gibi insanlar için yüksek stres kaynağı kabul edilebilecek durumlara uyum konusunda da gerekli bir özelliktir. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların terör gibi travmatik olaylar sırasında ve sonrasında karşılaşılabilecekleri psikolojik sağlık risklerini azaltmak için çocuklarda psikolojik sağlamlığı destekleyici programların travmatik olaylar öncesinde ve sonrasında yürütülmesi önemlidir.

### 3.1.3. Terör Olaylarından Sonra Çocuk ve Ergenlere Destek Olacaklara Öneriler

1- Felaketin ardından olabildiğince çabuk bir şekilde çocuğun olağan yaşamına dönmesi için aileler, okullar ve toplum çaba harcamalıdır. Özellikle ciddi şekilde etkilenen ebeveynlerin duygusal destek, doğru bilgi ve toplumsal kaynaklar yoluyla desteklenmesi, çocukların toplumsal travmalarla baş etmelerine yardımcı olacaktır.

2- Çocukların felaket bölgesine akın eden iyi niyetli yas terapistlerinden ve psikolojik sağlık profesyonellerinden destek almaktan çok (felaketen hemen sonra psikolojik ilk yardım daha çok desteği içerdiği için), kendi toplumları içindeki doğal destek kaynaklarını kullanmaları desteklenmeli, bunun daha faydalı olacağı unutulmamalıdır. Gönüllüler bu destek sistemlerini pratik konularda yardım sağlayarak (yiyecek, giysi, para, bebek bakımı, transfer sağlama gibi) normalleştirmeyi ve akıl sağlığı müdahaleleri yerine de psikolojik ilk yardım sağlamalıdır.

3- Çocukların psikolojik sağlığını okullar yoluyla takip etmek ve olayın yaşandığı toplumdaki uzmanlara felaketten sonra sınanmış programlar konusunda eğitim vermek gereklidir. Felaketten sonra çocuğun kendi doğal iyileşme süreci açısından biraz zaman geçmesi beklenmeli, felaketin hemen ardından bu programlara başlanmamalıdır (Cohen ve diğ., 2006, s. 244).

Toplumun psikolojik sağlamlığını artırmak için destek sağlayan kurumlar arasında bağlantı kurma, sosyal desteği artırma, riskleri azaltma, esneklik ve karar verme becerilerini artırmak gerekir (Norris ve diğ., 2008). Türkiye ve dünyada yaşanan terör saldırılarında mevcut eylem planlarının

gözden geçirilmesi gereklidir. Terör örgütlerinin önceki eylem biçimlerinin dönüşüm geçirebileceği, başka terör örgütlerinden yeni yöntemler öğrenebileceği son yıllarda yaşadığımız tecrübelerden görülmüştür. Bunun dışında, terör örgütlerinin hedefi halkta korku, panik güvensizlik oluşturarak hükümet politikalarını etkilemekken, kendi tecrübelerimiz bu terör örgütlerinin bazılarının başka ülkeler tarafından desteklenerek bölgesel iddialar taşıma noktasına kadar evrilebildiğini göstermiştir. Bir terör örgütünün devlet/devletler tarafından doğrudan ve açıktan desteklenebilmesi oldukça yeni bir durumdur ve konvansiyonel silahlardan kimyasal ya da biyolojik silahlara yönelik yönelmeyeceği belirsizdir. Terör örgütlerinin hızlı amaç ve yöntem dönüşümleri, başka terör örgütlerinden öğrendikleri yeni kitlesel saldırı yöntemlerinin değişim ve çeşitlenmesi olasılıklarına yönelik de eylem planları genişletilmelidir.

### 3.1.4. Teröre Karşı Mücadele ve Korunmak İçin Öneriler

1- Terörün amacı; kaos, karmaşa, korku, dehşet oluşturacak eylemler yoluyla politikaları etkilemek olduğu için teröristlerin herhangi bir açıklamasının basın- yayında her türlü sosyal erişimden uzak tutulması gerekir. Teröristler kendilerini terör tanımının dışına çıkarmak için kasıtlı, planlanmış demeçler verebilmekte, özellikle sivil kayıplardan sonra verdikleri bu demeçler basında yer bulabilmekte ve terör eylemlerinden sonra dahi propaganda amaçlı demeçleri topluma eriştirilebilmektedir. Açık bir şekilde basın, bunun teröristlerin eylemlerini güçlendirici etkiye sahip olduğunu fark etmeli ve ortak hareket ederek buna meydan vermemelidir.

2- Çocuklarla ilgili kişiler, okul yöneticileri, öğretmenler, ebeveyn ya da bakımdan sorumlu kişiler kriz ya da kaotik durumlara hazırlıklı olmalı, bu tür durumlar için eylem planları olmalıdır. Aynı zamanda kendileri için de ilk anda yapacaklarına dair hazırlıkları olmalıdır.

3- Terör kurbanlarıyla dayanışma sergilenmeli, destek verilmelidir.

Önleme ve müdahaleyle ilgili önerilerin çoğu terörizmin psikolojik sonuçlarına yönelik olarak toplumu eğitmeye odaklanır: Özellikle hassas gruplar için birincil destek sağlayanlar tanılama tedavi ve gerektiğinde psikolojik destek alması için sevk etmek ve uygun psikolojik müdahaleler uygulamak gibi (Stamm, Piland, Van der Hart ve Fairbank, 2004). Olay öncesi yapılan hazırlığın olay sırasında ve sonrasında olacak olanlara katkısı fazladır. Terörün amacı olan korkuyu sağaltmada söylentilerin, korkunun

ve belirsizliğin yayılmasını engellemek ve olası riskler hakkında doğru bilgi vermek, hem toplumun hazırlanmasında hem de psikolojik sağlığı iyileştirmede kritik öneme sahiptir. Dolayısıyla sürece dâhil olacaklar, olay sırasında ya da sonrasında müdahale grubunda olacaklar açısından iletişimin tüm yönlerini kapsayan protokollerin oluşturulması gerekir (Stamm, Piland, Van der Hart ve Fairbank, 2004).

### 3.2. Müdahale

Müdahale, terör olayından sonra, olaydan etkilenenlerin yaygınlığına ve sayısına bağlı olarak daha geniş bir popülasyona uygulanabilir. Olaydan sonra insanların önceki işlevselliklerine dönme süreleri arasında farklılıklar vardır. Bu durumda riski artıran faktörler, gelir yetersizliği, yoksunluk, yetersiz ve olumsuz sosyal destek ve zayıf toplumsal altyapılardır. Tehdit edici olaya ilişkin çaresizlik duygularına eşlik eden risk faktörlerinin üstesinden gelmek için çoğu terörizm ya da felaket olaylarına müdahale programlarının sıklıkla odaklandıkları hizmetlerin sağlanması, öz saygıyı destekleme ve kontrol duygusunu geri kazanma gibi konulardır (Stamm, Piland, Van der Hart ve Fairbank, 2004).

Olay öncesinden başlayarak zamana yayılan müdahale ve etkinlikler Tablo 2’de sunulmuştur (Stamm, Piland, Van der Hart ve Fairbank, 2004).



Aşama	Olay öncesi	Etki (0-48 saat)	Yardım (0-1 hafta)	İyileşme (1-4 hafta)	Yaşama dönme (2 hafta-2 yıl)
<b>Amaçlar</b>	-Hazırlık, baş etme becerilerini artırma	-Hayatta kalma, iletişim	-Uyum sağlama	-Değerlendirme/planlama	-Yeniden bütünleşme
<b>Davranışlar</b>	-İnkâra karşı hazırlık	-Üğraş/Mücadele, donup kalma, boyun eğme	-Direnç/sağlamlığa karşı tükenmişlik	-Yas, yeniden değerlendirme, davetsiz/kendiliğinden hatıraların gelmesi, kişisel değişimlendirme	-Uyuma karşı fobiler, kaçınma, depresyon vd.
<b>Tüm yardım edenlerin rolleri</b>	-Hazırlık, eğitim, bilgi kazanma	-Yardım, koruma	-Yönlendirme, ihtiyaçları karşılama	-Duyarlılığa karşılık verme	-Desteye devam etme
<b>Psikolojik destek sağlayıcıların rolleri</b>	<b>Hazırlık</b> -Eğitim -Bilgi kazanma -İş birliği -Bilgilendirme ve politikalara etki etme -Süratli yardım için yapıları oluşturma	<b>Temel İhtiyaçlar</b> - Güvenliği, emniyeti, hayatta kalma - Yiyecek ve barınmayı sağlama - Uyum sağlamayı destekleme - Aile, arkadaş ve toplumla iletişimi kolaylaştırma - Devam eden tehdit/toksin açısından çevreyi değerlendirme - Psikolojik ilk yardım - En fazla stres yaşayan/stresten etkilenenler için destek ve "orada bulunma" - Aileleri bir arada tutma ve insanların sevdikleri kişilerle yeniden bir araya gelmelerini kolaylaştırma	<b>İhtiyaç Değerlendirme</b> - Mevcut durumu değerlendirme, ihtiyaçları ele alma, iyileştirici/toparlayıcı bir çevre, ne tür müdahaleler gerektiğini saptama - 1.Grup - 2.Toplum - 3. Bireysel - <b>Öncelik belirleme</b> - Klinik değerlendirme - Kırılan yüksek risk altındaki kişi ve gruplar belirlendiğinde sevk etme - Acil klinik ve klinik dışı tedavi ihtiyacını saptama - Sosyal yardım ve bilgi yayma - Yardım talep etmeyen kişileri tespit etme ve bağlantı	<b>İyileştirici çevreyi izleme</b> -En fazla etkilenenleri dinleme ve gözleme -Çevreyi toksinler açısından izleme -Geçmiş ve devam eden tehditleri izleme -Sağlanan hizmetleri izleme	<b>Tedavi</b> -Semptomları azaltma ya da sağaltma ya da işlevselliği; -Bireysel ve grup terapileri, farmakoterapiyle -kısa ya da uzun dönem yatarak klinik tedavi yoluyla artırma

Tablo 2. Müdahalenin zamanlaması ve içeriği

Çocuklara yönelik müdahaleyi toplumsal müdahaleden ayırmak güçtür. Çünkü çocuk, ailesi ve diğer yetişkinlerden destek almakta, dolayısıyla toplumun sağaltımı çocuğa destek açısından hayati önem taşımaktadır. Geniş bir çevre etkilendiğinde ilk müdahalenin neleri kapsadığından sonraki aşamalara kadar müdahale basamaklarının içeriği şu şekilde planlanabilir (Orner ve diğ., 2006, 128-130).

### ***Temel İhtiyaçlar***

- Güvenliği sağlama
- Yeme ve barınma ihtiyacının karşılanması
- Aile, arkadaşlar ve toplumla iletişim kurma
- Devam eden tehditlerle ilgili çevreyi değerlendirme

### ***Erken Psikososyal Müdahaleler***

- Olaydan etkilenenleri (felaketzedeleri) gelecekte olabilecek zararlardan koruma
- Felaketzedelerin aşırı uyarılma ve kaygı düzeylerini azaltmalarına yardım etme
- Daha yoğun stres yaşayanlara destek önerme
- Aileleri bir arada tutma, belirli arkadaşlar ve sevilen kişilerle yeniden bir araya gelmeyi sağlama
- İletişim ve eğitimi destekleme ve bilgi sağlama
- Etkili risk iletişimi tekniklerini kullanma

### ***İhtiyaç saptama ve izleme***

- Felaketzedelerin mevcut durumlarını ve ihtiyaçlarını saptama
- Acil ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığını belirleme
- Acil iyileştirici çevre/çevresel koşulları geliştirme
- Tüm gruplar ve toplum için özellikle alt popülasyonlar ya da bireyler için başka müdahale gerekir gerekmediğini kontrol etme

### ***Kurtarma ve iyileşme***

- En fazla etkilenenleri gözlemlene, dinleme ve danışma
- Başka tehdit ve stres kaynakları açısından çevreyi izleme
- Geçmiş ve süregelen tehditleri izleme
- Sağlanan hizmetleri izleme
- Medyada yer alan içerikleri izleme ve asılsız söylentileri/dedikodularını giderme

**Sosyal yardım ve bilginin yayılması**

- Belirli toplumsal yapıları kullanma
- Bilgi broşürleri dağıtma
- Web siteleri kurma
- Medya bültenleri hazırlama ve dağıtma
- Medyaya röportaj verme ve halka yönelik bilgilendirme toplantılarına katılma

**Teknik destek, konsültasyon ve eğitim**

- Toplumsal yapıları yeniden kurmak, ailenin toparlanmasını desteklemek, toplumsal altyapıyı korumayı sağlayan organizasyonların kapasitesini arttırma
- Felakette yardım için görev alan gruplar için (profesyonel yardım grupları, gönüllüler, liderler ve olayı yönetenler) teknik destek, konsültasyon ve eğitim desteği sunma

**Psikolojik sağlamlık, baş etme ve iyileşme**

- Aileler, grup ve toplumun genelinde sosyal etkileşimi kolaylaştırma/destekleme
- Baş etme becerileri farkındalığı ve risk değerlendirme uygulamaları için yapılandırılmış eğitim modülleri sunma
- Stres tepkileri, travmatik hatırlatıcılar, yaşanan travmanın etkisini azaltma, normal ve normal olmayan işlevselliği ayırt etme hakkında eğitim verme
- Felaket yaşayan gruba psikopatolojinin gelişmesinde olası riskler hakkında eğitim verme ve destek hizmetleriyle, bunlara nasıl ulaşabilecekleri hakkında bilgilendirme
- Organizasyonların operasyonel hazır oluşlarını eski durumuna getirme

**Acil ihtiyaç: Ayırt etme/Değerlendirme**

- Klinik değerlendirme yapma
  - Felaketten etkilenenlerin uzun dönem tedavi programlarına ihtiyacı olanları sevk etme
  - Hassas ve yüksek risk altındaki birey ve grupları tanımlama
  - Gerek olduğunda acil klinikte tedavi ayarlamalarını yapma
- Çocuklara müdahale çok erken ya da ertelenmiş olmamalıdır. Olaydan hemen sonra müdahale etmek şok tepkileri ya da duygusal mekanizmalar yüzünden olayın etkilerinin zayıflaması yerine güçlenmesine neden

olur. Kitlesel şiddet ya da terör olaylarından etkilenen çocuklara yönelik müdahale programlarına dair farklı görüşler mevcuttur.

Travmaya yönelik müdahale programlarının en temel dört özelliği aşağıdakileri içermekle birlikte yalnızca bunlarla sınırlı değildir:

1-Dışsallaştırma

2-Duyuşsal işleme süreci

3-Bağlanma

4-Uyarıcı azaltma ve duygusal düzenleme programları oluşturma

(Perry, Malchiodi, 2008, s.14).

### 3.2.1 Erken Müdahale Konuları

1. Hayatta kalma için gerekli temel ihtiyaçları karşılama (örneğin su, yiyecek, barınma, giyinme ve ısınma)

2. Felaketzedelerin dinlendirici bir uyku uyumalarına yardım

3. Temel kişisel alanı koruyacak güvenli bir alan oluşturma (örneğin mahremiyet, sessizlik, özel eşyalar)

4. Rahatsız edici olmayan alışıldık sosyal temas (akılcı mizahın kullanımı, güncel olaylar hakkında küçük sohbetler)

5. Fiziksel sağlık veya önceki hastalıkların nüksetmesi gibi sorunları ele alma

6. Ayrı kalınan sevilen kişileri yerleştirme ve onların güvenliklerinden emin olma

7. Hayatta kalan sevdikleri, arkadaşları ve güvenilen kişilerle (iş yerinden mentörler gibi) tekrar bağlantı kurma

8. Felaketzedelere günlük olağan yaşamlarına devam etmeleri için yardım etme (günlük rutin ya da ritüeller)

9. Felaket nedeniyle ortaya çıkan problemlerin oluşturduğu baskıyla baş etmek için atabilecekleri pratik adımlar konusunda felaketzedelere yardım etme (işlevsel bir araç kaybı, destekleyici devlet yardımıyla ilgili belgelere erişememe)

10. Normal aile, toplumsal, iş ve okul rollerini kaldıkları yerden devam etmelerini kolaylaştırma/destekleme

11. Yas ve kayıp için imkân oluşturma

12. Problemleri gerilim, kaygı, umutsuzluğu kontrol edilebilir hale getirmek için felaketzedelere yardım etme

13. Felaket bölgesinden olan yerel profesyonelleri konsültasyon, yay-

gın stres tepkileri ve stres yönetme teknikleri konusunda eğitim verme yoluyla destekleme (Orner ve diğ., 2006, s.131).

### 3.2.2. Erken Müdahale İçeriği

*Travmanın hemen ardından yapılabilecekler:*

- Çocuğun çevresinde güvenli ve sakin bir ortam oluşturulmalı
- Eğer çocuk sevdiklerinden ayrılmışsa olabildiğince çabuk yeniden bir araya gelmeleri için çaba harcanmalı
- Çocuğun ne olduğunu açıklamasına izin verilmeli, çocukla konuşma esnasında olayla ilgili gerçekçi bilgiler eklenebilir
- Çocuğa durumu somut bir şekilde anlaması için olay hakkında bilgi verilmeli
- Yanlış anlama ve kavramsallaştırmalar açıklanmalı
- “Her şeyin düzeleceğinden eminim.” ya da “Daha kötüye gidebilir.” gibi ifadeler kullanılmamalı
- Çocuğun hafızasını yeniden şekillendirmesinden alıkoyan bilişsel görevlere yönelmesi sağlanmalı (Dyregrov, 2010, s.95-96)
- Çocuğun olabildiğince erken bir sürede normal yaşam ritmine dönmesi sağlanmalı (Zubenko, 2002)

Terör olayları sadece travmatik etkisiyle değerlendirmeye uygun değildir. Terör aynı zamanda maruz kalanlarda kayıp yaşantılarına yol açar. Bu açıdan terör olaylarının tanığı olan ve aynı zamanda kayıp yaşantısı olan çocuklar da dikkatle ele alınmalıdır.

Çocuklar terör olaylarının ardından kayıplar yaşarlar. Bu kayıplar,

- bir yakının kaybı
- sağlık kaybı
- uzuv kaybı
- güvenlik duygusunun kaybı
- geleceğe yönelik umudun kaybı
- güven duygusunun kaybı gibi kayıplar olabilir.

### 3.2.3. İleri/Sonraki Dönem Müdahale İçeriği

Çocuklarda travmatik olayları çalışırken güvenli ve destekleyici bir atmosfer hazırlanması sağlanarak sembolik olarak olayı yeniden tecrübe etmeleri gerekir (Gillis, 1993). Gillis'e göre travmatik materyal, duygusal

yüke sahiptir ve çocukların tepkileri doğrudan duyuşsal izlenimlere dayanan anılarının etkisi altındadır. Terapistin ve çocuğa destek sağlayan uzmanların ilk görevleri bu anıların güven içinde açılacağı bir atmosfer sağlamak, aşırı travmatik materyalleri fazla yüzleştiren yeniden travmatize etmekten kaçınmaktır. Böylece çocuklar hem aşırı, hem erken yüzleştirmenin oluşturacağı anksiyete uyarıcı müdahaleden korunmuş olunacaktır (Gillis, 1993).

Çocukların hepsinin travmadan sonra akut belirtiler göstermesi beklenmez, bu açıdan çocuklar iyi izlenmelidir. Profesyonel yardım gerektiren tepkiler ve davranışlar Dyregrov (2010, s. 86) tarafından şu şekilde listelenmiştir:

- Çocuğun arkadaşlarından ve yetişkinlerden uzaklaşması
- Çocukta şiddetli ve sürekli bir davranış değişikliği olması
- Çocukta fobik tepkilerin gelişmesi
- Çocuğun kendine zarardan ya da intihardan bahsetmesi
- Çocuğun kendini suçlaması
- Okul performansında düşme
- Yoğun ve süregelen travma sonrası tepkiler
- Çocuğun güçlü inkâr tepkileri sergilemesi
- Çocuğun sürekli olay hakkında düşünmesi

Cohen ve diğ. (2006, s. 232-233) travma odaklı bilişsel davranışçı terapinin temel bileşenlerini şu şekilde sınıflamıştır:

*Psikoeğitim:* Travmaya karşı gösterilen travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve diğer sık görülen tepkiler konusunda ailelere ve çocuklara bilgi vermek kendi deneyimlerini ve kaygılarını normalize etmelerine yardım eder. Aynı zamanda ebeveynler çocuklarının gösterdiği tepkilerin öngörülebilir olduğunu bilerek sorumluluğun kendi ebeveynlik becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanmadığını ve aynı şekilde çocuklarının psikolojik sağlamlığını da fark ederler. Çocuğun toparlanması için ebeveynlerin desteklenmesi önemlidir.

*Duyguları tanımlama ve hafifletme becerileri:* Çocukların hissettikleri çeşitli duyguları (kötü/istenmeyen diye tanımladıkları dâhil) tanımlamalarını sağlayan alıştırmaları içerir. Böylece çocuklar duygularını kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir.

*Stres yönetme teknikleri:* Çocuklara rahatlama, nefes alma ve zihin-beden etkileşim tekniklerini, olumlu düşünme ve kendisiyle olumlu konuşma tekniklerini içerir.

*Bilişsel üçlü:* Çocuklara duygu, düşünce ve davranış ilişkisinin öğretilmesiyle farkındalıklarının artması amaçlanır. Böylece çocuklar travmatik deneyimleriyle ilgili olduğu kadar günlük yaşamlarındaki olumsuz düşünceleriyle baş etmek için bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanabilirler.

*Maruz kalma ve kavramsallaştırma müdahaleleri:* Daha önceki bileşenleri tamamlayan çocukların travma öykülerinin kitap şeklinde şiir, çizim serisi ya da diğer yaratıcı etkinlikler yoluyla travmatik olayın detaylarını ve kendi duygu, düşünce ve bedensel tepkilerini tanımlamalarını içerir. Çocuklar detayları hatırladıkça travmatik olaylarla ilgili anılarına daha fazla tahammül edebilirler, böylelikle travmayı hatırlatan uyaranlara karşı duyarsızlaşırlar.

*Bilişsel işleme:* Çocukların travmatik olayla ilgili kendini suçlama ya da öğrenilmiş çaresizlik gibi bilişsel hatalarını düzeltmelerine yardım eder. Bilişsel çarpıtmalar çocukların olaya yönelik atıfları ve gelecekteki güvenlik planlarıyla ilgili doğrudan soru sormakla değil çocukların travma hikâyeleri yoluyla öğrenilirler.

Müdahalede kullanılacak teknikler çocukların yaş ve gelişim özellikleri dikkate alınarak seçilmelidir. Çocuklara yönelik müdahale gruplarında zihinsel ve duygusal düzenlemeyi desteklemek için kullanılacak etkinlikler (Dyregrov, 2010, s.131):

- Mektup yazma
- Şiir yazma
- Hikâye yazma
- Video hazırlama
- İyi anıların hatırlanması/çağırılması
- Ritüeller
- Topluma ait ifade ve söylemler
- Boyama
- Posterler
- Tiyatro oyunları ve rol oynama
- Müzik
- Hareketli oyunlar
- Rahatlama alıştırmaları

Brown (1994) travmatize olmuş çocukların sözel ifade becerilerinde yetersizlik olabileceğini, bu nedenle psikolojik danışmanların diğer ifade araçlarını kullanmaları için onları teşvik etmek gerektiğini ifade etmiş-

tir. Yukarıda Dyregrov (2010) tarafından belirtilenlere ilave olarak Brown (1994) masalların da dolaylı ifade yöntemi olarak kullanılabileceğini belirtmektedir.

### 3.3. Topluma, Okullara ve Medyaya Öneriler

Travmatik yaşantının türü örneğin bir kriz durumu ise okul yöneticilerinden ebeveyn ya da çocuğun bakımından sorumlu kişilerin ev ortamlarına kadar geniş bir kesimin müdahil olmasını gerektirmekte ve önleme ve müdahalede farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Uygulayıcıların travmatik olayın türüne göre müdahale planı ve dâhil olacak kişileri saptaması gerekmektedir.

Felaket ve kitlesel şiddete yönelik özellikle erken ve orta dönemde önerilen beş müdahale ilkesi bilhassa halk sağlığından sorumlu olan ve acil durumu yönetenlere yönelik olmak üzere şu şekilde ifade edilmiştir (Hobfoll ve diğ., 2007).

1. *Güvenlik duygusunu destekleme*: Güvenliği sağlama sosyal sistem yaklaşımına göre yapılmalıdır. Sosyal destek en büyük olumlu etkiye sahip olsa da geniş çaplı toplumsal travmalarda tersi etkiler söz konusu olabilir. Toplu travma (kitlesel şiddet ya da felaket) hakkında bilgiler yetersiz olduğunda söylenti ya da korkutucu hikâyeler yayılabilir. Bu tür söylentiler, kötü haberler tehdit algısının artmasına neden olarak güvenlik duygusunun geri kazanılmasını engelleyecektir.

Bunun örnekleri ülkemizdeki terör saldırılarının ardından görülmekte, sosyal medyada gerçek dışı bilgiler yayılarak insanların korkularının artmasına neden olduğu gözlemlenmektedir. Terörün amacının dehşet yaratmak olduğu düşünüldüğünde kasıtlı ya da kasıtsız olarak bu amaca hizmet edecek bu söylentilerden kaçınılması gerektiği ayrıca güvenlik duygusunun geri kazanılmasına engel olacağı unutulmamalıdır. Daha sonra sosyal medya ve medya organlarının dikkat etmesi gereken noktalara değinilecektir.

2. *Sükûneti destekleme*: Kitlesel travmaya maruz kalmak duygusal tepki düzeyini arttırır. Normal yaşam ritmini etkileyecek düzeyde duygusal tepkiler, ilerleyen dönemde daha ciddi sonuçlar doğurabilir. Bir durum tehdit edici olarak algılandığında nötr uyaranlara karşı da benzer tepkiler verilebilir, başlangıçta bu durum uyuma dönük görünse de kaçınılan uyaranların sayısı arttıkça bireylerin ve ailelerin işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Erken müdahale bu açıdan önemlidir.



3. *Öz ve kolektif yeterlilik duygusunu geliştirme*: Çocuk ve ergenlere travmatik durumlarla karşılaştıklarında kullanacakları duygusal düzenleme becerilerinin öğretilmesi etkilidir.

4. *Bağlılığı teşvik etme*: Sosyal bağlılık felakete verilecek tepkilere karşı hazırlıklı olmayı sağlar. Kaynaklara nasıl ulaşılacağı, kaynakların güvenliği (su ve gıda) gibi konularda bilgi edinmeyi kolaylaştıracağı gibi pratik problem çözme, duygusal anlayış ve kabul, travmatik deneyimleri paylaşma, tepkileri normalleştirme ve baş etme gibi bilgileri de edinmeyi sağlar.

5. *Umudu yükseltme*: Umut pek çok müdahale stratejisi aracılığıyla artırılabilir. Toplum düzeyinde müdahaleler bireysel müdahalelerden daha etkili olabilir çünkü problem yüzlerce kişi için ortaktır ve bu türden etkinlikler (diğerlerine yardım etme gibi) umudun artmasına katkıda bulunur.

### 3.4. Okul Yöneticileri ve Öğretmenlere Öneriler

1- Olay esnasında çocuklar okulda öğretmenlerin bakımı altında olabilir. Çocuğun güvenliğinden birinci derecede sorumlu olduklarının farkında olmaları gerekir.

2- Terör saldırısının mahiyeti ve etkileri eylemin türüne göre farklılaşabilir. Yaygın etki oluşturan büyük kitleleri doğrudan etkileyen bir saldırı olabileceği gibi, kullanılan yöntemlere göre etkileri daha sınırlı olabilir. Her bir durum için okul çapında planlar hazır olmalıdır.

3- Tehlikenin sürüp sürmediğine bağlı olarak önlem ya da eylem gerçekleştirilebilmesi için doğru bir kaynaktan bilgi almak gerekir.

4- Okuldaki yaş gruplarına göre bakım ihtiyacı değişebilir.

5- Terör saldırısından okul doğrudan etkilendiyse, olayla ilgili bilgi, belge ve görsellerin -varsa yaralı, can kaybı, hasar- okuldaki hiçbir görevli ya da öğrenci tarafından yazılı, görsel basın ya da sosyal medya aracılığıyla paylaşılmaması gerekir (Bu konuda önleyici eğitim verilmesi gerekir). Tüm bilgiler sadece yetkililer ya da yetkilendirilmiş kişilerle paylaşılmalıdır.

6- Yetkililerin dışında olayın kendisi ve etkisiyle ilgili bilgi paylaşılmamalıdır. Aksi durumda, çocuklar, aileleri ile bir araya gelene kadar paniğin artmasına neden olur. Tehdidin sürdüğü durumlarda teröristlerin faydalanacağı bilgi anlamına gelir.

7- Rehin alma gibi terörist eylemler söz konusuysa yetkililer ya da onların izni dışında hiç kimse teröristlerle pazarlık gibi bir çaba içine girmemelidir. Bunun uzmanlık gerektiren ve sonuçları açısından çok riskli bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

8- Tehdit geçer geçmez çocuklar aileleriyle en kısa sürede bir araya getirilmelidir. Çocuklar için ailenin son derece destekleyici ve güven verici olduğu unutulmamalıdır.

9- Tehdidin sürdüğü durumlarda çocukların güvende kalmak için ne yapacaklarına ilişkin bilgi sahibi olmaları için bu tür olaylardan önce psikoeğitim programları almış olmaları gerekir.

### 3.5. Topluma ve Medyaya Öneriler

Travmatik olayın sonrasında toplumun önceki kaynaklarını (maddi ve manevi) olabildiğince erken kullanabilecek düzeye gelmesi, travmayla bireysel ve toplumsal düzlemde baş etmeyi kolaylaştıracaktır. Baş etmede en önemli kaynaklardan biri dayanışma sağlamak ve diğerlerinden destek almaktır. Travmatik olayın ardından toplum bazı aşamalardan geçer. Bunlar tepki ve iyileşme süreçlerini de içerir (Weaver, 1995 akt.,Weaver, 2002, s. 40).

1-*Kahramanlık evresi* (Bir hafta sonrasına kadar sürebilir): İnsanlar can kayıplarını ve maddi zararı önlemek için mücadele eder.

2-*Balayı evresi* (İki hafta sonrasından iki ay sonrasına kadar sürebilir.): Çabalar, kurtulanlara çabuk toparlanılacağına dair umut verir, güçlü bir toplumsallık duygusu vardır ancak bu evre kısa sürer.

3-*Gerçeklere dönme evresi* (Birkaç aydan bir yıl ya da daha fazla bir süreye yayılabilir):

İkinci felaket olarak da isimlendirilebilir, bürokratik işlemlerle ilgili gerçekler, dışarıdan yardıma gelenlerin ayrılması ve iyileşmenin gecikmesiyle bireyler kendileri için daha fazla çaba göstermeleri gerektiği gerçeğine uyanırlar.

4-*Yeniden yapılanma* (birkaç yıl sürebilir) *evresi*: Bireyler normal işlevselliklerine dönerler

Bahsedilen evreler incelendiğinde travma kurbanlarının bir süre sonra toplumsal desteğin kesilmesiyle güçlük yaşayabileceği görülecektir. Terörden etkilenen çocukların ve ailelerin uzun süre izlenmesi ve desteklenmesi normal işlevselliğe dönme sürecini kısaltacaktır.

Toplumun doğru bilgiye ulaşması, korku ve dehşetin yaygınlaşmaması sorumluluğuyla birlikte yürütülmesi gereken bir süreç olduğu için haber sağlayıcıların haber sunma biçimleri bu ikilemi aşacak şekilde geliştirmeli ve terör olaylarına yönelik bazı kodlara uymalıdır. Bununla ilgili Cohen-Almagor'un önerilerinden bazıları şu şekilde sıralanmaktadır (2005, s. 401-402).

1- Medya, yayınlarının sonuçlarından sorumlu olabilmelidir.

2- Medya insan hayatını tehlikeye atmamalıdır.

3- Medya terörist eylem esnasında hükûmet organlarıyla işbirliği içinde olmalı ve saygı ve anlayış göstermelidir. Bunun anlamı, eylemin insanlara zarar vermeden bitmesinin sağlanması amacına hizmet etmektir.

4- Medya terörist eylemleri yüceltmemelidir (Medyanın bunu kasıtlı yapmasından bahsedilmemektedir, teröristlerin eylemleri esnasında ya da sonrasında mesaj verebilmesi, eylemle ilgili açıklama yapmaları buna örnek verilebilir. Ülkemizde benzer durumlar yaşanmıştır.).

5- Medya panik oluşturacak duygusal başlıklardan, kışkırtıcı sloganlardan, kanlı sahnelerin fotoğraflarından kaçınmalıdır.

6- Medya açık bir şekilde ayırım gözetmeksizin terörü ve şiddet eylemlerini kınamalıdır.

7- Medyanın teröristler ve hükûmet arasında aracılık rolü yoktur, orada bulunma gerekçeleri haberdır, haberin bir parçası olmak değildir.

8- Medyadan beklenen spekülasyondan kaçınmalarıdır. Teröristlerin planları, hükûmetin tepkisi, rehine durumu varsa onların mesajları gibi tehlikeli spekülasyonlardan uzak durmalıdır.

9- Medyadaki profesyonellerin yaptıkları habere dair altyapı ve bilgilerinin olması gerekir.

10- Medya hâlen devam etmekte olan bir eylemle ilgili canlı yayın yapmamalıdır. Bu sadece insan yaşamını tehlikeye atmakla kalmaz, olaya müdahale edenlerin kurtarma ve yakalama planlarını da sekteye uğratmasına sebep olur.

11- Teröristlerin eylemleri esnasında teröristlerle görüşülmemelidir. Teröristlerle rehine alma eylemi esnasında bir pazarlık ve görüşme yapılacaksa bu sorumlu kişilerce yürütülmelidir (Adam kaçırma, rehine gibi eylemler uzun süreli olduğu için teröristler mesaj vermek için bunu fırsat olarak görebilirler. Teröristlerin eylemlerinin gerekçesi zaten kendi mesajlarını vermek olduğu için eylemlerine katkı sağlamak anlamına gelecek bu yola başvurulmamalıdır.).

Dünya da ülkemiz de dahil pek çok ülkede rehin alma eylemlerinde sosyal medya üzerinden rehinenin ve teröristlerin görüntülerinin yer aldığı terör eylemleri olmuştur ve teröristler kitleleri manipüle edecek fırsat bulabilmiş hatta gazetelerin ilk sayfalarında rehine ve terörist görüntüleri yer alabilmiştir. Terör açısından hatalı olduğu kadar etik olarak da çok problemlili olan bu tür davranışlardan kaçınılmalıdır.

12- Medya, kurbanlara ve ailelerine karşı duyarlı olmalıdır ve sadece olay esnasında değil olaydan sonra da bu duruma dikkat edilmelidir.

13- Medya kurbanların ailelerine zarar verecek detayları rapor etmemelidir.

14- Terör eyleminin gerçekleştiği olay yeri, gazetecilerin tümüne değil, deneyimli ve kıdemli, konuyla ilgili eğitimi olan gazetecilere açılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Ajdukovic, D. (2005). Social (re) construction of a local community after massive traumatization, 3-9. Friedman, M. J., & Mikus-Kos, A. (Eds.). *Promoting the psychosocial well being of children following war and terrorism* (Vol. 4). IOS Press.
- Bandura, A. (1990). Mechanisms of moral disengagement. W. Reich (Ed.), *Origins of terrorism: Psychologies, ideologies, theologies, states of mind* (pp. 161-191). Cambridge: Cambridge University Press.
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Personality vulnerability, low social support, and maladaptive cognitive emotion regulation under ongoing exposure to terrorist attacks. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29* (2), 166-201.
- Bromet, E. J., Atwoli, L., Kawakami, N., Navarro-Mateu, F., Piotrowski, P., King, A. J.,... & Florescu, S. (2017). Post-traumatic stress disorder associated with natural and human-made disasters in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine, 47* (2), 227-241.
- Brown, N. W. (1994). *Group counseling for elementary and middle school children*. Greenwood Publishing Group.
- Chibbaro, J., & Jackson, C. (2006). Helping students cope in an age of terrorism: Strategies for school counselors. *Professional School Counseling, 9* (4), 314-321.
- Chrisman, A. K., & Dougherty, J. G. (2014). Mass trauma: Disasters, terrorism, and war. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 23* (2), 257-279.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Gibson, L. E., Cozza, S. J., Brymer, M. J., & Murray, L. A. U. R. A. (2006). Interventions for children and adolescents following disasters. Ritchie, E. C., Watson, P. J., Friedman, M. J., (eds.) *Interventions following mass violence and disasters: Strategies for mental health practice* (pp. 227-256). Guilford Press, New York.
- Cohen-Almagor, R. (2005). Media coverage of acts of terrorism: troubling episodes and suggested guidelines. *30*, 383-409.
- Danieli, Y., Brom, D., & Sills, J. (2005). *The trauma of terrorism: Contextual considerations*, 1-17. Danieli, Y., Brom, D., & Sills, J., (eds.), *The trauma and terrorism: Sharing knowledge and shared care an international handbook*. The Haworth Maltreatment & Trauma Press, NY.
- Dyregrov, A. (2010). *Supporting traumatized children and teenagers: A guide to providing understanding and help*. Jessica Kingsley Publishers.
- Easson, J., & Schmid, A. P. (2011). 250-plus academic, governmental and intergovernmental definitions of terrorism, 99-157. Schmid, A. P. (ed.), *The Routledge handbook of terrorism research*. Taylor & Francis.
- Foa, E. B., Cahill, S. P., Boscarino, J. A., Hobfoll, S. E., Lahad, M., McNally, R. J., & Solomon, Z. (2005). Social, psychological, and psychiatric interventions following terrorist attacks: Recommendations for practice and research. *Neuropsychopharmacology, 30* (10), 1806-1817.
- Galili-Weisstub, E., & Benarroch, F. (2005). *The immediate psychological consequences of terror attacks in children*, 323-334. Danieli, Y., Brom, D., & Sills, J.,

- (eds.), *The trauma and terrorism: Sharing knowledge and shared care an international handbook*, The Haworth Maltreatment & Trauma Press, NY.
- Gillis, H. M. (1993). Individual and small-group psychotherapy for children involved in trauma and disaster. Saylor, C. F., (Eds.), *Children and disasters* (pp. 165-186). Plenum Press, New York and London.
- Hagan, J. F. (2005). Psychosocial implications of disaster or terrorism on children: A guide for the pediatrician. *Pediatrics*, 116 (3), 787-795.
- Herman, J. L. (2007). *Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre*. Literatür Yayıncılık.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J.,... & Maguen, S. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70 (4), 283-315.
- Horgan, J. (2005). *The psychology of terrorism*. Routledge.
- Ioana, I. (2015). The terrorism and its psychological effects. *International conference of scientific paper AFASES*, Brasov, 28-30 May 2015.
- Kaitz, M., Levy, M., Ebstein, R., Faraone, S. V., & Mankuta, D. (2009). The intergenerational effects of trauma from terror: A real possibility. *Infant mental health journal*, 30 (2), 158-179.
- Kıbrıs, A. (2011). Funerals and elections: The effects of terrorism on voting behavior in Turkey. *Journal of Conflict Resolution*, 55 (2), 220-247.
- Letschert, R., Staiger, I. (2009). Introduction and definitions, 1-30. Letschert, R., Staiger, I., & Pemberton, A., (Eds.). *Assisting victims of terrorism*. Springer, Dordrecht.
- MacConville, R., & Rae, T. (2012). *Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum for well-being*. Jessica Kingsley Publishers.
- Malone, D. (2005). *Terrorism: the United Nations and the search for shared solutions*, xi-xii, Danieli, Y., Brom, D., & Sills, J. (eds.), *The trauma and terrorism: Sharing knowledge and shared care an international handbook*, The Haworth Maltreatment & Trauma Press, NY.
- Norris, F. H. (2002). Psychosocial consequences of disasters. *PTSD Research Quarterly*, 13 (2), 1-7.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part II. Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry: Interpersonal and biological processes*, 65 (3), 240-260.
- Norris, F. H., & Elrod, C. L. (2006). Psychosocial consequences of disaster. *Methods for disaster mental health research*, 20-42.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41 (1-2), 127-150.
- Orner, R. J., Kent, A. T., Pfefferbaum, B. J., Raphael, B., & Watson, P. J. (2006). The context of providing immediate postevent intervention. 121-133. Ritchie, E. C., Watson, P. J., Friedman, M. J., (eds.) *Interventions following mass violence and disasters: Strategies for mental health practice* (pp. 227-256). Guilford Press, New York.

- Pemberton, A. (2009). Needs of victims of terrorism, (pp. 73-141). Letschert, Staiger, & Pemberton, (Eds.). *Assisting victims of terrorism*. Springer, Dordrecht.
- Perry, B. D., Malchiodi, C. A. (2008). *Creative interventions with traumatized children*. Guilford Publications.
- Pfefferbaum, B. J., Devoe, E. R., Stuber, J., Schiff, M., Klein, T. P., & Fairbrother, G. (2005). Psychological impact of terrorism on children and families in the United States, 305-317. Danieli, Y., Brom, D., & Sills, J. (eds.), *The trauma and terrorism: Sharing knowledge and shared care an international handbook*. The Haworth Maltreatment & Trauma Press, NY.
- Pfefferbaum, B., Stuber, J., Galea, S., & Fairbrother, G. (2006). Panic reactions to terrorist attacks and probable posttraumatic stress disorder in adolescents. *Journal of Traumatic Stress, 19* (2), 217-228.
- Rodoplu, U., Arnold, J., & Ersoy, G. (2003). Terrorism in Turkey. *Prehospital and Disaster Medicine, 18* (02), 152-160.
- Saylor, C. F. (Ed.). (1993). *Children and disasters*. Plenum Press, New York and London.
- Schmid, A. P. (Ed.). (2011). *The Routledge handbook of terrorism research*. Taylor & Francis.
- Scott, C. (Ed.). (2015). *DSM-5 and the law: changes and challenges*. Oxford University Press.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2008). Efficacy of clinical interventions for indirect exposure to terrorism. *International Journal of Stress Management, 15* (1), 53-75.
- Shultz, J. M., Espinola, M., Rechkemmer, A., Cohen, M. A., & Espinel, Z. (2016). Prevention of Disaster impact and outcome cascades, In: Israelashvili M, Romano JL (eds.): *Cambridge handbook of international prevention science*. 492-519.
- Stamm, B. H., Piland, N., Van der Hart, O., & Fairbank, J. (2004). The terror part of terrorism: The role of human infrastructure in terrorism risks and responding. *IEEE Engineering in Medicine and Biology, 149-161*.
- Steele, W. & Kuban, C. (2013). *Working with grieving and traumatized children and adolescents: discovering what matters most through evidence-based, sensory interventions*. John Wiley & Sons, New Jersey.
- Steinberg, A. M., Brymer, M. J., Steinberg, J. R., & Pfefferbaum, B. (2006). Conducting research on children and adolescents after disaster. *Methods for disaster mental health research, 243-253*.
- Watson, P. J., Ritchie, E. C., Demer, J., Bartone, P., & Pfefferbaum, B. J. (2006). Improving resilience trajectories following mass violence and disaster, 37-53. Ritchie, C. E., Watson, J. P. & Friedman, J. M., (Eds): *Interventions following mass violence and disasters. Strategies for mental health practice*. Guilford Press.
- Weaver, J. D. (2002). Disaster mental health. *Children and disasters: A practical guide to healing and recovery, 34-70*. Zubenko, W., N., & Capozzoli, J. (eds), *Children and disasters: a practical guide to healing and recovery*. Oxford University Press.
- Zubenko, W. N. (2002). Developmental issues in stress and crisis, 85-100. Zubenko, W., N., & Capozzoli, J. (eds), *Children and disasters: a practical guide to healing and recovery*. Oxford University Press.

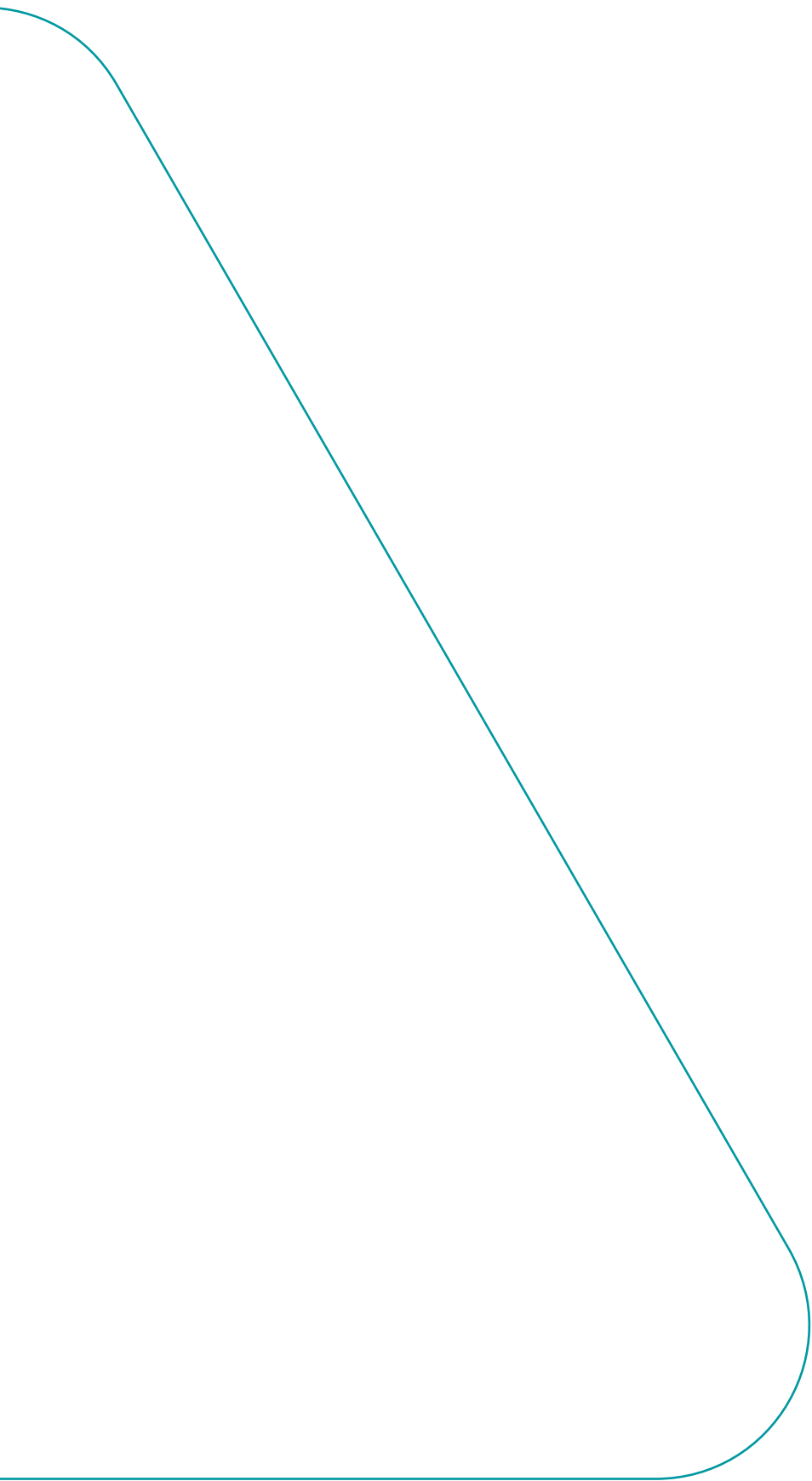






# TERÖR TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ\*

\* Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır.





## A- OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Hayatımızdaki Kahramanlar	<ul style="list-style-type: none"><li>Yaşadığı zorlayıcı olayları ve bunlara eşlik eden duyguları fark eder.</li><li>Çevresindeki yardım kaynaklarını fark eder.</li></ul>
Hazine Haritası	<ul style="list-style-type: none"><li>Baş etme becerilerini fark eder.</li><li>Sosyal destek algısı gelişir.</li></ul>
Sevgi Küpü	<ul style="list-style-type: none"><li>Geleceğe yönelik olumlu duygular geliştirir.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

**ETKİNLİK ADI**

HAYATIMIZDAKİ KAHRAMANLAR

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Yaşadığı zorlayıcı olayları ve bunlara eşlik eden duyguları fark eder.
- Çevresindeki yardım kaynaklarını fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Resim kâğıdı / A4 Kâğıt
- Farklı renk ve türde boya kalemleri

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Hayatımızdaki Kahramanlar’ adında bir etkinlik yapacağız. Şimdi sizlere bu etkinlik için kullanacağımız kâğıtları ve boyaları dağıtacağım.”** der.
- Her öğrencinin kâğıt ve yeterli sayıda boya almasını sağlar.
- **“Zaman zaman kendimizi kötü hissetmemize neden olan yani üzüldüğümüz, korktuğumuz vb. olaylar olabilir. Örneğin deprem gibi bir doğal afet olduğunda, sevdiğimiz, beslediğimiz bir hayvan öldüğünde ya da bazı insanlar dokuşlarıyla bizi rahatsız ettiklerinde üzülebiliriz, korkabiliriz** (Örnekler arttırılabilir.). **Şimdi bunlar gibi bizi korkutan, üzen olayları düşünmenizi istiyorum** (Düşünmeleri için 1-3 dakika süre tanır.).

- **“Düşündüğünüz bu olaylardan birini seçip resmini size vereceğim kâğıda çizmenizi istiyorum. Bu resmi çizerken bu olayda size yardım edebilecek, sizi kurtaracak çevrenizdeki birini de düşünüp çizmenizi istiyorum. Bu kişi sizin kurtarıcınızmış, kahramanınızmış gibi düşünün.”** der.
- Çocuklar resimlerine başladığında her öğrencinin yanına gider, diğer çocukların mümkün olduğunca duymamasına özen göstererek bireysel iletişim kurarak çocukların üzüldükleri ya da korktukları hangi durumu çizdiklerini öğrenmeye çalışır ve bunu başka bir kâğıda kısaca bir cümle ile not eder (yaptığı resimle ilgili grup içinde paylaşımda bulunmak istemeyen ya da çekingen davranan çocukların resimleri hakkında da bilgi sahibi olabilmek için).Yaptığı resimle ilgili bilgi vermek istemeyen çocuk olursa zorlamaz, daha sonra bireysel sorabilir.
- Çizim tamamlandıktan sonra, **“Resminizde, çizdiğiniz kahramanınız size nasıl yardım etti?”** diye sorar ve cevapları gönüllü öğrencilerden alır.
- **“Kahramanınız size yardım ettikten sonra kendinizi nasıl hissettiniz?”** diye sorar ve gönüllü çocukların paylaşımlarını dinler.
- **“Resimlerinizden gördüğümüz gibi hepimiz hayatımızda zaman zaman bizi üzen ya da korkutan olaylar yaşayabiliriz. Bu tür durumlarda çevremizde, güvenebileceğimiz, bize yardım edebilecek kişiler vardır. Peki, bunlar başka kimler olabilir?”** diye sorar ve gönüllü öğrencilerden cevapları alır.
- **“Sevgili çocuklar; annemiz, babamız, kardeşlerimiz, akrabalarımız** (Örnekler verilebilir.) **öğretmenlerimiz, polis ve benzeri kişiler bize yardım edebilecek kişilerdir. Bizi üzen ya da korktuğumuz olaylarda bu kişilerden yardım isteyebiliriz.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Okuma yazma bilen gruplarla çalışırken resim çizmek istemeyen öğrencilerin kendilerini yazarak ifade etmelerine izin verilir.
- ✓ Öğrenciler, istemeleri hâlinde birden fazla kahraman belirleyip çizebilirler.
- ✓ Öğrenciler paylaşım konusunda teşvik edilir ancak zorlanmazlar.
- ✓ Bu etkinlikte yapılan resimler öğretmen tarafından muhafaza edilir, eve gönderilmez. Ancak resmini vermek istemeyen öğrencilerin resimleri, fotoğrafları çekilerek saklanır.
- ✓ Öğretmen, grup içerisinde kendini ifade edemeyen ya da paylaşımda bulunmak istemeyen çocukların resimlerini de daha sonra mutlaka gözden geçirmelidir.
- ✓ Etkinlik sırasında, uzman desteği gerektiren (şüpheli) bir paylaşım (resim ya da ifade) fark edilirse, rehberlik öğretmenine ya da okulda rehberlik öğretmeni yoksa RAM (Rehberlik ve Araştırma Merkezi)'a yönlendirme yapılmalıdır.

- ✓ Öğretmen kalabalık sınıflarda süreyi, etkinliğin amacına ulaşacak biçimde kullanır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Öğrenci üzüldüğü, korktuğu bir olayı hatırlamakta güçlük yaşarsa, soru-cevap yoluyla yaşantıları hatırlatılabilir veya üzüldüğü, korktuğu olayı ona hatırlatmak yerine dilediği herhangi bir resim yapması istenebilir.
  - ❖ Parmak kaslarını kullanmakta güçlük yaşayan öğrencilere etkinlik resim yapmak yerine sözel olarak uygulanabilir.
  - ❖ Öğrenci “kahraman” sözcüğünü anlamakta güçlük yaşarsa, öğretmen kahramanlara örnekler vererek sözcüğü açıklayabilir.
  - ❖ Kendini ifade etmede yetersiz olan öğrencilerin paylaşımları dinlenirken öğrencinin cümlesi genişletilebilir. Örneğin öğrenci “Üzgün, kurtardı sevindim” derse, öğretmen “Evet üzgünmüşsün, kahramanın gelmiş ve seni kurtarmış sevinmişsin.” diyerek cümleyi genişletebilir.
  - ❖ Grupta özel yetenekli öğrenci(ler) varsa, hayali ve sıradışı kahramanlar üretebileceği hatırdaki tutularak hazırlıklı olunmalıdır.

**ETKİNLİK ADI**  
HAZİNE HARİTASI**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Baş etme becerilerini fark eder.
- Sosyal destek algısı gelişir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- EK-1 (Resimli Harita)
- Boya kalemi

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün birlikte sorunlarımıza çözüm üretmek üzerine bir etkinlik yapacağız.”** der ve üzerinde haritanın bulunduğu EK-1’i tüm sınıfa dağıtır.
- **“Sevgili öğrenciler, zaman zaman bizi üzen, korkutan olaylarla karşılaşırız ve sonrasında olumsuz şeyler düşünebiliriz. Bizim bu etkinliği yapma amacımız da kendimizi mutsuz hissettiğimiz zamanlarda kendimizi rahatlatmak için neler yapabileceğimizi fark etmemiz ve kimlerden yardım alabileceğimizi bilmemizdir. Şimdi sizden kendinizi mutsuz hissettiğiniz bir zamanı düşünmenizi istiyorum.”** der ve düşünmeleri için 5 dakika süre verir.

- **“Şimdi herkes kâğıdının en altında yer alan 3 ayağı istediği renkle boyasın.”** der. Boyama işlemi tamamlanınca,
- **“Kendimizi mutsuz hissettiğimizde çözüm bulabilir miyiz?”** sorusunu sorar.
- **“Evet’, diyenler mavi ok tarafındaki 5 ayağı boyasın ve çözmek için neler yapabileceklerini düşünsün. Yapacağı işlemleri bitirenler beklesin.”** der, tamamlanmasını bekler.
- **“Hayır, bir şey yapamam’ diyenler ise kırmızı ok tarafındaki 3 ayağı boyasın.”** der boyamalarını bekler. Boyama bittikten sonra ‘hayır bir şey yapamam’ diyenlere **“10’a kadar kendi içinizden sayın.”** der. Sonra yine **“Hayır.’, diyenler aynı sıradan 3 ayak boyasın.”** der. Boyamanın tamamlanmasından sonra aynı gruba **“Derin derin 5 kere burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan verin.”** der. Bu arada öğretmen nefes alma uygulamasında model olur.
- **“Evet’, yolunu seçen öğrencilerden neler yapabileceğini paylaşmak isteyen var mı?”** diye sorar ve cevap alır.
- **“Peki, ‘Hayır.’, diyenler, siz neler yapabilirsiniz?”** diye sorar.
- Öğrencilerden paylaşım yapmalarını ister, eğer çocuklardan öneri gelmezse kendisi bazı önerileri paylaşır ve aşağıdaki açıklamayı yapar.
- **“Evet, görüyoruz ki mutsuz hissettiğimizde bile yapabileceğimiz birçok şey var. Peki, şimdi şunu düşünelim, kendinizi kötü hissettiğinizde hemen şimdi mi yoksa daha sonra mı bir şeyler yaparsınız?”**
- **“Hemen şimdi’, diyenler mavi okun gösterdiği taraftaki ayakları boyasınlar. ‘Daha sonra yapabilirim’ diyenler kırmızı okun gösterdiği taraftaki ayakları boyasınlar.”** der (Boyamaları için 1 dakika süre tanınır.).
- **“Görüyoruz ki yolumuzun sonunda kendinizi güvende hissettiğiniz yere, size destek olacak kişilere ulaşacaksınız. Sizi üzecek, korkutacak, mutsuz edecek bir olayda bile mutlaka bir çözüm yolu vardır. Sizlerin de söylediği gibi kendimizi kötü hissettiğimizde; resim yapabiliriz, güvendiğimiz bir büyüğümüzle konuşabiliriz, nefes alıp vererek sakinleşebiliriz. Böyle durumlarda ailemiz, akraba ve yakın çevremiz, öğretmenlerimiz, sağlık kurumları, polis ve askerler bize yardımcı olabilir. İşte tüm bu kişiler bizim en kıymetli hazinelerimizdir. Kendinizi ne zaman mutsuz, üzgün, yalnız hissederseniz bu haritamızı hatırlayabilirsiniz.”** der ve etkinliği sonlandırır.



**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Öğrenci mutsuz hissettiği bir zamanı hatırlamakta güçlük yaşarsa, soru-cevap yoluyla yaşantıları hatırlatılabilir.
  - ❖ Öğrenci 3 rakamını henüz bilmiyorsa *“Şimdi herkes kâğıdının en altında yer alan 3 ayağı istediği renklere boyasın.”* ifadesinden sonra boyanması gereken ayakların hangileri olduğu öğretmen tarafından gösterilebilir.
  - ❖ Öğrenci renkleri bilmiyor veya karıştırıyorsa öğretmen “Evet diyorsan bu tarafı, hayır diyorsan bu tarafı boya.” şeklinde öğrenciye yardımcı olabilir.
  - ❖ Parmak kaslarını kullanmakta güçlük yaşayan öğrencilere etkinlik sözel olarak uygulanıp düşünceleri alınabilir.



## ETKİNLİK ADI

SEVGİ KÜPÜ

## TRAVMA TÜRÜ

Terör

## AMACI

Önleyici

## HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

## UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

## KAZANIMLAR

- Geleceğe yönelik olumlu duygular geliştirir.

## ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Her yüzeyinde resimlerin bulunduğu açık küp görseli)

## SÜRE

1 ders saati

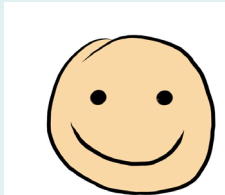
## AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle ‘Sevgi Küpü’ adında bir etkinlik yapacağız. Gördüğünüz gibi bu etkinliğimizde bir küpümüz var. Küpümüzün her yüzünde farklı bir resim var.”** der ve küpün üstündeki resimleri sınıfa tanıtır.
- **“Şimdi sırayla gelip küpü yere atacaksınız. Küpü yere attığımızda üst tarafa gelen resimle ilgili ne yapacağınızı sizlere söyleyeceğim.”** der ve oyunu başlatır.



**“Ailen için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle.”**



**“Kendin için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle.”**

	<p><i>“Arkadaşların için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle.”</i></p>
	<p><i>“Kimseden yardım almadan yapabildiğin üç şey söyle.”</i></p>
	<p><i>“Sevdiğin diğer insanlar için gelecekte olmasını istediğin üç dilek/istek söyle.”</i></p>
	<p><i>Birlikte oynayalım.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Makine Taklidi Yapma Oyunu” oyna.</i></li> <li>• <i>“Arı Vız Vız” oyna.</i></li> </ul> <p><i>(Öğretmen, grubun özelliklerine göre, bu oyunlardan birini seçer ve oynatır. Oyunlar aşağıda tanıtılmıştır.)</i></p>

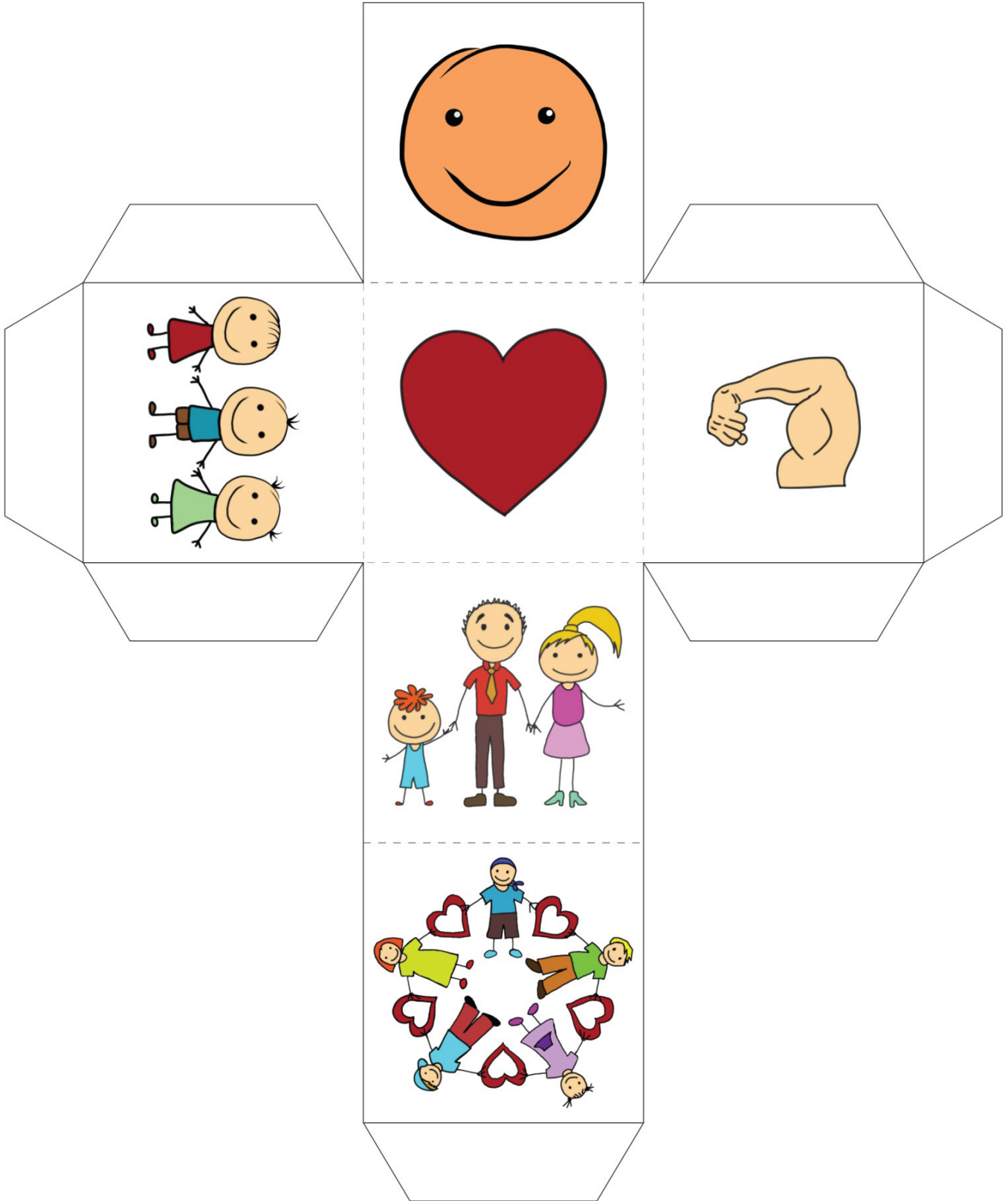
- 1) **Makine Taklidi Yapma Oyunu:** Öğretmen, küpü atan çocuğun yanına 5 kişi ekler ve 6 kişilik öğrenci grubuna, diğer çocukların duymayacağı biçimde bir makine adı verir (elektrik süpürgesi, karıştırıcı/çırpıcı, çamaşır makinesi vb.). Altı kişilik bu grup sınıfın bir köşesinde, diğer çocukların duymayacağı biçimde makineyi nasıl canlandıracaklarına karar verirler ve makineyi hep beraber canlandırırlar. Sınıfın bu makineyi tahmin etmesi beklenir.
- 2) **Arı Vız Vız Oyunu:** Küpü atan öğrenci dışarı çıkarılır. Sınıfta bir nesne seçilerek saklanır. Dışarıdaki öğrenci sınıfta dolaşmaya başlar. Öğrenci nesneye yaklaştıkça “vızzzzz...” sesi çıkarılır. Öğrenci nesneye yaklaştıkça “vızzzzz...” sesi daha yüksek sesle söylenir, nesneden uzaklaştıkça daha düşük bir ses tonu ile vız denir. Öğrenci nesneyi bulmaya çalışır.

- Her çocuğa en az bir kez küpü atma şansı verecek biçimde süreyi etkin kullanır.
- Tüm çocukların katılımını sağladıktan sonra **“Sevgili çocuklar, bugün hem kendimizle hem de ailemiz, arkadaşlarımız ve diğer sevdiklerimizle ilgili güzel dileklerimiz/isteklerimizi söyledik. Kimseden yardım almadan yapabildiklerimizi de konuştuk. Güzel ve iyi dileklerde/isteklerde bulunmak her zaman kendimizi iyi hissettirir, bizi mutlu eder.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ “Birlikte Oynayalım” bölümünün içeriği güncellenerek etkinlik her yaş grubunda uygulanabilir.
- ✓ Küpte yer alan yönergelerin anlaşılmadığı durumlarda öğretmen, örnekler vererek yönergeyi somutlaştırabilir.
- ✓ Öğretmen, EK-1’deki açık küp şeklini keserek karton gibi sert bir malzemeye yapıstırarak küpü önceden hazırlar. Etkinliğin uygulandığı sınıfın mevcudu göz önüne alınarak herkesin rahat görebileceği biçimde küpün boyutu büyütülebilir.
- ✓ Kalabalık gruplarda dilek/istek sayısı azaltılabilir. Aynı biçimde, kalabalık gruplar ikiye bölünerek etkinlik iki farklı günde gerçekleştirilebilir.
- ✓ Etkinliğin yapıldığı sınıfın mevcudu göz önüne alınarak herkesin rahat görebileceği şekilde küpün boyutu büyütülebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Etkinliğin uygulandığı sınıfta görme yetersizliği olan çocuk varsa uygulama sırasında çocuğa yardım edilir ve küpün yüzeyinde bulunan resimler sözel olarak ifade edilir. Çocuk, küpü yere attığında üst yüzeye gelen resim sözel olarak ifade edildikten sonra çocuğun etkinliği tamamlaması istenir.
  - ❖ Etkinlik, işitme yetersizliği olan ya da dil konuşma güçlüğü yaşayan çocuğa uygulanırken çocuğun düşündüklerini çizerek ya da görsellerden yararlanarak aktarması sağlanabilir.
  - ❖ Etkinlik, bedensel yetersizliği olan (elini/kolunu kullanmakta güçlük yaşayan) çocukla uygulanırken küpü yere atma kısmı öğretmen tarafından ya da sınıf içinden görev verdiği çocuk tarafından yapılabilir. Oyunlar kısmında da çocuğa yardımda bulunulur ya da çocuğun rahatlıkla uygulayabileceği biçimde oyunda uyarlama yapılabilir.
  - ❖ “Dilek” ifadesi özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere etkinliğin başında açıklanabilir ya da dilek kavramı yerine “Olmasını çok istediklerin?”, “Neler yapmak istersin?”, “Annen baban için neler istersin?” vb. sorular sorulabilir.

EK-1





## B- ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Ortak Özelliklerimiz	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toplumsal ayrışma ve ayrımcılığa karşı farkındalık kazanır.</li><li>• Sosyal, kültürel çeşitliliğe ve farklılıklara hoşgörü gösterir.</li></ul>
İşin Aslı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sosyal medyadaki hileli/yanlış yönlendirmeleri fark eder.</li></ul>
Tepkilerimi Anlıyorum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.</li></ul>
Belirsizlikle Baş Ediyorum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güven duygusunu geliştirir.</li><li>• Sosyal desteğe izin verir.</li><li>• Belirsizliğe tolerans geliştirir.</li></ul>
Bilgi Kirliliğini Fark Ediyorum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terör ve benzer toplumsal olaylarda sosyal medya araçlarında yayılan bilgi kirliliğine karşı farkındalık kazanır.</li></ul>
Seni Anlıyorum	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendisini sözel olmayan yollarla ifade eder.</li><li>• Sözlü olmayan ifadeleri anlar.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

**ETKİNLİK ADI**

ORTAK ÖZELLİKLERİMİZ

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Toplumsal ayrışma ve ayrımcılığa karşı farkındalık kazanır.
- Sosyal, kültürel çeşitliliğe ve farklılıklara hoşgörü gösterir.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Makas
- 5 adet torba/kutu
- EK-1 (Birinci Torba-Meslekler)
- EK-2 (İkinci Torba-Yemekler/Yiyecekler)
- EK-3 (Üçüncü Torba-Yaşanılan Şehir/Ülke)
- EK-4 (Dördüncü Torba-Hobiler/Oyunlar)
- EK-5 (Beşinci Torba-Halk Oyunları/Danslar)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir oyun oynayacağız.”** diyerek giriş yapar.
- **“Kendinizi başka biri olarak hiç düşündünüz mü?”** diye sorar ve cevapları alır.
- **“Oynayacağımız oyundaki amacımız başka birinin yerine geçip o kişi gibi düşünmek ve bunu sınıfta paylaşmaktır. Gördüğünüz gibi 5 torbamız var. Birinci torbada meslekler, ikinci torbada yemekler/yiyecekler, üçüncü torbada yaşanılan şehir/ülke, dördüncü torbada hobiler/oyunlar, beşinci torbada halk oyunları/danslar bulunmaktadır. Her biriniz sırayla gelerek tüm torbalardan birer kart seçeceksiniz. Seçilen kartlardan çıkan özellikleri kullanarak bir kişi oluşturacaksınız ve oluşturduğunuz bu kişiyi size dağıtacağım kâğıtlara yazarak anlatacaksınız.”** der.



- Torbadan çekilen kavramlardan bilinmeyenlerle ilgili kısa açıklamalar yaptıktan sonra öğrencilere düşünmeleri ve yazmaları için 10 dakika zaman tanır. Daha sonra gönüllü öğrencilerden oluşturdukları karakterleri okumalarını/anlatmalarını ister.
- Paylaşımda bulunan her öğrenciye (kendi paylaşımı sonrasında) **“Başkası olduğunda ne hissettin?”** ve **“Bu kişi ile ortak bir özelliğin var mıydı?”** diye sorar. Sorulara cevap aldıktan sonra aşağıdaki gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.
- **“Sevgili öğrenciler, hepimiz farklı yerlerde yaşıyor olabiliriz. Farklı meslekleri yapıyor olabiliriz. Sevdiğimiz yemekler ve ilgilerimiz farklı olabilir. Farklı oyunları oynuyor olabiliriz. Bütün bu farklılıklar bize zenginlik katar ve bu farklılıklarla bir arada yaşayabiliriz. Yediğimiz yemeğimizin, mesleğimizin, ilgilerimizin farklı olması aynı ortamda yaşamamıza engel değildir. Tüm insanlar, öncelikle insan oldukları için değerlidir. Hiç kimse nasıl bir ailede, hangi ülkede, nasıl bir kültürün içinde doğacağını kendisi seçemez. Her insan sevgi, saygı ve kabul görmeyi bekler, ister. Farklılıklar zenginliğimizdir.”**

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Yazılan özelliklerin öğrenci sayısı kadar çoğaltılması ve her birinin kesilerek torbalara yerleştirilmesi gerekmektedir.
- ✓ Uygulayıcı etkinlikten önce torbalarda yer alan meslekler, yemekler/yiyecekler, şehirler/ülkeler, hobiler/oyunlar ve halk oyunları/danslar konusunda bilgi edinerek ön hazırlık yapmalıdır.
- ✓ Bölgesel koşullara, kültürel farklılıklara, grubun özelliklerine göre torbalarda yer alacak ifadeler, ekleme ve çıkarmalar yapılarak uyarlanabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerle çalışılırken kartların üzerinde yazan ifadeler resimlerle desteklenmelidir.
  - ❖ Etkinliğin uygulandığı sınıfta geçici koruma statüsünde bulunan öğrenci varsa, kartlarda yazılı olmayan, kendi kültürüne ait meslekler, halk oyunları/danslar, şehir/ülke, hobiler/oyunlar ve yemekleri/yiyecekleri sınıfa anlatabilir. Bu paylaşımı takdir edilebilir ve anlattığı oyun sınıfça oynanabilir.
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin çektiği kartlardan çıkan ifade öğrencinin anlamakta güçlük çektiği, yaşantısına uzak ifadelerden olursa başka bir kartla değiştirilebilir.
  - ❖ Bu etkinlik özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin sınıfta kabulünün artması açısından da faydalı olacaktır. Öğrencin durumunun (işitme yetersizliği, görme yetersizliği ve bedensel yetersizliği, özel öğrenme güçlüğü, otizm vb.) yaşamın içindeki farklılıklardan biri olduğu, birlikte yaşamaya engel olmadığı ve bunun da yaşamımızın zenginliklerinden biri olduğu vurgusu yapılabilir (Bu açıklamanın etkinliğin girişinde yapılması faydalı olabilir.).

## EK-1

## Birinci Torba - Meslekler

Avukat	Öğretmen	Doktor	Genetik Mühendisi
Manav	Makinist	Makine Mühendisi	Moda Tasarımı
Kasap	Grafiker	Yazılım Mühendisi	Bilgisayar Mühendisi
Marangoz	Su Tesisatçısı	Hasta Bakıcı	Psikolojik Danışman
İnşaat Ustası	Bakkal	Ziraat Mühendisi	İtfaiyeci
Oto Tamircisi	Psikolog	Gezi Rehberi	Şoför
Veteriner	Hostes	Pilot	Arkeolog
Aşçı	Astronot	Diş Doktoru	Oyuncu
Yazar	Gazeteci	İç Mimar	Mimar
Futbolcu	Ressam	Şarkıcı/Solist	Hâkim
Hemşire	Çiftçi	Çiçekçi	Heykeltıraş

## İkinci Torba - Yemekler/Yiyecekler

Pilav	Kuru Fasulye	Döner	Makarna
Pizza	Katmer	Cağ Kebabı	Keşkek
Börülce	Baklava	Humus	Ciğer
İçli Köfte	Tirit	Büryan	Lahana Sarma
Mıhlama	Çerkez Tavuğu	Dolma	Mantı
Patlıcan Musakka	Çikolatalı Pasta	Patates Kızartması	Ceviz
İspanak	Adana Kebab	Künefe	Hamsi
Çiğ Köfte	Lahmacun	Pide	Hamburger

## EK-3

## Üçüncü Torba - Yaşanılan Şehir/Ülke

İzmir	Ankara	İstanbul	Erzurum
Irak	Romanya	Nijerya	Gürcistan
Etiyopya	Kenya	İsrail	Suudi Arabistan
Filistin	Yunanistan	Kıbrıs	Almanya
Ukrayna	Ermenistan	Afganistan	İran
Azerbaycan	Suriye	Gaziantep	Zonguldak
Mersin	Konya	Bulgaristan	Van
Antalya	Tunceli	Mardin	Hakkari
Tekirdağ	Özbekistan	Çankırı	Kayseri
Samsun	Artvin	Kafkasya	Muş
Kilis	Muğla	Diyarbakır	Hatay
Çanakkale	Trabzon	Manisa	Osmaniye

## Dördüncü Torba - Hobiler/Oyunlar

Keman Çalmak	Bilardo Oynamak	İp Atlamak	Ebru Yapmak
Tiyatroda Rol Almak	Yapboz	Balık Tutmak	Futbol Oynamak
Kulaktan Kulağa Oynamak	Elim Sende Oynamak	Dart Oynamak	Bilgisayar Oyunları Oynamak
Koşmak	Kitap Okumak	Satranç Oynamak	Kaval Çalmak
Saklambaç Oynamak	Basketbol Oynamak	Yüzmek	Jimnastik Yapmak
Ney Üflemek	Bisiklete Binmek	Resim Yapmak	Patenle Kaymak
Hiphop Yapmak	Rap Söylemek	Şarkı Söylemek	Tef Çalmak
Darbuka Çalmak	Gitar Çalmak	Flüt Çalmak	Piyano Çalmak
Bateri Çalmak	Balık Beslemek	Kuş Beslemek	Köpek Beslemek
Kedi Beslemek	Tenis Oynamak	Masa Tenisi Oynamak	Kayak Yapmak
Sinemaya Gitmek	Kızakla Kaymak	Tiyatroya Gitmek	Kaykay Kullanmak

## EK-5

## Beşinci Torba - Halk Oyunları/Danslar

Harman Dalı	Tırge	Tarantella	Haka
Roman Havası	Oryantal	Vals	Bengi
Kolbastı	Hopak	Semah	Halay
Hora	Çayda Çıra	Atabarı	Kaşık Oyunu
Sirtaki	Flamenko	Bale	Çiftetelli
Samba	Zeybek	Kafkas Dansı	Horon

<b>ETKİNLİK ADI</b> İŞİN ASLI
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sosyal medyadaki hileli/yanlış yönlendirmeleri fark eder.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Not kâğıdı/Post-it</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle “İşin Aslı” adında bir etkinlik yapacağız. Sosyal medya denilince aklınıza ne geliyor?”</b> diye sorar ve cevapları alır.</li><li>➤ <b>“Peki, sosyal medya hesabı olan var mı?”</b> diye sorar ve cevapları alır.</li><li>➤ Cevapları aldıktan sonra <b>“Görüyorum ki bazılarımızın çeşitli sosyal medya hesapları var, bazılarımız da çevresindeki insanların sosyal medya araçlarını kullanıyor. Çoğumuz bu sosyal medya hesaplarından çeşitli paylaşımlar yapıyor ve bilgilere ulaşıyoruz. Bugün yapacağımız etkinliğimiz de bu konuyu ele alıyor.”</b> der ve aşağıda sunulan haberi öğrencilere okur.</li><li>➤ <b>“Şimdi sizlerle bir haber paylaşacağım. Okulumuzdaki bir öğrencinin önerisiyle okula giriş saati bir saat erkene çekilmiştir. Pazartesi gününden itibaren ders başlangıç saatimiz 08.30 değil, 07.30’dur.”</b> der (Her okulun giriş çıkış saati farklı olabileceğinden saatler okula göre değiştirilebilir.).</li><li>➤ Daha sonra not kâğıtlarını öğrencilere dağıtır ve şu açıklamayı yapar:</li><li>➤ <b>“Size verdiğim not kâğıdına, bu haberle ilgili, 15 kelimeyi geçmeyecek şekilde, bir mesaj yazmanızı istiyorum. Altına adınızı yazmanıza gerek yok.”</b> der.</li></ul>

- Yazma işlemi bittikten sonra not kâğıtlarını toplar ve aşağıdaki soruları öğrencilere sorarak sınıf içi etkileşimi başlatır.
- **“Haberini ilk duyduğunuzda neler düşündünüz ve neler hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları aldıktan sonra, not kâğıtlarındaki cevapları okur.
- **“Ben yazılanları okurken neler düşündünüz ve neler hissettiniz?”** diye sorar ve cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:
- **“Sevgili öğrenciler, etkinliğin başında size okuduğum haber gerçek bir haber değildi. Yani pazartesi günü yine aynı saatte okula geliyoruz. Burada dikkatimizi çekmek istediğim nokta, birçoğunuz bu haberin doğru olup olmadığını sorgulamadan haberde söz edilen öğrenci ile ilgili olumsuz yorumlar yaptınız ve ona karşı kızgınlık, öfke gibi duygular geliştirdiniz. Farkındaysanız öğrencinin kim olduğunu söylemedim. Bu belirsizlik sizi kendi içinizde ayrıştırdı ve sorumlu olduğunu düşündüğünüz öğrenci ile ilgili varsayımlar geliştirdiniz. İşte bazen insanlar benzer biçimde sosyal medyada yayınlanan asılsız haberlerle toplumu ayrıştırıp hedef aldıkları gruba yönelik olumsuz tutum geliştirmemizi amaçlıyorlar. Bu noktada bize düşen görev, sosyal medyada paylaşılan görüntü ve haberleri hemen ciddiye almayıp doğruluğunu sorgulamaktır.”** der.
- Sosyal medyada gerçek dışı haberlerin yayınlanabileceğini, sosyal medyada gördükleri her haberin güvenilir olmadığını vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Öğretmen gerekli gördüğü durumda sosyal medya tanımını yapar:
 

*“Sosyal Medya: Çağımız bilgi teknolojilerinin katkısıyla yazılı ve görsel medya araçlarının da kullanıldığı eş zamanlı olarak bilginin ulaşılabildiği ve aynı hızla paylaşılabilir dijital araç ve ortamlardır.”*
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin paylaşımlarını aile denetiminde yapmaları hatırlatılabilir.
  - ❖ Tanımadığı kişilerden gelen arkadaşlık isteklerinin/mesajların ebeveynin gözetiminde olması gerektiği belirtilmelidir.
  - ❖ “Sosyal medya” tanımı yapılırken tanımın içerisinde bilgisayar oyunları, TV, radyo, telefon, internet vb. olduğu belirtilmelidir.
  - ❖ Yazma güçlüğü yaşayan öğrencilere öğretmen tarafından destek olunabilir.
  - ❖ Görme yetersizliği olan ya da dil konuşma güçlüğü olan öğrencilere öğretmen tarafından sözel ifade etme ve yazma konularında destek olunabilir.



ETKİNLİK ADI
TEPKİLERİMİ ANLIYORUM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b>
Terör
<b>AMACI</b>
Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b>
ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b>
Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Zorlu yaşam olaylarındaki tepkileri kavrar.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>EK-1 (Davranışsal, Duygusal, Düşünsel Tepkiler)</li><li>EK-2 (Davranışsal, Duygusal, Düşünsel Tepkiler ve Başa Çıkma Yöntemleri)</li><li>Kalem</li><li>A4 Kâğıt</li><li>3 Karton</li><li>Bant/Yapıştırıcı</li><li>Kutu</li></ul>
<b>SÜRE</b>
1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b>
Rehberlik Öğretmeni;
<ul style="list-style-type: none"><li>Etkinliğe başlamadan önce bir kutu hazırlar. Kutunun içine EK-1'de yer alan tepkileri kesip, katlayıp koyar (50 punto boyutunda çıktı alınabilir.).</li><li><b><i>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle “Tepkilerimi Anlıyorum” adında bir etkinlik yapacağız. Hepimiz hayatımızda bazen zor dönemler geçirmişizdir. Bu dönemlerden biri de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda çeşitli tepkiler veririz. Bu tepkiler davranışsal, düşünsel, duygusal tepkiler olarak gruplandırılabilir. Örneğin söz dinlememe davranışsal, güvensiz düşünce düşünsel, panik duygusal bir tepkidir. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ancak bunlarla başa çıkmamız günlük yaşam akışımızın sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için gereklidir. Şimdi sizlerle bu tepkilerin neler olduğunu ve</i></b></li></ul>

***bu tepkilerle nasıl başa çıkmamız gerektiğini konuşacağız.” der.***

- Davranışsal, düşünsel ve duygusal tepkiler başlıklarında hazırlanan üç ayrı kartonu bulunduğu ortamın uygun olan bölümüne asar.
- ***“Şimdi kutudan bir kâğıt seçin ve sesli olarak gruba okuyun. Daha sonra elinizdeki kâğıdı tahtada/kartonda ilgili olduğunuzu başlığın altına yapıştırın.”*** der (Doğru bölümde olup olmadığına dair EK-1’den yararlanarak geri bildirimde bulunur.) ve daha sonra;
- Öğrencilerin EK-1’de yer alan tepkilerini yapıştırma işlemi sonlandıktan sonra her bir tepkinin üzerinde tek tek durarak ***“Bununla nasıl baş edebiliriz?”*** diye gruba sorar ve gönüllülerden cevapları alır (EK-2’den yararlanarak geri bildirimde bulunur, uygun tepkiyi söyler.).
- Tüm kâğıtlar bitip tepkiler ve başa çıkma yöntemleri tahtaya yazıldıktan sonra etkinlik ile ilgili geri bildirim verilir, katılımcıların soruları varsa cevaplandırılarak etkinliği sonlandırır.

#### **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Rehberlik öğretmeni; davranışsal, düşünsel ve duygusal tepkilerin neler olduğu ile ilgili kısa açıklamalar yapar. Aynı şekilde bazı tepkilerin birden çok başlık altında olabileceğini yeri geldiğinde ifade eder.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Etkinlik işitme, görme yetersizliği ve bedensel yetersizlik tanısı bulunan öğrenciler için uygulanabilir ancak zihinsel yetersizliği olan, otizm, öğrenme güçlüğü tanısı olan ve diğer özel eğitim öğrencileri için (bireysel farklılıkları bulunmakla beraber) durumuna uygun olarak uygulanmayabilir.
  - ❖ Bedensel yetersizliği olan öğrencilere fiziksel yardımda bulunulabilir.

DUYGUSAL TEPKİLER	DÜŞÜNSEL TEPKİLER	DAVRANIŞSAL TEPKİLER
ÇARESİZLİK	KENDİNE SAYGI DUYMAMA	YORGUNLUK, BİTKİNLİK
BOŞLUKTA HİSSETME	HATIRLAMADA GÜÇLÜK	UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI
AŞIRI KORKU	ÖĞRENME BOZUKLUĞU	İŞTAH BOZUKLUKLARI
ÜMİTSİZLİK	DÜŞÜK ÖZ GÜVEN	ÇARPINTI
İÇİNE KAPANMA	MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	ANİ İRKİLMELER
YALNIZLIK HİSSİ	İNKÂR	ŞÜPHECİLİK
ÖFKE		KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR
ENDİŞE DUYMA		SALDIRGAN DAVRANIŞLAR

## EK-2

DUYGUSAL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
ÇARESİZLİK	Güçlü yönlerini ortaya çıkarma
BOŞLUKTA HİSSETME	Olayı anlamlandırma, geçmiş ve gelecekle ilişki kurma
AŞIRI KORKU VE GÜVEN KAYBI	Güvenli alan oluşturma ve güven inşa etme
ÜMİTSİZLİK	Gelecekle ilgili plan yapmak, yaşamı planlamak
PANİK	Dayanıklılığı arttırmak, kaygı düzeyini düşürmek, belirsizlikleri ortadan kaldırmak, uzmandan yardım alma
İÇİNE KAPANMA	Yakın çevreden başlayıp iletişim fırsatlarının farkına varma
YALNIZLIK HİSSİ	Çevredeki açık iletişim kanallarını fark etme
ÖFKE	Öfkesini kontrol etmeyi öğrenebilme ve kendini ifade edebilme, öfkeyi doğru ifade edebilmek için uzmandan yardım almak

DÜŞÜNSEL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
KENDİNE SAYGI DUYMAMA	Kendi güçlü yanlarının farkına varma ve harekete geçirebilme
HATIRLAMADA GÜÇLÜK	Zihin egzersizleri, tekrar, anlamlandırma ve örgütlenme stratejilerini kullanma
ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ	Uzman desteği
DÜŞÜK ÖZ GÜVEN	Kolay işlerden başlayarak zor işlere doğru girişimde bulunmak, kendi kendine telkinde bulunmak
MOTİVASYON EKSİKLİĞİ	Hedefler belirleme, öz yeterliliği artırma, yapılacak işin yararlı ve ilgi çekici olduğuna inanma, içsel kaynakları harekete geçirme
DÜŞÜNCELERİ ÇARPITMA	Otomatik düşünceleri fark etme (Örneğin aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme)
İNKÂR	Olayla ve sonuçlarıyla yüzleşme

DAVRANIŞSAL TEPKİLER	BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ
YORGUNLUK, BİTKİNLİK	Sağlıklı beslenme, yeterli uyku
UYKUSUZLUK VE UYKU SORUNLARI	Uzman desteği
İŞTAH BOZUKLUKLARI	Uzman desteği
ÇARPINTI	Uzman desteği, kendini ifade etme, gevşeme egzersizleri
ANİ İRKİLMELER	Uzman desteği
ŞÜPHECİLİK	İlişkilerde sınırları belirleme ve koruma
KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE ÇATIŞMALAR	Çatışma çözme stratejilerini (Ayıcık, Köpekbalığı, Tilki, Baykuş Kaplumbağa) ve arabuluculuk becerilerini öğrenme
SALDIRGAN DAVRANIŞLAR	Öfkeyle baş etme, iletişim ve dürtü kontrolü becerilerini geliştirme

<b>ETKİNLİK ADI</b> BELİRSİZLİKLE BAŞ EDİYORUM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Güven duygusunu geliştirir.</li><li>• Sosyal desteğe izin verir.</li><li>• Belirsizliğe tolerans geliştirir.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Göz bandı</li><li>• Sandalye</li><li>• İp</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizinle hareket hâlinde olacağımız bir etkinlik yapacağız.”</b> der.</li><li>➤ Etkinliğin gerçekleştirileceği ortamda sandalye ve ipler yardımıyla engelli bir parkur oluşturur. Öğrencilerin gözleri açık bir şekilde yürümelerini ister. Yürüyüş tamamlandıktan sonra grubu ikiye böler. Bir grubun gözlerinin göz bandı ile tamamen kapatılmasını sağlar. Bu işlemin ardından ortamdaki engellerin yerlerini değiştirir. Gözleri açık olan öğrenciler, gözleri kapalı olanlara refakat edip engelleri aşarak yürüyüşü tamamlar. Gözlerindeki bandı çıkarırlar.</li><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, gözleriniz kapalı bir şekilde yürüyüş yaparken neler hissettiniz?”</b> diye sorar. Cevapları aldıktan sonra gözleri kapalı olanlar ve refakatçiler yer değiştirir. Odadaki engellerin yeri değiştirilir ve aynı uygulama tekrar edilir.</li></ul>

- Uygulama sonlandıktan sonra tekrar **“Sevgili öğrenciler, gözleriniz kapalı bir şekilde yürüyüş yaparken neler hissettiniz?”** diye sorar.
- Son olarak yeniden odadaki engellerin yerini değiştirir. Ardından bütün katılımcıların gözlerinin belli belirsiz bir bakışa izin verecek kadar bağlanmasını sağlar. Bu kez de bu şekilde yürüyüşe devam etmelerini ister. Bittikten sonra;
- **“Yaşamda kimi zaman beklenen ya da beklenmeyen engellerle, zorluklarla karşılaşabiliyoruz. Kimileri ile daha kolay baş ederken kimi durumlarda bir başkasının yardımına gereksinim duyuyoruz. Kimi zaman da belirsiz durumlara baş etme, bu durumlara karşı tolerans geliştirmek durumunda kalabiliyoruz. Böyle seçeneklerde eski alışkanlıklarımızı hatırlıyoruz. Bu etkinlikte de buna benzer duyguları deneyimledik.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik okul bahçesinde yapılması için uygundur.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Etkinlik sırasında gözlerinin kapatılmasından rahatsız olan öğrencilerin etkinlikte refakatçi olarak yer alması sağlanabilir.
  - ❖ Bedensel yetersizliği olan öğrenciler için uygun bir hareket alanı hazırlanabilir.
  - ❖ Görme yetersizliği olan öğrencilerin deneyimlerini sınıf arkadaşlarıyla paylaşarak etkinliğe katılımı sağlanabilir.
  - ❖ Öğrencilerin kendi refakatçilerini seçmelerine izin verilebilir.

**ETKİNLİK ADI**

BİLGİ KİRLİLİĞİNİ FARK EDİYORUM

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Terör ve benzer toplumsal olaylarda sosyal medya araçlarında yayılan bilgi kirliliğine karşı farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Not Kâğıdı (Post-it)
- Pano/renkli karton
- Kalemler

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizinle bir etkinlik yapacağız. Şimdi size bir olayla ilgili bilgi okuyacağım.”** der ve aşağıda yer alan haberi okur.
- **“Bir zamanlar ülkenin birinde bir savaş patlak vermiş. Bu savaşta birçok kişi yaşamını yitirmiş, yaralanmış, yakınlarını, evlerini, işlerini kaybetmiş. Hayatta kalanlar daha güvenli bir yaşam sürmek için başka bir ülkeye göç etmeye karar vermişler. Birlikte göç eden bu insanlar göç ettikleri yeni ülkede birbirine yakın mahallelerde, evlerde yaşamak istemişler. Taşındıkları yeni mahallelerde eski alışkanlıklarını, kültürel farklılıklarını, konuştukları dillerini sürdürmeye çalışmışlar. Mahallenin eski sakinlerinden bazıları, göç eden bu insanları kabullenip farklılıklarını hoşgörüle karşılamışlar. Bazıları ise bu farklılıkları kabul etmekte zorlanmış ve onlara biraz mesafeli, ön yargılı davranmışlar. Hatta bir gün mahalle sakini olan bir grupta göç eden kişiler arasında küçük bir anlaşmazlık çıkmış ve bu durum büyüyerek bir kavgaya yol açmış.**



***Neyse ki kimse zarar görmeden taraflar yatıştırılmış ve evlerine gönderilmişler. Aynı günün gecesinde mahallede kulakları sağır edebilecek bir patlama olmuş. Sabah, kavga eden gruptaki kişilerden bazılarının araçlarının zarar gördüğü fark edilmiş. İnsanlar öfke ve telaşa bu olayın sorumlusunun bulunması için polisi aramışlar. Polis olay yerine gelmiş, grubu sakinleştirmeye çalışmış. Polis olayın sebebiyle ilgili bilgi sahibi olduğunu söylemiş ve açıklama yapmış. Açıklama yapan polisin söylediklerinden ortamdaki uğultu sebebiyle sadece 4 kavram anlaşılmiş. Bu kelimeler 'bomba, göçen aile, sistem, patlama' ” der ve kelimeleri tahtaya yazar.***

- Post-itleri dağıtır. Öğrencilerden bu 4 kavramın yer aldığı sosyal medyada paylaşılacak üzere haber metni hazırlamalarını ister (Metin 20 kelimeyi geçmeyecek şekilde hazırlanmalıdır.). Haberlerin altına isimlerini yazmalarına gerek yoktur. Hazırlanan metinler post-itelere yazılarak oluşturulan haberler panoya yapıştırılır. Panodaki haberleri sınıfla paylaşır. Ardından gerçek olayın ne olduğunu anlatır.
- ***“Polisin açıklaması şu şekildeymiş: ‘Bu bir bomba değildir. Mahalleye göçen ailelerden birisinin evinde doğalgaz sisteminde meydana gelen arıza sebebiyle büyük bir patlama gerçekleşmiştir.’”*** der ve ardından ***“Acaba haberi sosyal medyada doğru şekilde paylaştınız mı?”*** diye sorar. Bu konu üzerinde grubun değerlendirmesini alır.
- ***“Eksik bilgilerimiz, olayları yanlış algılamamıza ve yorumlamamıza, bu da bilgi kirliliğine neden olur. Hayatımızda sosyal medya aracılığıyla birçok konu veya olayla ilgili yanlış, eksik haberlerle karşılaşabiliyoruz. Bu noktada bize düşen görev, duyduğumuz veya gördüğümüz haberlerin doğruluğunu sorgulamaktır. Ancak bu şekilde doğru ve sağlıklı bir düşünce geliştiririz.”*** diyerek etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerin bulunduğu sınıflarda etkinlik uygulanırken sınıftaki tüm öğrencilerin ikiyeşerli gruplar şeklinde postitelere haber yazmaları sağlanmalıdır. Yapılan ikili eşlemede özel eğitime ihtiyacı olan öğrencinin eşinin yardımsever, işbirliğine açık bir öğrenci olmasına dikkat edilir.
- ❖ Bedensel yetersizliği olan öğrencilere fiziksel yardımda bulunulabilir.

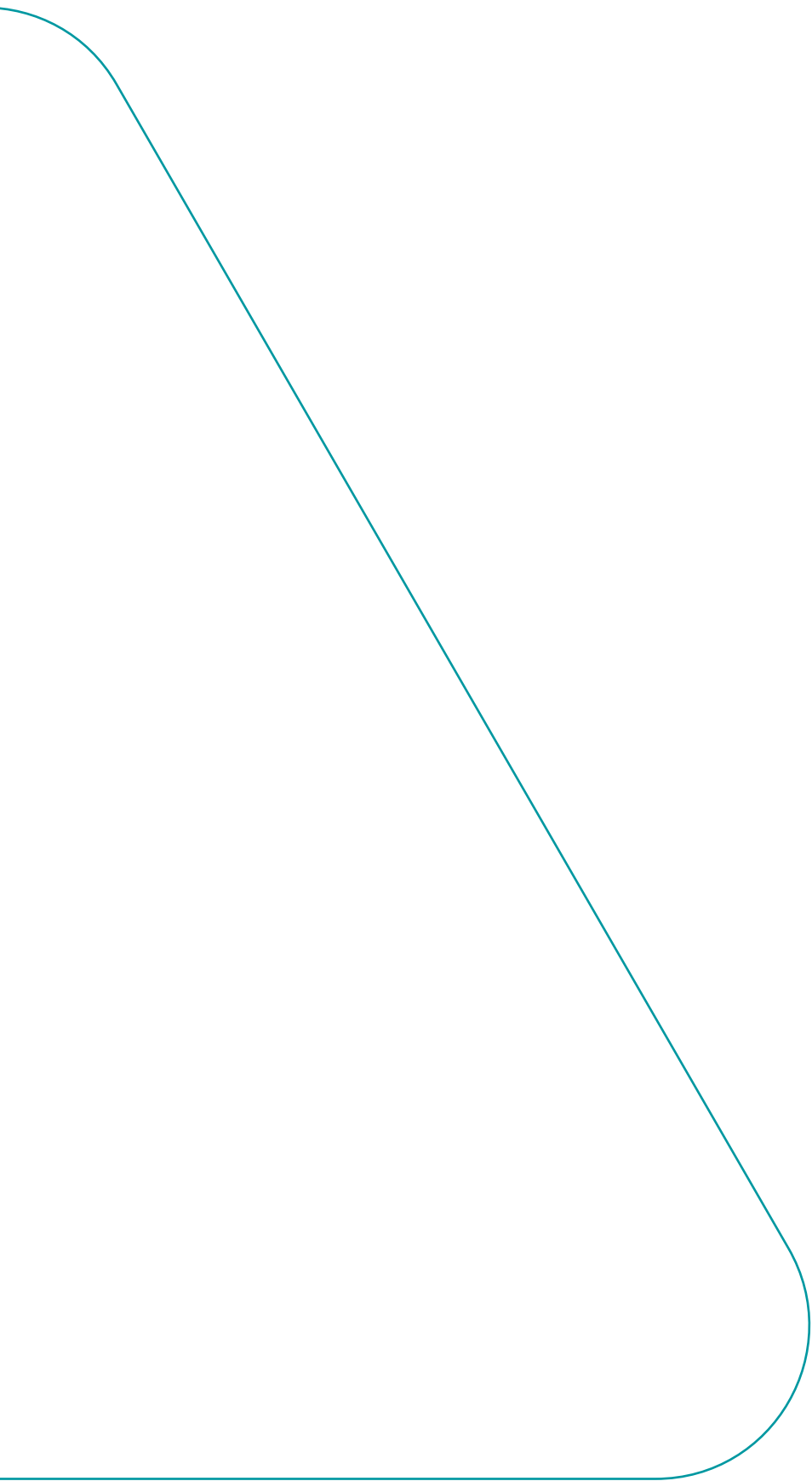
<b>ETKİNLİK ADI</b> SENİ ANLIYORUM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kendisini sözel olmayan yollarla ifade eder.</li><li>• Sözlü olmayan ifadeleri anlar.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <p>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız.”</b> der. Gruptan çember oluşturmasını ister ve bir gönüllü kişi seçer. Seçilen kişi aşağıdaki deyim ve atasözlerini sözsüz bir şekilde (sessiz sinema) gruba anlatır ve grubun tahmin etmesini bekler. Bunun için verilecek süre 3 dakikadır. Belirtilen süre sınırında doğru tahmin gelmezse grup yöneticisi cevabı gruba sözlü bir şekilde söyler. Sonra uygulayıcı yeni bir gönüllü seçerek etkinliği tüm atasözü ve deyimler paylaşılıncaya kadar devam ettirir.</p> <p>➤ Atasözleri ve deyimler;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Birlikten kuvvet doğar,</li><li>- Bir elin nesi var iki elin sesi var,</li><li>- Komşu komşunun külüne muhtaçtır,</li><li>- Yalnız taştan duvar olmaz,</li><li>- Aralarından kara kedi geçmek,</li><li>- El ele vermek,</li><li>- Işık tutmak,</li><li>- Sabah ola hayır ola,</li></ul>

- Baş başa vermeyince taş yerinden kalkmaz,
- Her gecenin bir sabahı var,
- Ağaç düşse de yakınına yaslanır,
- Tek kanatla kuş uçmaz.

➤ ***“Gördüğünüz gibi anlatmak istediğimiz şeyleri sözel yolla olduğu gibi sözel olmayan yolla da anlatabilmekteyiz. Kendimizi ifade etmek istediğimiz zamanlarda sözel olmayan ifadelerimizden de yardım alabiliriz. Aynı şekilde iletişim kurduğumuz kişiyi anlamak için de, karşımızda kullandığı beden dili ifadelerine dikkat edebiliriz.”*** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Her bir anlatım için 3 dakika süre sınırı vardır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenci etkinliğe anlatıcı olarak katılmak isterse anlatacağı deyim/atasözünü kendisini seçmesine izin verilebilir veya öğretmen öğrencinin anlatabileceğini düşündüğü bir atasözünü/deyimi seçip öğrenciyi anlattırabilir.
  - ❖ Öğrencilere verilen 3 dakikalık süre ihtiyaca göre arttırılabilir.
  - ❖ Atasözü/deyimi bulmaya çalışırken özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciyeye daha çok fırsat verilebilir.





### C. ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Öğretmene Bilgi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terörle ilgili temel kavramları bilir.</li><li>• Terörün sebep olduğu tepkilere karşı farkındalık kazanır.</li><li>• Terör eylemlerinden sonra çocuklarda görülebilecek TSSB tepkilerini tanır.</li></ul>
Ne Hissederim, Ne Yaparım?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duygularını fark eder.</li><li>• Duygularını paylaşmanın önemini fark eder.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

## ETKİNLİK ADI

### ÖĞRETMENE BİLGİ

#### TRAVMA TÜRÜ

Terör

#### AMACI

Önleyici

#### HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRETMEN

#### UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

#### KAZANIMLAR

- Terörle ilgili temel kavramları bilir.
- Terörün sebep olduğu tepkilere karşı farkındalık kazanır.
- Terör eylemlerinden sonra çocuklarda görülebilecek TSSB tepkilerini tanır.

#### ÖNERİLEN MATERYALLER

- EK-1 (Terör ile ilgili kavramlar)

#### SÜRE

60-90 dakika

#### AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Değerli öğretmenler, bildiğiniz gibi uzun yıllardır dünyada ve ülkemizde çeşitli terör olaylarına tanık olmaktadır. Bazılarımız bu tip olaylara birebir tanık olurken bazılarımız yazılı veya görsel basın yoluyla terör olaylarından haberdar olmuş olabilir. Her birimizin aklında terörün ne olduğuna ilişkin bazı düşünceler olabilir. Sizce terör nedir? Terörün hedefi ve sonuçları neler olabilir?”*** diye sorar, cevapları alır ve EK-1’de yer alan içerikten yararlanarak terör ile ilgili hazırladığı sunumu paylaşır.
- Sunumunu paylaştıktan sonra öğretmenlerden dönütler alarak etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

## Terör ve Etkileri

### Terör Tanımı

Schmid (2011), 250'ye yakın terör tanımlamasını incelemiş, terör tanımlamalarının ortak noktalarını sunmuştur. Bunların arasından örneğin Nato'nun (2003; akt., Eason ve Schmid, 2011, s. 142) tanımı "politik, dinî ya da ideolojik hedeflerini başarmak için bireylere ya da mülkiyete yönelik olarak güç ya da şiddetin yasa dışı kullanımı ya da tehdidi yoluyla hükümetleri ya da toplumları sindirme ve zorlama" olarak; 1994'te Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda Uluslararası Terörizmin Ortadan Kaldırılması Ek Deklarasyonunda yer aldığı şekliyle ise "Birleşmiş Milletlere üye devletler, kime ve neye karşı yapılırsa yapılsın, devletlerin arasındaki dostça ilişkileri tehdit eden eylemler dâhil, devletlerin ve insanların toprak bütünlüğünü ve güvenliğini tehdit eden terörizm metot ve eylemlerini suç teşkil eden ve haksız eylemler olarak tanıdığını ve kınadığını tekrar teyit etmektedir." (Schmid, 2011, s. 50) ifadesine ve aynı deklarasyonda "Terörü kışkırtmayı amaçlayan ve hesaplayan suç eylemleri hangi politik, siyasi, ırksal, etnik, dinî ya da başka bir gerekçeyle olursa olsun haklı bulunamaz." ifadesine yer verilmiştir (Schmid, 2011, s. 92).

### Terörün Amacı

Teröristler, amaçlarına ulaşmak için sıradan şiddette olduğu gibi bireysel olarak hedeflenmiş kişileri değil rastgele kişileri hedef alırlar ve bu yolla kurban psikolojisi terörün amacıyla uyumlu olarak tüm toplumda genellenir (Bandura, 1990). Terörizm, amacı gereği, tekrarlanan şiddet eylemleri aracılığıyla kaygı oluşturmayı, rastgele ya da sembolik mesaj vermeyi amaçlayan hedefleri seçerek kendi politik mesajını iletmeyi amaçlar (Schmid, 2011, s. 62). Özetle, terörün amacı toplumda oluşturduğu genellenmiş acı üzerinden kendi politik hedeflerine erişmektir. Doğrudan hedefi toplumdaki herkeste ve bu her bir kişinin yaşamasını öngördüğü acıya neden olacak eylem biçimi tasarlanır ve yaygın etki teröristlerin politik amaçları için bir araçtır. Kısacası terör eylemlerinde evlerinde oturan her bir kişinin yaşayacağı kaygı, travma ve duygusal sonuçlar doğrudan hedef alınmaktadır. Böylelikle hedef nüfustan rastgele seçilen kurbanlar aracılığıyla hem toplumdaki herkesin korku hissetmesini hem de eylemleriyle kendi söylemlerine dikkatin yönelmesini ve toplumun hissettiği korku nedeniyle hükümetlerde baskı oluşturarak kendi politik hedeflerine ulaşmayı amaçlarlar. Terör örgütleri için olabildiğince dikkat çekmek ve olabildiğince korku meydana getirmek hedeflenir.

### Terörden Kimler Etkilenir

Terörden etkilenenler, doğrudan ve dolaylı etkilenenler olarak gruplandırılabilir (Letschert, Staiger, 2009, s.19).

**Doğrudan etkiye maruz kalanlar:**

- 1-Teröristler, bombacılar ya da silahla öldürülenler,
- 2-Teröristler tarafından yaralanmış, yaralanmış veya zihinsel işkence görmüş ancak sonuçta serbest bırakılmış ya da özgür kalmış kişiler,
- 3-Teröre karşı mücadele operasyonunda yaralanan veya ölenler.

**Dolaylı etkiye maruz kalanlar**

- 1-Doğrudan ve birincil kurbanları aileleri, arkadaş ve iş arkadaşları,
- 2-Teröristlerin "ölüm listesinde" ismi olanlar,
- 3-Gelecekteki kurbanın kendileri olabileceğine dair sağlam gerekçeleri olanlar,
- 4-Terör olaylarına ilk müdahalede bulunan ekipte yer alarak travmatize olanlar ve tükenmişlik yaşayanlar,
- 5-Terör eylemleri nedeniyle gelir kaybı yaşayanlar ve maddi hasar görenler,
- 6-Terör tehdidi nedeniyle normal yaşam tarzı değişenler (Letschert, Stai-ger, 2009, s. 19).

Psikolojik travma, travmatik olayın yaşanması esnasında kurbanın yaşamını alt üst eden bir güç tarafından çaresiz bırakılması sonucu yaşanan bir güçsüzlük acısıdır (Herman, 2007). Travmatik olayların tümü şiddet içeren olaylar değildir, örneğin tıbbi bir müdahale de travmatik etki oluşturabilir (Steel ve Kuban, 2013). Travmatik yaşantıların, terör gibi çok geniş bir kitleyi etkileyen olaylardan tamamen bireysel olarak tecrübe edilen yaşantılara kadar geniş bir çerçevesi vardır.

Travmatik olaya neden olan güç bir doğa olayı olduğunda doğal bir afet, insan tarafından uygulandığında ise insan eliyle oluşturulan bir etki söz konusudur. Ancak felaketin hem doğası, hem de bu doğadan kaynaklanan farklılıklar nedeniyle insanlar üzerindeki etkileri çeşitlilikler gösterir.

**Çocuklarda Görülebilecek Travma Sonrası Stres Tepkileri**

Okul çağındaki çocuklar travmatik olaydan yetişkinlerden daha fazla etkilenmektedir. Olaya maruz kalmanın ciddiyeti travma sonrası semptomlar hakkında fikir verebilir yani maruz kalmanın ciddiyeti arttıkça rahatsızlık ya da semptomların düzeyi artar (Norris, 2002). Birincil stres kaynakları (doğrudan maruz kalma) ve ikincil stres kaynakları (olay sebebiyle ev, okul- ya da yer değiştirmek zorunda kalma) akut ve kronik tepkiler üzerinde belirleyici etkiye sahiptir (Chrisman ve Dougherty, 2014). Yaşla ilgili farklılıklar söz konusu olduğu gibi cinsiyet farklılıkları da vardır. Kadınlar travmatik olaylardan daha fazla etkilenmektedir (Dyregrov, 2010). Bireysel özellikler riskleri, TSSB ve depresyonu artırabilir. Aynı şekilde dolaylı ve doğrudan maruz kalma (Stamm, Piland, Van der Hart, Fairbank, 2004) ve travmatik olaydan önce psikolojik sağlık sorunlarına sahip olma (Pfefferbaum ve diğ., 2006), olayın erken ve geç



dönem etkileri ve risk açısından önemlidir. Travmatik olayın bireysel olması ya da kitlesel olarak travmatik bir deneyim yaşamak arasında da farklılıklar vardır. Bireysel travmaların etkisi daha ciddidir (Ajdukovic, 2005).

Felaketlerin çocuklar üzerindeki etkisini belirleyen faktörler; çocukların olaydan önceki kişisel deneyimleri, çocukların ebeveynlerinin olaya gösterdiği tepkiler, gelişimsel düzeyleri, yeterlilikleri ve cinsiyetleri (Hagan, 2005), olaydan sonra oluşabilecek risk faktörleri; maruz kalmanın yoğunluğu/ciddiyeti, öncelikli stres tepkileri ve çocukların mevcut psikolojik sorununun olup olmamasıdır (Bromet ve diğ., 2017). Erken çocukluk, orta çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde birkaç hafta boyunca olayla ilgili rüyalar ve kâbuslar görülebilir, travmanın etkisini hafifletmek için tekrarlanan oyunlar oynanabilir ve çocuklar baş ağrısı, karın ağrısı gibi çeşitli fiziksel semptomlar sergileyebilirler (Hagan, 2005). Galili-Weisstub ve Benarroch (2005) yaptıkları çalışmada terör kurbanlarının çoğunun (%82) akut stres tepkilerini klinik açıdan göstermediğini; telaş, üzüntü, uykusuzluk gibi normal kabul edilecek belirtiler gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada yaş gruplarına göre teröre maruz kaldıktan hemen sonra ortaya çıkan belirtiler şu şekildedir:

*Yeni doğan ve bebekler:* Birkaç aylıktan iki yaşına kadar olan bebekleri değerlendirmek için çocuğa bakım verenlerin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı bir arada iken gözlemlenebilir. Çocuğun duygusal tepkileri çeşitlidir. Bazı bebekler ebeveynlerinin stresine sessiz kalarak ya da uykuya dalarak, bazılarıysa uykusuzluk, sürekli ağlama sakinleşmeme ya da ebeveyninden ayrılma kaygısı şeklinde tepki göstermişlerdir. Anne babanın kaybı söz konusu olduğunda yakın aile üyelerinin empati, hassasiyet ve ilgi göstermeleri çocuk açısından çok önemlidir.

*Okul öncesi çocuklar:* Bu yaş grubu çocuklar sözel etkileşim kurabilmekte ve yaşadıklarını nispeten sözel olarak aktarabilmektedir. Aile yakınlarının varlığı olumlu etki yaratmaktadır. Bazı çocuklar olayı sözcüklerle aktarırken bazıları oyunlarla aktarmaktadır. Ebeveynlerin birinde TSSB saptandığında terör travmasına maruz kalan bazı çocuklarda da TSSB ayrılık anksiyetesiyle birlikte görülmüştür.

Çocukların sözel tepki vermesi mümkün olsa da sözcük haznelerinin sınırlılığı bilinmeli ve duyguları açığa çıkarabilecek etkinlikler kullanılmalıdır.

*Okul çağı çocukları:* Okul çağı çocukları bazı duygusal tepkiler göstermiş, bazıları üzgün ve sakin, kardeşleri hakkında endişeli oldukları görülmüştür. Okul çağı çocuklarıyla sözel iletişim kurmak mümkündür.

*Ergenler:* Ergenler diğer yaş gruplarından farklı özellikler sergilerler. Pek çoğu akut stres tepki, şok, kaygı ve üzüntü yaşarlar.

**ETKİNLİK ADI**

NE HİSSEDERİM, NE YAPARIM?

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Önleyici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRETMEN

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Duygularını fark eder.
- Duygularını paylaşmanın önemini fark eder.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- EK-1 (Duygularım, Tepkilerim)

**SÜRE**

60-90 dakika

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

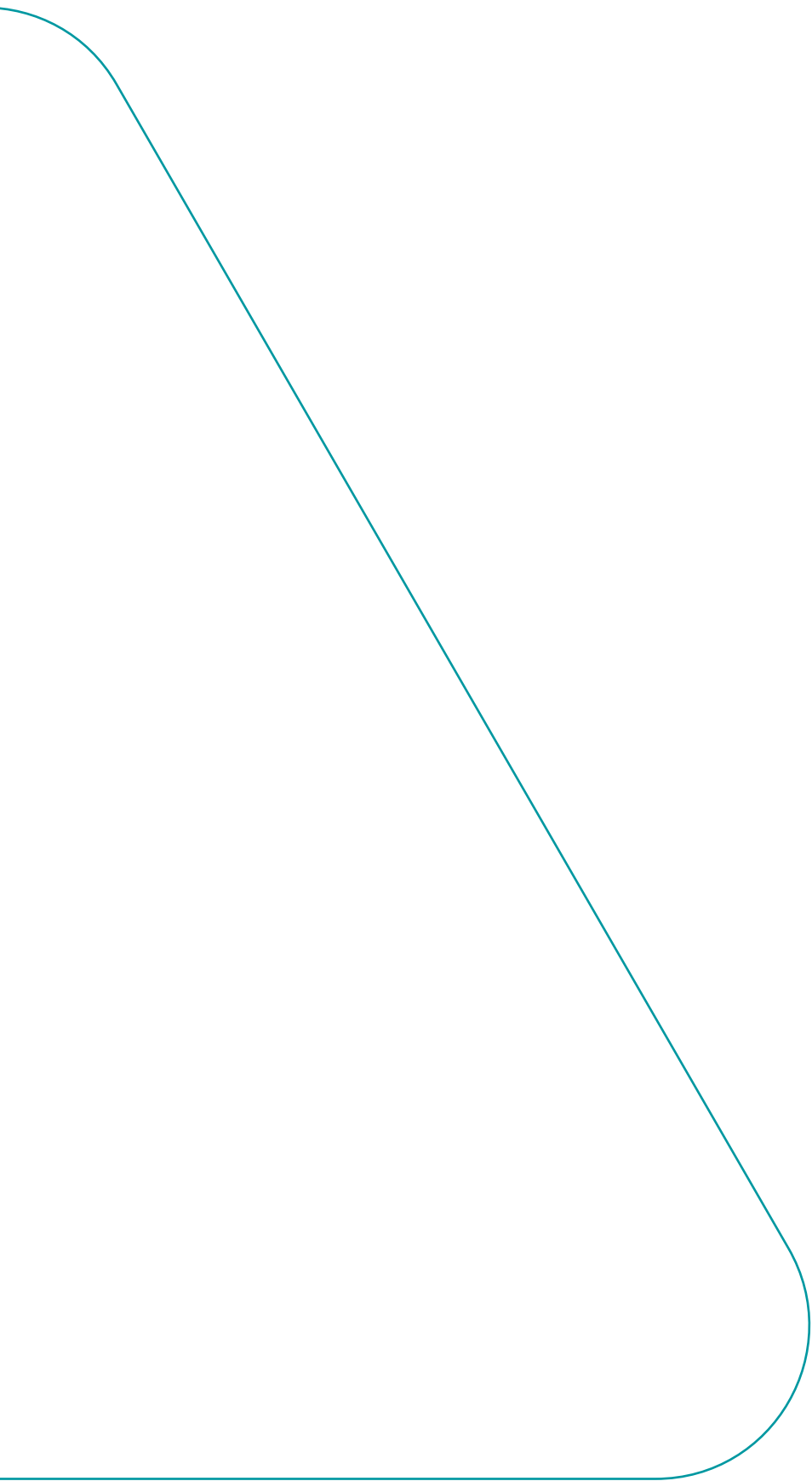
- ***“Değerli öğretmenler, hepimizin bildiği gibi olumlu ve olumsuz pek çok duygumuz vardır. Hayatımız boyunca karşımıza çıkan olayların duygu durumumuza etkisi olur/olabilir. Her insan farklı olaylara ilişkin farklı duygular hissedebilir. Bunlar olumlu olduğu gibi olumsuz duygular da olabilir. Bugün gerçekleştireceğimiz bu etkinlikte bunlarla ilgili paylaşımlarda bulunacağız.”*** der ve EK-1 de yer alan formu öğretmenlere dağıtır.
- Öğretmenlerin formu doldurmalarını bekledikten sonra gönüllü olanlardan başlayarak yazdıklarını paylaşmalarını ister.
- ***“Duygularınızı ve bunların karşısında verdiğiniz tepkileri forma yazdığınızda veya bizle paylaştığınızda neler hissettiniz?”*** diye sorar.
- Etkinlikle ilgili dönütleri alarak sonlandırır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ EK-1’de yer alan eksik bırakılmış cümleler yazılı olarak tamamlanabileceği gibi, sözlü olarak da tamamlanabilir.

**Duygularım, Tepkilerim**

- 1 ..... kendimi mutlu hissedirim.
- 2 ..... kendimi üzgün hissedirim.
- 3 ..... kendimi kızgın hissedirim.
- 4 ..... kendimden hoşnut olurum.
- 5 ..... kendimi korkmuş hissedirim.
- 6 ..... kendimi güvende hissedirim.
- 7 ..... kendimle gurur duyarım.
- 8 ..... paniklerim.
- 9 ..... kendimi ..... hissedirim.
- 10 ..... kendimi ..... hissedirim.
11. Üzgün hissettiğimde ..... yaparım.
12. Kızgın hissettiğimde ..... yaparım.
13. Korkmuş hissettiğimde ..... yaparım.
14. Suçluluk hissettiğimde ..... yaparım.
15. Mutlu olduğumda ..... yaparım.





## D. VELİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Aileye Bilgi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terör olgusu hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Terör-travma ilişkisi hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Çocuklarda görülen travma tepkileri hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Travma ile baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

<b>ETKİNLİK ADI</b> AİLEYE BİLGİ
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Önleyici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> VELİ
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terör olgusu hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Terör-travma ilişkisi hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Çocuklarda görülen travma tepkileri hakkında bilgi sahibi olur.</li><li>• Travma ile baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> EK-1 (Terör ile ilgili kavramlar)
<b>SÜRE</b> 60-90 dakika
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <p>➤ <i>“Değerli veliler, bildiğiniz gibi uzun yıllardır dünyada ve ülkemizde çeşitli terör olaylarına tanık olmaktayız. Bazılarımız bu tip olaylara birebir tanık olmuş, bazılarımız da yazılı görsel basın yoluyla terör olaylarından haberdar olmuş olabiliriz. Her birimizin aklında, terörün ne olduğuna ilişkin bir takım düşünceler vardır. Sizce terör nedir? Terörün hedefi ve sonuçları neler olabilir?”</i> diye sorar, cevapları alır ve EK-1’de yer alan içerikten yararlanarak terör ile ilgili hazırladığı sunumu paylaşır.</p> <p>➤ Sunumunu paylaştıktan sonra velilerden etkinlikle ilgili dönütleri alarak sonlandırır.</p>
<b>İLAVE BİLGİ VE UYARILAR</b>

## Terör ve Etkileri

### Terör Tanımı

Schmid (2011), 250'ye yakın terör tanımlamasını incelemiş, terör tanımlamalarının ortak noktalarını sunmuştur. Bunların arasından örneğin Nato'nun (2003; akt., Easson ve Schmid, 2011, s. 142) tanımı "politik, dinî ya da ideolojik hedeflerini başarmak için bireylere ya da mülkiyete yönelik olarak güç ya da şiddetin yasa dışı kullanımı ya da tehdidi yoluyla hükümetleri ya da toplumları sindirme ve zorlama" olarak; 1994'te Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda Uluslararası Terörizmin Ortadan Kaldırılması Ek Deklarasyonunda yer aldığı şekliyle ise "Birleşmiş Milletlere üye devletler, kime ve neye karşı yapılırsa yapılsın, devletlerin arasındaki dostça ilişkileri tehdit eden eylemler dâhil, devletlerin ve insanların toprak bütünlüğünü ve güvenliğini tehdit eden terörizm metot ve eylemlerini suç teşkil eden ve haksız eylemler olarak tanıdığı ve kınadığını tekrar teyit etmektedir." (Schmid, 2011, s. 50) ifadesine ve aynı deklarasyonda "Terörü kışkırtmayı amaçlayan ve hesaplayan suç eylemleri hangi politik, siyasi, ırksal, etnik, dinî ya da başka bir gerekçeyle olursa olsun haklı bulunamaz." ifadesine yer verilmiştir (Schmid, 2011, s. 92).

### Terörün Amacı

Teröristler, amaçlarına ulaşmak için sıradan şiddette olduğu gibi bireysel olarak hedeflenmiş kişileri değil rastgele kişileri hedef alırlar ve bu yolla kurban psikolojisi terörün amacıyla uyumlu olarak tüm toplumda genellenir (Bandura, 1990). Terörizm, amacı gereği, tekrarlanan şiddet eylemleri aracılığıyla kaygı oluşturmayı, rastgele ya da sembolik mesaj vermeyi amaçlayan hedefleri seçerek kendi politik mesajını iletmeyi amaçlar (Schmid, 2011, s. 62). Özetle, terörün amacı toplumda oluşturduğu genellenmiş acı üzerinden kendi politik hedeflerine erişmektir. Doğrudan hedefi toplumdaki herkestir ve bu her bir kişinin yaşamasını öngördüğü acıya neden olacak eylem biçimi tasarlanır ve yaygın etki teröristlerin politik amaçları için bir araçtır. Kısacası terör eylemlerinde evlerinde oturan her bir kişinin yaşayacağı kaygı, travma ve duygusal sonuçlar doğrudan hedef alınmaktadır. Böylelikle hedef nüfustan rastgele seçilen kurbanlar aracılığıyla hem toplumdaki herkesin korku hissetmesini hem de eylemleriyle kendi söylemlerine dikkatin yönelmesini ve toplumun hissettiği korku nedeniyle hükümetlerde baskı oluşturarak kendi politik hedeflerine ulaşmayı amaçlarlar. Terör örgütleri için olabildiğince dikkat çekmek ve olabildiğince korku meydana getirmek hedeflenir.

### Terörden Kimler Etkilenir

Terörden etkilenenler, doğrudan ve dolaylı etkilenenler olarak gruplandırılabilir (Letschert, Staiger, 2009, s. 19).

**Doğrudan etkiye maruz kalanlar:**

- 1-Teröristler, bombacılar ya da silahla öldürülenler,
- 2-Teröristler tarafından yaralanmış, yaralanmış veya zihinsel işkence görmüş ancak sonuçta serbest bırakılmış ya da özgür kalmış kişiler,
- 3-Teröre karşı mücadele operasyonunda yaralanan veya ölenler.

**Dolaylı etkiye maruz kalanlar**

- 1-Doğrudan ve birincil kurbanları aileleri, arkadaş ve iş arkadaşları,
- 2-Teröristlerin "ölüm listesinde" ismi olanlar,
- 3-Gelecekteki kurbanın kendileri olabileceğine dair sağlam gerekçeleri olanlar,
- 4-Terör olaylarına ilk müdahalede bulunan ekipte yer alarak travmatize olanlar ve tükenmişlik yaşayanlar,
- 5-Terör eylemleri nedeniyle gelir kaybı yaşayanlar ve maddi hasar görenler,
- 6-Terör tehdidi nedeniyle normal yaşam tarzı değişenler (Letschert, Stai-ger, 2009, s. 19).

Psikolojik travma, travmatik olayın yaşanması esnasında kurbanın yaşamını alt üst eden bir güç tarafından çaresiz bırakılması sonucu yaşanan bir güçsüzlük acısıdır (Herman, 2007). Travmatik olayların tümü şiddet içeren olaylar değildir, örneğin tıbbi bir müdahale de travmatik etki oluşturabilir (Steel ve Kuban, 2013). Travmatik yaşantıların, terör gibi çok geniş bir kitleyi etkileyen olaylardan tamamen bireysel olarak tecrübe edilen yaşantılara kadar geniş bir çerçevesi vardır.

Travmatik olaya neden olan güç bir doğa olayı olduğunda doğal bir afet, insan tarafından uygulandığında ise insan eliyle oluşturulan bir etki söz konusudur. Ancak felaketin hem doğası, hem de bu doğadan kaynaklanan farklılıklar nedeniyle insanlar üzerindeki etkileri çeşitlilikler gösterir.

**Çocuklarda Görülebilecek Travma Sonrası Stres Tepkileri**

Okul çağındaki çocuklar travmatik olaydan yetişkinlerden daha fazla etkilenmektedir. Olaya maruz kalmanın ciddiyeti travma sonrası semptomlar hakkında fikir verebilir yani maruz kalmanın ciddiyeti arttıkça rahatsızlık ya da semptomların düzeyi artar (Norris, 2002). Birincil stres kaynakları (doğrudan maruz kalma) ve ikincil stres kaynakları (olay sebebiyle ev, okul- ya da yer değiştirmek zorunda kalma) akut ve kronik tepkiler üzerinde belirleyici etkiye sahiptir (Chrisman ve Dougherty, 2014). Yaşla ilgili farklılıklar söz konusu olduğu gibi cinsiyet farklılıkları da vardır. Kadınlar travmatik olaylardan daha fazla etkilenmektedir (Dyregrov, 2010). Bireysel özellikler riskleri, TSSB ve depresyonu artırabilir. Aynı şekilde dolaylı ve doğrudan maruz kalma (Stamm, Piland, Van der Hart, Fairbank, 2004) ve travmatik olaydan önce psikolojik sağlık sorunlarına sahip olma (Pfefferbaum ve diğ., 2006), olayın erken ve geç



dönem etkileri ve risk açısından önemlidir. Travmatik olayın bireysel olması ya da kitlesel olarak travmatik bir deneyim yaşamak arasında da farklılıklar vardır. Bireysel travmaların etkisi daha ciddidir (Ajdukovic, 2005).

Felaketlerin çocuklar üzerindeki etkisini belirleyen faktörler; çocukların olaydan önceki kişisel deneyimleri, çocukların ebeveynlerinin olaya gösterdiği tepkiler, gelişimsel düzeyleri, yeterlilikleri ve cinsiyetleri (Hagan, 2005), olaydan sonra oluşabilecek risk faktörleri; maruz kalmanın yoğunluğu/ciddiyeti, öncelikli stres tepkileri ve çocukların mevcut psikolojik sorununun olup olmamasıdır (Bromet ve diğ., 2017). Erken çocukluk, orta çocukluk ya da ergenlik dönemlerinde birkaç hafta boyunca olayla ilgili rüyalar ve kâbuslar görülebilir, travmanın etkisini hafifletmek için tekrarlanan oyunlar oynanabilir ve çocuklar baş ağrısı, karın ağrısı gibi çeşitli fiziksel semptomlar sergileyebilirler (Hagan, 2005). Galili-Weisstub ve Benarroch (2005) yaptıkları araştırmada terör kurbanlarının çoğunun (%82) akut stres tepkilerini klinik açıdan göstermediğini; telaş, üzüntü, uykusuzluk gibi normal kabul edilecek belirtiler gösterdiklerini rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada yaş gruplarına göre teröre maruz kaldıktan hemen sonra ortaya çıkan belirtiler şu şekildedir:

*Yeni doğan ve bebekler:* Birkaç aylıktan iki yaşına kadar olan bebekleri değerlendirmek için çocuğa bakım verenlerin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı bir arada iken gözlemlenebilir. Çocuğun duygusal tepkileri çeşitlidir. Bazı bebekler ebeveynlerinin stresine sessiz kalarak ya da uykuya dalarak, bazılarıysa uykusuzluk, sürekli ağlama sakinleşmeme ya da ebeveyninden ayrılma kaygısı şeklinde tepki göstermişlerdir. Anne babanın kaybı söz konusu olduğunda yakın aile üyelerinin empati, hassasiyet ve ilgi göstermeleri çocuk açısından çok önemlidir.

*Okul öncesi çocuklar:* Bu yaş grubu çocuklar sözel etkileşim kurabilmekte ve yaşadıklarını nispeten sözel olarak aktarabilmektedir. Aile yakınlarının varlığı olumlu etki yaratmaktadır. Bazı çocuklar olayı sözcüklerle aktarırken bazıları oyunlarla aktarmaktadır. Ebeveynlerin birinde TSSB saptandığında terör travmasına maruz kalan bazı çocuklarda da TSSB ayrılık anksiyetesiyle birlikte görülmüştür.

Çocukların sözel tepki vermesi mümkün olsa da sözcük haznelerinin sınırlılığı bilinmeli ve duyguları açığa çıkarabilecek etkinlikler kullanılmalıdır.

*Okul çağı çocukları:* Okul çağı çocukları bazı duygusal tepkiler göstermiş, bazıları üzgün ve sakin, kardeşleri hakkında endişeli oldukları görülmüştür. Okul çağı çocuklarıyla sözel iletişim kurmak mümkündür.

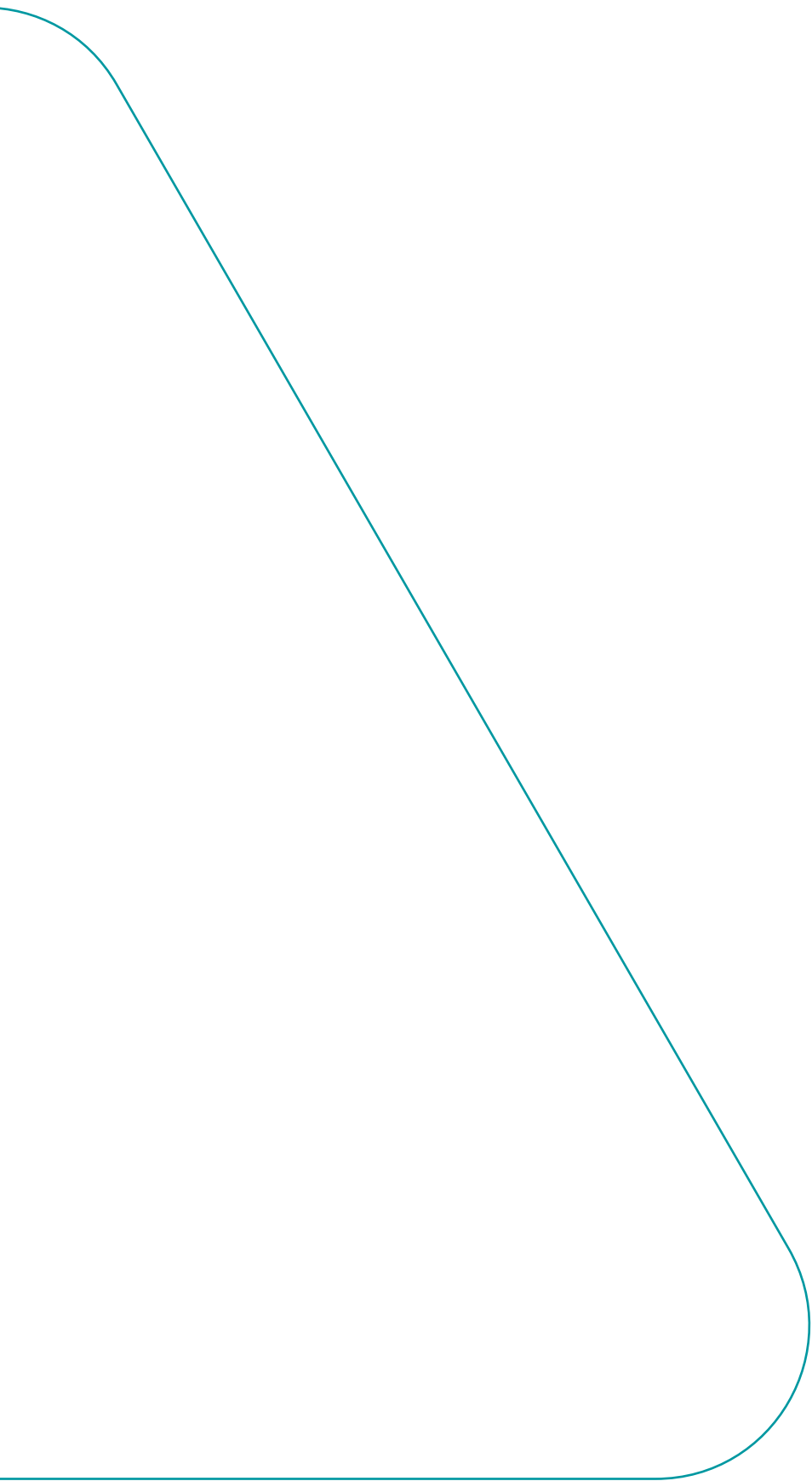
*Ergenler:* Ergenler diğer yaş gruplarından farklı özellikler sergilerler. Pek çoğu akut stres tepkiyi, şok, kaygı ve üzüntü yaşarlar.





# TERÖR TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ\*

\* Bu bölümde yer alan etkinlikler Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından geliştirilmiştir/uyarlanmıştır.





## A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Minik Köstebek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travma sonrası stres tepkilerini fark eder.</li><li>• Travma ile baş etmede sosyal desteğin rolünü fark eder.</li></ul>
Renklendir Hayatı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travma sonrası yaşanabilecek duyguları bilir ve anlamlandırır.</li></ul>
Sihirli Halı	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorlayıcı olayların ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.</li></ul>
Taziye Defteri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

<b>ETKİNLİK ADI</b> MİNİK KÖSTEBEK
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Travma sonrası stres tepkilerini fark eder.</li><li>• Travma ile baş etmede sosyal desteğin rolünü fark eder.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• EK-1 (Köstebek Görseli)</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili çocuklar, bugün sizinle bir etkinlik yapacağız. Şimdi sizlere bir hikâye okuyacağım ve bazen ara verip sorular soracağım.”</b> der.</li><li>➤ <b>Güneş ışıklarının aydınlattığı ve çiçek kokularının her yeri doldurduğu sıcacık bir havada sincaplar ağaç dallarında fındıkları depoluyor, kuşlar topladıkları dalları yuvalarına taşıyorlardı. Minik köstebek okul yolunda arkadaşları ile birlikte güzel günün tadını çıkarıyordu. Ormanda hayat her zamanki gibi devam ediyordu. Derken birden kulakları sağır eden bir ses duyuldu.”</b> der ve <b>“Bu ses ne sesi olabilir? Sizce bu ses neye benziyordu?”</b> diye sorar. Cevapları aldıktan sonra hikâyeye devam eder;</li><li>➤ <b>“Evet, sizlerin de söylediği gibi bu ses ..... (öğrencilerin paylaştığı sesleri söyler) sesiydi. Minik köstebek şaşkınlıkla etrafına bakarken burnuna keskin bir koku geldi. Bu koku ne olabilir sizce? Koku neye benziyordu?”</b> diye sorar. Cevapları aldıktan sonra tekrar hikâyeye devam eder;</li><li>➤ <b>“Evet sizlerin de söylediği gibi bu koku tıpkı ..... (öğrencilerin paylaştığı kokuları söyler) benziyordu. Minik köstebek, korku ve endişe ile etrafına bakarken her tarafın toz bulutu ile kaplandığını gördü. Bir süre ne yapabileceğini bilemeden bekledi. Sizce neye karar verdi?”</b> diye sorar, cevapları aldıktan sonra <b>“Siz olsanız başka ne yapardınız?”</b> diye sorar.</li></ul>

- **“Sonra ..... (öğrencilerin paylaştıklarını söyler) *yapmaya karar verdi.*”**
- **“Evet, o da sizin gibi güvenli bir yere gitti. Artık evden çıkmaya korkuyor ve eskiden severek yaptığı şeyleri yapmak istemiyordu. Bir gürültü duyduğunda ‘O da ne?’ diyerek yerinden zıplıyordu. Bu korkular okula gitmesine de engel oluyordu. Onu çok özleyen sınıf arkadaşları ve öğretmeni, okula gelmesi için minik köstebeğin evini ziyaret etti. Bu beraberlik onu mutlu etti. Güneş ışıklarının aydınlattığı ve çiçek kokularının her yeri kapladığı bir havada hep birlikte okula döndüler.”** der.
- **“Sizce minik köstebeğe ne yardım etmişiz? Ne iyi gelmiştir?”** diye sorar.
- Hikâye öğrencilerin katılımıyla tamamlandıktan sonra; **“Hayatımızda karşılaştığımız üzücü, zorlu olaylardan sonra bazı tepkiler verebiliriz. Bunlar korku, panik, güvensizlik ve benzeri duygusal tepkiler olabileceği gibi, yorgunluk, kaçınma, kalp çarpıntısı gibi farklı fiziksel tepkiler ya da olumsuz düşünme, dikkatsizlik, kafa karışıklığı gibi zihinsel tepkiler de olabilir. Gördüğümüz gibi köstebek de olay sonrasında benzer tepkiler vermiş. Korkmuş, endişelenmiş, eskiden yaptıklarını yapmamaya başlamış ve dışarı çıkmamış. Böyle tepkilerin verilmesi o süreçte doğaldır. Böyle zamanlarda köstebeğin yaptığı gibi çevrenizdekilerden, ailenizden, arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden veya kendinize yakın hissettiklerimizden yardım almanız önemlidir.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Rehberlik öğretmeni, hikâyenin arasında sorulan sorulara öğrencilerin verdiği yanıtlardan en çok söylenen ile hikâyeye devam eder. Eğer istenilen yanıt çocuklar tarafından söylenmezse çocukların yaşına ve yaşantısına uygun bir cevap uygulayıcı tarafından söylenerek hikâyeye devam eder.
- ✓ Travma sonrası verilen duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri açıklarken okul öncesi öğrencilerinin bilişsel gelişim özelliklerini düşünerek uygun şekilde bilgi vermelidir.
- ✓ Okul öncesi dönemde cevaplara ulaşmak için örnekler verilebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Hikâye, görsellerle desteklenebilir, ihtiyaç duyulduğunda birkaç kez tekrarlanabilir.
  - ❖ Etkinliğin sonunda verilen açıklama kısmı, kısa cümleler ve çocukların anlayabileceği bir şekilde ifade edilmelidir.





**ETKİNLİK ADI**

RENKLENDİR HAYATI

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Travma sonrası yaşanabilecek duyguları bilir ve anlamlandırır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Renkli pastel boyalar
- Tahta dil çubuğu (Abeslang) ya da resmi kazıyabilecekleri bozuk para vb.
- Öğrenci sayısı kadar siyah pastel boya
- A5 boyutunda resim kartonu

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar, bugün sizinle, resim çizeceğiniz bir etkinlik yapacağız.”** der. Çocuklara A5 boyutunda kartonlar ve renkli pastel boyaları (siyah pastel boya hariç) dağıtır. Ardından;
- **“Hayatımızda bazen, bizim dışımızda gelişen üzücü olaylarla karşılaşabiliyoruz. Şimdi yakın zamanda yaşadığınız üzücü bir olayı ve bu olay olmadan önceki hayatınızı düşünmenizi istiyorum. O hayatınızı dağıttığım karton üzerine renkli pastel boyalarla çizmenizi istiyorum. Bu resme kendinizi de çizin. Kartonunuzda hiç boş alan kalmayacak şekilde her yeri boyamaya dikkat edin.”** diyerek etkinliği başlatır.

- Tüm çocuklar resimlerini tamamladıktan sonra siyah pastel boya dağını ve kâğıdın üstünde renkli alan kalmayacak şekilde her yeri siyaha boyamalarını ister.
- Herkesin boyaması bitince tahta dil çubuğunu (Abeslang) göstererek; **“Sevgili çocuklar, hepimiz yaşadığımız olaydan etkilendik, hayatlarımız değişti. Şimdi bu elimde gördüğünüz çubukla, çizdiğiniz resimdeki sadece çocuğun yani kendinizin üzerindeki siyah boyayı kazımanızı istiyorum.”** der ve dil çubuklarını çocuklara dağıtır.
- Çocukların boyayı kazımasını bekledikten sonra, **“Şimdi de bu çocuğun çevresini yavaş ve dikkatlice kazımanızı istiyorum.”** der.
- Tüm resimdeki siyah pastel boyanın kazınma işlemi bittikten sonra; **“Sevgili çocuklar, görüyorsunuz ki başımıza gelen bazı kötü olaylar, yaşadığımız tüm güzel anıların üzerini kapatmış gibi hissettirebiliyor. Bu yüzden kendimizi çok üzgün, tedirgin, korkmuş, umutsuz hissedebiliriz. Ancak bu çubukla resmimizin üzerindeki siyah boyayı kazıdığımız gibi her şey aslında bizim elimizde. Kâğıdımız, siyah pastel boya ile boyamadan önceki kadar parlak renkli görünmese de hayatımızı yeniden renklendirebiliriz. Bu yaşadığımız olayı da geride bıraktığımızı düşünelim ve şu andan itibaren yeni anılar biriktirmeye başlayalım. Bu resim de yeni hayatınızdaki bir anı olsun.”** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Uygulama sırasında tahta dil çubuğu (Abeslang), çocuklar tarafından ağza alınması riskine karşı gerekli tedbirler alınmalıdır.
- ✓ Kazıma işlemi öğretmen gözetiminde yapılmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Boyamak istemeyen öğrenciler etkinlik için zorlanmaz.
  - ❖ “Üzücü olay”, “kötü olaylar”, “anı”, “anı biriktirmek” kavramları somut bir şekilde örneklerle açıklanmalıdır

## ETKİNLİK ADI

SİHİRLİ HALI

## TRAVMA TÜRÜ

Terör

## AMACI

Güçlendirici

## HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul

## UYGULAYACAK KİŞİ

Rehberlik Öğretmeni

## KAZANIMLAR

- Zorlayıcı olayların ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.

## ÖNERİLEN MATERYALLER

- Resim Kâğıdı
- Boyalar

## SÜRE

1 ders saati

## AKIŞ SÜRECİ

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili çocuklar; bugün sizlerle ‘Sihirli Halı’ adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için gözlerinizi kapatmanızı istiyorum** (Gözlerini kapatmak istemeyen çocuklar zorlanmaz, masa üzerinde sabit bir noktaya bakarak odaklanmaları istenir.). **Uçan bir halıya sahip olduğunuzu hayal edin. Bu sihirli halı ile kendinizi güvende ve mutlu hissettiğiniz her yere gidebilirsiniz. Bu yolculukta yanınıza, sevdiğiniz ve sizinle birlikte olmasını istediğiniz kişileri ve eşyaları alabilirsiniz. Şimdi hayalinizde, olmak istediğiniz bu yerdesiniz. Dikkatlice etrafınıza bakın. Etrafınızda neler olduğuna bakın. Yanınızda olmasını istediğiniz insanları düşünün. O insanlarla yaptığınız şeyleri düşünün. Burada kendinizi çok rahat hissediyorsunuz”** der ve daha sonra;
- **“Şimdi yavaş yavaş gözlerimizi açalım. Kurduğumuz bu hayalden aklınızda kalanlarla ilgili bir resim yapmanızı istiyorum.”** der.

- Çocuklara, resimlerini tamamlamaları için yeterli süre verdikten sonra gönüllü öğrencilerden yaptıkları resmi anlatmalarını ister. Gönüllü olan çocukların paylaşımlarını teşvik eder. Daha sonra öğrencilere, kendilerini kötü hissettikleri zaman benzer biçimde düşünebileceklerini söyleyerek etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Sadece gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.
- ✓ Öğrencilerin, arkadaşlarının paylaşımı ile ilgili gülme, dalga geçme vb. olumsuz etki yaratabilecek bir tepkide bulunmalarına izin verilmez.
- ✓ Öğrenciler gözlerini kapattıktan sonra yönerge öğrencilerin hayal kurmasına imkan tanıyacak ses tonunda ve hızda okunmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz.
  - ❖ Hayal kurmakta güçlük yaşayan özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerden "Mutlu olduğun yer neresi?", "En çok neler yapmak/oyynamaktan mutlu olursun?", "Mutlu olduğun zaman yanında hangi oyuncakların/arkadaşların olsun istersin?" gibi sorularla cevaplar alınarak bunlarla ilgili resim yapması istenebilir.
  - ❖ Resim yapmak istemeyen öğrenciler sözel olarak hayallerini ifade edebilir.

ETKİNLİK ADI	
TAZİYE DEFTERİ	
<b>TRAVMA TÜRÜ</b>	Terör
<b>AMACI</b>	Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b>	ÖĞRENCİ - Okul Öncesi, İlkokul
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b>	Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ölümü kabullenme süreciyle ilgili farkındalık kazanır.</li> </ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kâğıt</li> <li>• Kalem</li> </ul>
<b>SÜRE</b>	1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b>	
<p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><i>“Sevgili çocuklar, bugün sizlerle yaşadığımız üzücü olaylardan sonraki duygu ve düşüncelerimizle ilgili bir etkinlik yapacağız. Sizlerin de bildiği üzere çok üzücü bir olay yaşadık, bir arkadaşınızı kaybettik. Hepimizin başı sağ olsun. Bu olay sonrası hepimiz etkilendik. Çeşitli duygular yaşadık. Şimdi sizlerle birlikte, arkadaşınız için bir defter oluşturacağız. Bunun için sizlere birer tane kâğıt dağıtacağım. Ölen arkadaşınızla ilgili duygu ve düşüncelerinizi, onunla ilgili güzel anılarınızı bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Daha sonra, sizlerle birlikte bu kâğıtları birleştirip bir defter hâline getireceğiz.”</i></b> der ve kâğıtları çocuklara dağıtır.</li> <li>➤ Öğrenciler yazarken aralarında dolaşır. Yazmakta zorlananlara yardımcı olur, yazmak istemeyenleri ise zorlamaz.</li> <li>➤ Herkesin yazılarını tamamlamasından sonra gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıfla paylaşabileceğini söyler. Paylaşmak isteyenler, kendi yazdıklarını okur. Paylaşımların tamamlanmasından sonra yazıları toplayarak “Taziye Defteri”ni tamamlar.</li> <li>➤ <b><i>“Sevgili çocuklar, bugün ölen arkadaşımızla ilgili duygu ve düşüncelerimizi, güzel anılarımızı hatırladık ve paylaştık. Arkadaşımız artık bizimle olmasa da onu her zaman hatırlayacağız.”</i></b> gibi bir açıklama ile etkinliği sonlandırır.</li> </ul>	

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Etkinlik, okuma yazma bilmeyen gruplarda sözel olarak uygulanır. Rehberlik öğretmeni, çocukların ifadelerini kâğıda yazar ve deftere dönüştürür.
- ✓ Taziye defteri belirli bir süre sınıfta tutulur (1-2 hafta) ve daha sonra ölen öğrencinin ailesine teslim edilir.
- ✓ Etkinlik sürecinde duygu ve düşüncenin ne demek olduğu somut örnekler verilerek açıklanmalıdır. “Anı” sözcüğünün de açıklanması gerekebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Öğrenci, ölen arkadaşıyla ilgili anılarını yazabilir, yazmak istemezse resim de yapabilir. Yaptığı resmi isterse anlatabilir.
  - ❖ Bir arkadaş veya yakının ölümü söz konusu değilse etkinlik uyarlanmalı ya da hiç kullanılmamalıdır.



## B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ\*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Koku Hafızası	<ul style="list-style-type: none"><li>Travmatik olayla ilişkilendirilen koku duyusunun farkına varır.</li></ul>
Balon	<ul style="list-style-type: none"><li>Travmatik olayla ilişkilendirilen seslere ilişkin farkındalık kazanır.</li></ul>
“Bir”likten Değil “Birlikten” Kuwet Doğar	<ul style="list-style-type: none"><li>Sosyal desteğin önemini kavrar.</li></ul>
Bir Günüm	<ul style="list-style-type: none"><li>Günlük rutinlerin güvenlik algısının oluşumuna etkisini fark eder.</li></ul>
Tribün	<ul style="list-style-type: none"><li>Eksik bilginin olayları algılama, yorumlama ve değerlendirme üzerindeki etkisini fark eder.</li><li>Olayların doğru olarak aktarımında eksik bilginin neden olduğu olumsuzlukları fark eder.</li></ul>
Farkındalık Çemberi	<ul style="list-style-type: none"><li>Terör travmasına bağlı oluşan fizyolojik, duygusal ve düşünsel değişimleri fark eder ve anlamlandırır.</li></ul>
Güvenli Vadi	<ul style="list-style-type: none"><li>Zorlayıcı olaylar ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir..</li></ul>

\* Uygulayıcı, etkinlikleri uygulamadan önce gerek görürse grubun ve ortamın özelliklerine uygun bir ısınma etkinliği kullanmalıdır.

<b>ETKİNLİK ADI</b> KOKU HAFIZASI
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Travmatik olayla ilişkilendirilen koku duyusunun farkına varır.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolonya, kimyon, nane, çiçek, kekik ve meyve gibi kolay bulunabilecek kokular</li><li>• Kâğıt</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizinle bir etkinlik yapacağız. Etkinliğimiz için öncelikle üç gruba ayrılmanız gerekecek.”</b> der ve öğrencileri 3 gruba ayırır. Her gruba birer tane dışarıdan görülmeyecek (Ne olduğu anlaşılmayacak.) şekilde kese kâğıdına ya da poşete yerleştirilmiş koku nesnesini verir (Kolonya, kimyon, nane, çiçek, kekik ve meyve gibi kolay bulunabilecek kokular).</li><li>➤ <b>“Sizlere verilen nesneyi koklayın. Kokunun hangi nesneye ait olduğu önemli değil. Bunu sorgulamıyoruz. Önemli olan kokuya dair anımsadığınız anılar. Bu kokunun anımsattığı anınız var mı? Bu koku size ne hissettirdi? Bunları size vereceğim kâğıtlara yazmanızı istiyorum.”</b> der ve kâğıtları gruplara birer tane dağıtır (Süre 5 dakikadır.).</li></ul>



- Yazma işlemi tamamlandıktan sonra grupların kendi içlerinden seçtikleri temsilcilerden yazdıklarını sınıfla paylaşmalarını ister ve ardından;
- ***“Sevgili öğrenciler, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de terör olayları yaşanabiliyor. Hepimiz bu olaylardan çeşitli şekillerde etkileniyoruz. Bazen olaya birebir tanık olabiliyoruz. Bazen de olaya ilişkin görüntülere, yazılı-görsel basından veya sosyal medyadan maruz kalabiliyoruz. Bu esnada olaya ilişkin birçok duyumuz, isteğimiz dışında devreye girebiliyor. Bunlardan biri de koku duyusudur. İşte üzücü, sarsıcı olaylar karşısında olaya eşlik eden kokuları istemeden olayla ilişkilendirebilir ve daha sonra aynı kokuyu olaya dair isteğimiz dışında hatırlatıcı konuma getirebiliriz. Bir süre sonra bu koku bizde farkında olmadan olumsuz duygular uyandırabilir ya da aynı olayın tekrar edeceği hissine kapılmamıza sebep olabilir. Aslında koku nötrdür ama yaşadığımız olay ona olumsuz bir anlam yüklememize sebep olmuştur.”*** der ve etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Farklı koku alternatifleri olarak yanık kibrit kokusu, mazot kokusu vs. kullanılabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Kokular öğrencilere herhangi bir çağrışım yapmazsa, kokuların geçmiş yaşantılarımızdaki anılarımızı hatırlatabileceği hakkında açıklama yapılabilir.
  - ❖ Yazmakta güçlük çeken öğrencilerin sözel ifadeleri istenebilir.
  - ❖ Etkinlik içinde geçen kavramlar ihtiyaç duyulduğunda somut ifadelerle örnek verilerek açıklanabilir.

**ETKİNLİK ADI**

BALON

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Travmatik olayla ilişkilendirilen seslere ilişkin farkındalık kazanır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Balon

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Sevgili öğrenciler, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de terör olayları yaşanabiliyor. Hepimiz bu olaylardan çeşitli şekillerde etkileniyoruz. Bazen bu olaylar yakın çevremizde gerçekleşebiliyor, bazen de gazete, televizyon ya da internet kanalıyla haberdar olabiliyoruz. Bu görüntüleri izlerken olaya ilişkin duyduğumuz sesleri sürekli olarak hatırlamak bizi rahatsız eder ve günlük hayatımızı olumsuz etkiler. Bugün sizinle gerçekleştireceğimiz çalışma ile bu isteğimiz dışında oluşan sesleri kontrol edebilmeyi ve seslerin olumsuz etkilerini azaltmayı hedefliyoruz. Şimdi, sizi rahatsız eden sesle ilgili anıları, kendi isteğinizle hatırlamanızı istiyorum. Böyle bir anınız yoksa bile bu alıştırmayı, anımsadığınız bir başka sesle yapabilirsiniz.”*** der. Balonları dağıtır ve şu şekilde devam eder;

- Öğrencilerden hiç sorunu ve olumsuz anısı olmadığını söyleyen olursa **“Şu anda bu tür sorunlarınız olmasa bile bu alıştırmayı deneyebilirsiniz. Böylece gelecekte benzer olumsuz bir olay yaşadığınızda bu alıştırmayı hatırlayarak ve uygulayarak size yardımcı olmasını sağlayabilirsiniz.”** der.
- **“İlk olarak sizi rahatsız eden sesle ilgili anıları kendi isteğinizle hatırlamanızı istiyorum. Sesi zihninizde dinleyin. Ne kadar yüksek olduğuna dikkat edin. Ses net mi yoksa boğuk mu? Yoğun ve tiz mi yoksa belli belirsiz mi? Ses bir insana mı ait? Belki de bir hayvanın sesini duyuyorsunuz. Belki de bir ambulansın ya da itfaiye aracının sesini duydunuz.”** der ve çocuklara seslere odaklanmaları için bir/iki dakika süre verir.
- **“Şimdi sizi rahatsız eden, zihninizde canlandırdığınız ses ya da sesleri elinizdeki balonlara üfleyerek hapsettiğinizi ve balonları bu sesle doldurduğunuzu düşünerek balonları şişirmenizi istiyorum.”** der.
- Balonları yeterince şişirdiklerini düşündüklerinde ağızını kapatmalarını ve bağlamalarını ister. Daha sonra öğrencilere;
- **“Bizi rahatsız eden sesleri az önce elimizdeki balonların içine hapsettik. Şimdi bu balonlara ne yapacağımıza herkes kendisi karar versin. Balonları patlatabilir, uçurabilir ya da size iyi geleceğini hissettiğiniz, kendinizin belirlediği farklı bir şey de yapabilirsiniz.”** der ve eylemlerini gerçekleştirmelerine eşlik ettikten sonra çocuklara etkinlik sürecinde ve sonrasında neler hissettiklerini sorarak etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Etkinlik esnasında balon patlamasında olumsuz etkilenen öğrencilerle, etkinlik sonrası bireysel görüşme yapılabilir.
- ✓ Etkinlik esnasında kendini kötü hisseden öğrenciler, yanında ona refakat edecek bir arkadaşıyla birlikte dışarı alınabilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Etkinlikten önce balon patlama sesinden korkmamaları için patlama sırasında yüksek ses çıkacağı konusunda uyarılmalıdır ve bu sese alışmaları için yüksek sesle hareketli müzik eşliğinde balon patlatma oyunu oynatılabilir (5 dakika).
  - ❖ Öğrencinin patlayan balon sesine aşırı tepki verdiği görülürse etkinliğe dâhil edilmeyebilir. Etkinliğin uygulandığı ortamdan uzaklaştırılabilir.

**ETKİNLİK ADI**

“BİR”LİKTEN DEĞİL “BİRLİKTEN” KUVVET DOĞAR

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Güçlendirici

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ- Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**AZANIMLAR**

- Sosyal desteğin önemini kavrar.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Kâğıt
- Kalem
- EK-1 (Ayşe'nin Hayatı)
- EK-2 (Osman'ın Hayatı)

**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- ***“Sevgili öğrenciler, zaman zaman bizi zorlayan olaylarla karşılaşabiliriz. Bu kimi zaman kontrolümüzün dışında gelişen deprem gibi doğal âfet ya da bir terör olayı olabilir. Yaşanılan bu gibi olaylarla başa çıkabilmek için bir takım yöntemler kullanırız. Bazen bu stratejileri tek başımıza geliştirmekte zorlanı- rız. Bu noktada arkadaşlarımızın, ailemizin ya da yakın çevremizdeki diğer insanların bakış açılarını bizimle paylaşmaları, olayla başa çıkabilmek adına yeni stratejiler geliştirmemizi sağlayabilir. Bugün sizinle gerçekleştireceğimiz çalışma, bu konunun önemi üzerine düşünmemizi sağlayacak.”*** der.

- Öğrencilerden gönüllülük esasına dayalı 7 kişi seçer. Seçilen öğrenciler 6 kişilik bir grup ve tek başına bir öğrenci olarak ayrılır. Öğretmen hem gruba hem de ayrılan öğrenciye EK-1 Ayşe'nin Hayatı'nı verir.
- **“Şimdi sizden kendi içinizde Ayşe'nin yaşadığı olayı okumanızı ve olay sonrasında Ayşe'nin yapabilecekleri konusunda çözüm yolları bulmanızı istiyorum. Çözüm önerilerinizi elinizdeki kâğıda yazın.”** der. Bunun için 5 dakika zaman tanır. Bu süre sonunda öğretmen EK-1 de yer alan metni sınıfa okuduktan sonra grup adına bir temsilcinin ve tek başına olan öğrencinin yazdıklarını sınıfla paylaşmalarını ister.
- Ardından grubun ürettiği çözüm önerileri ve tek bir kişinin ürettiği çözüm önerilerine dair niceliksel farka dikkat çeker ve tek başına olan öğrenciye **“Bu süreçte neler hissettin?”** sorusunu sorar. Cevabı aldıktan sonra gruptaki öğrencilere de **“Arkadaşınız yalnızken ona dair ne hissettiniz?”** diye sorar.
- Ardından 6 kişilik grup ile tek başına olan öğrencinin birleşerek tek bir grup olmalarını ister. Gruba EK-2 Osman'ın Hayatı'nı verir. Çözüm üretmeleri için 5 dakika zaman tanır. Çözüm önerilerini kâğıda yazdıktan sonra öğretmen sınıfa Osman'ın hayatını okur. Sonra 7 kişilik grubun temsilcisinden yazdıklarını okumasını ister.
- Bilgi paylaşımı bittikten sonra başlangıçta tek başına kalan öğrenciye **“Grupla birlikteyken farklı bakış açılarını görmek sana ne hissettirdi? İlk etkinliğe göre çözüm üretmenin senin için kolaylık-zorluk durumu nasıldı?”** sorularını sorup cevabını aldıktan sonra;
- **“Diğer insanların bakış açılarını bizimle paylaşmaları olayla başa çıkabilmek adına yeni stratejiler geliştirmemizi sağlayabilir.”** der.
- Etkinlik sonunda Ayşe'nin başka bir şehirde tıp eğitimi aldıktan sonra yaşadığı şehre dönerek buradaki bir hastanede doktor olarak çalıştığı, Osman'ın ise bağlama çalmaya devam ettiğini ve konservatuar sınavlarını kazanarak müzik öğretmeni olduğunu söyleyerek etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Etkinlik uygulanırken sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler grup etkinliğine katılmayacaksa ön sıralarda oturarak etkinliği takip etmeleri sağlanır.

## EK-1

**AYŞE'NİN HAYATI**

Ayşe voleybol oynamayı, insanlara yardım etmeyi ve tasarım yapmayı seven 12 yaşında bir kız çocuğudur. Ayşe'nin yaşadığı şehirde yaşanan bir patlama sonucunda Ayşe en yakın arkadaşını kaybetti ve yaşadıkları ev kullanılmaz hâle geldi.

### OSMAN'IN HAYATI

Osman teknolojik aletlere meraklı, kitap okumayı ve bağlama çalmayı seven ve okuldaki drama etkinliklerinde sürekli rol alan 11 yaşında bir çocuktur. Yaşadığı şehirdeki terör olayları sebebi ile okulu bırakmak zorunda kaldı.

ETKİNLİK ADI BİR GÜNÜM
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Günlük rutinlerin güvenlik algısının oluşumuna etkisini fark eder.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kâğıt</li><li>Kalem</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler; son zamanlarda olduğu gibi beklenmedik, üzücü olaylarla karşılaşabiliyoruz. Bugün bununla ilgili bir etkinlik yapacağız.”</b> der ve her bir öğrenciye birer kâğıt verir.</li><li>➤ <b>“Şimdi kâğıdı kalemlle dört bölüme ayırmanızı istiyorum. Kâğıdın birinci bölümüne, olay yaşanmadan önceki günlük hayatınızda yaptığınız rutin yaşam alışkanlıklarınızın neler olduğunu düşünmenizi ve bunları yazmanızı istiyorum.”</b> der (5 dakika süre verir).</li><li>➤ Yazım tamamlandıktan sonra; <b>“Kâğıdın ikinci bölümüne daha önce yaptığınız ancak olaydan sonra yapmayı bıraktığınız aktiviteleri yazmanızı istiyorum.”</b> der (5 dakika süre verir).</li><li>➤ Yazma işleminin bitmesini bekler. <b>“Olay öncesi yapıp fakat olaydan sonra yapmayı bıraktığınız günlük işlerden neleri tekrar yaparsanız kendinizi iyi hissedersiniz?”</b> diye sorar (5 dakika süre verir).</li><li>➤ <b>“Şimdi kâğıdın üçüncü bölümüne bunları yazmanızı istiyorum.”</b> der (5 dakika süre verir).</li></ul>



- Yazmalarını bekledikten sonra gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmalarını ister. **“Bundan sonraki süreçte daha önce yapmadığınız ama bundan sonra yaptığınızda size iyi geleceğini düşündüğünüz aktiviteleri kâğıdın son bölümüne yazmanızı istiyorum.”** diye sorar (5 dakika süre).
- Yazma işlemi bittikten sonra gönüllü olanlardan yazdıklarını sınıf içinde paylaşmalarını sağlar ve etkinliği sonlandırır.

### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Öğrencilere akış sırasında, günlük aktivitelerin o gün içinde düzenli olarak yaptıkları yaşam becerilerini içerdiği aktarılmalıdır. El yüz yıkama, günlük alına duş, düzenli yapılan spor etkinlikleri, okula gitme, oyun oynama, uyku saati vb.
- ✓ Yaşanan toplumsal olaylar sonrası insanların bazı günlük aktivitelerini sürdüremesinin normal olduğunun vurgulanması gerekmektedir.
- ✓ Etkinliğin sonunda en az 10 dakika sürecek şekilde değerlendirme yapılmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Yazamayan ya da yazmayı reddeden öğrenciler kendilerini sözel olarak ifade edebilirler.
  - ❖ Öğrencinin bireysel farklılıklarına uygun olarak kâğıt dört bölüme değil daha az bölüme ayrılabilir. Ayrılan bölümlere öğrenci, sevdiği veya sevmediği olay/durumları yazabilir/çizebilir.
  - ❖ Kâğıtta kullanacağı bölümlere ne yazmasını/çizmesini istediğini o bölümü göstererek açıklayabilirsiniz.

<b>ETKİNLİK ADI</b> TRİBÜN
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Eksik bilginin olayları algılama, yorumlama ve değerlendirme üzerindeki etkisini fark eder.</li><li>Olayların doğru olarak aktarımında eksik bilginin neden olduğu olumsuzlukları fark eder.</li></ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kâğıt</li><li>Kalem</li></ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b> <p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>“Sevgili öğrenciler, bugün sizinle bir etkinlik yapacağız.”</b> der. Sınıftan gönüllü öğrenci seçerek okulda yaşanan bir olayla ilgili paylaşılan bilgiyi okutur.</li><li>➤ Senaryo 1: <b>“Şampiyonluğa oynayan ezeli iki rakip takımın uzun zamandır beklenen derbi maçı başlamak üzereydi. Stadyuma girmeye çalışan iki takımın taraftarları oldukça gergindi. Güvenlik görevlileri olası bir gerginlik için olağanüstü önlemler almıştı. Tribünler, takımların bayraklarıyla doluydu. Maçın başlama anı yaklaştıkça gerginlikle birlikte heyecan herkesi sarıyordu. Hake-min düdüğü ile birlikte her iki takım gol atmak için büyük bir istekle oyuna başladılar. Maç hızla devam ederken A takımının oyuncusunun, rakip olan B takımının oyuncusuna sert bir darbe ile müdahale etmesi penaltı kararına sebep oldu. A takımının itirazlarına rağmen kullanılan penaltının gole çevrilmesi sonrası sahada yaşanan gerginlik daha da arttı. Tribünlere de yansıyan öfke, yapılan tezahüratların şiddetini arttırdı. Tam bu sırada kulağı sağır edecek bir</b></li></ul>

***gürültü tüm stadyumda duyuldu. Gürültüyle birlikte ne olduğunu anlayamayan öğrenciler korkarak birbirinin üzerinden kapıya doğru hızla yığılmaya başladılar. Güvenlik görevlileri öğrencileri çıkışa yönlendirmeye çalışıyordu. Bu sırada insan kalabalığının üzerine doğru hızla koşan bir grubun olduğu görüldü. Panik git gide arttı.***

- Okuma sonlandıktan sonra kâğıtları dağıtır.
- ***“Sizce spor salonunda neler olmuş olabilir?”*** sorusunu sorarak düşüncelerini yazmalarını ister. Yazım işlemleri bittikten sonra isteğe bağlı olarak cevapların sınıfta paylaşımını sağlar. Ardından;
- ***“Şimdi size yaşanan olayın detayıyla ilgili yeni bir metin okuyacağım.”*** diyerek aşağıdaki metni okur.
- Senaryo 2: ***“Şampiyonluğa oynayan ezeli iki rakip takımın uzun zamandır beklenen derbi maçı başlamak üzereydi. Okul spor salonuna girmeye çalışan iki takımın taraftarları oldukça gergindi. Güvenlik görevlileri olası bir gerginlik için olağanüstü önlemler almıştı. Tribünler, takımların bayraklarıyla doluydu. Maçın başlama anı yaklaştıkça gerginlikle birlikte heyecan herkesi sarıyordu. Hakemin düdüğü ile birlikte her iki takım gol atmak için büyük bir istekle oyna başladılar. Maç hızla devam ederken A takımının oyuncusunun, rakip olan B takımının oyuncusuna sert bir darbe ile müdahale etmesi penaltı kararına sebep oldu. A takımının itirazlarına rağmen kullanılan penaltının gole çevrilmesi sonrası sahada yaşanan gerginlik daha da arttı. Tribünlere de yansıyan öfke yapılan tezahüratların şiddetini arttırdı. Tam bu sırada kulağı sağır edecek bir gürültü tüm stadyumda duyuldu. Tribünlerin ışıklandırmasının bağlı olduğu güç trafosu patladı. Gürültüyle birlikte ne olduğunu anlayamayan insanlar korkarak birbirinin üzerinden kapıya doğru hızla yığılmaya başladılar. Çok sayıda insanın aynı anda hareketine bağlı olarak tribünün bir kısmı çöktü ve kolonların altında insanlar kaldı. Güvenlik görevlileri insanları çıkışa doğru yönlendirmeye çalışıyordu. Bu arada yıkılan kolonların altında kalan insanları kurtarmak için hızla koşan bir grup görüldü. Panik git gide arttı.”***
- ***“Size olayla ilgili detaylı bilgi verdim. Bununla ilk algıladığınız bilgi ile arasındaki fark nedir sizce?”*** diye sorar. Cevaplarını aldıktan sonra ***“Sizce eksik bilgilerin olayları yorumlamamızda, değerlendirmemizde ne gibi etkileri vardır?”*** diye sorar.
- Paylaşımlardan sonra, yaşanan olaylarla ilgili alınan bilgilerin eksik olma ihtimalini düşünmelerinin, bilgileri sorgulamalarının ve doğru haberi bulmalarının önemi üzerine konuşur ve etkinliği sonlandırır.

#### **İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
- ❖ Gerek duyulursa senaryolar görselleştirilerek zihinde canlandırma kolaylaştırılabilir.
- ❖ Etkinlikte geçen kavramlar ihtiyaç duyulursa açıklanabilir (tribün, güç trafosu vb.).
- ❖ Cevabını sözel olarak vermesine fırsat tanınabilir.

**ETKİNLİK ADI**

FARKINDALIK ÇEMBERİ

**TRAVMA TÜRÜ**

Terör

**AMACI**

Güçlendirme

**HEDEF KİTLE VE KADEME**

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

**UYGULAYACAK KİŞİ**

Rehberlik Öğretmeni

**KAZANIMLAR**

- Terör travmasına bağlı oluşan fizyolojik, duygusal ve düşünsel değişimleri fark eder ve anlamlandırır.

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Tebeşir/Tahta kalemi

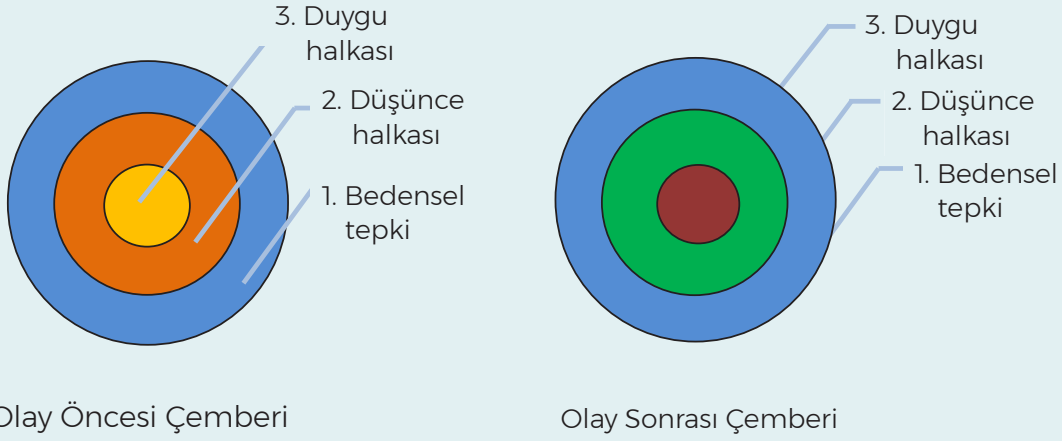
**SÜRE**

1 ders saati

**AKIŞ SÜRECİ**

Rehberlik Öğretmeni;

- **“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle bir oyun oynayacağız.”** diyerek etkinliği başlatır.
- Aşağıdaki şekillerde görüldüğü gibi sınıf zeminine tebeşirle, iç içe geçmiş 3 halkadan oluşan 2 farklı şekil çizer. Bu şekillerden birincisi olay öncesini, ikincisi olay sonrasını sembolize eder. Her bir şekildeki çemberler merkezden dışarıya doğru sırasıyla vücudumuzun verdiği düşünce, duygu, bedensel tepkileri simgeler.



Olay Öncesi Çemberi

Olay Sonrası Çemberi

- ***“Sevgili öğrenciler; bazen bizi üzen, ne yapabileceğimizi bilmediğimiz zor olaylar yaşarız. Biz de ülke olarak zaman zaman bunları yaşıyoruz. Yakın bir zamanda maruz kaldığımız terör olayı da bunlardan biri ve bizi etkiledi. Böyle zamanlarda ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü ve bedenimizde ne gibi değişikliklerin olduğunu anlamakta güçlük çekeriz. Şimdi her birinizden olay öncesine dönmenizi istiyorum.”*** der. Sonra ***“Ne hissediyordunuz? Ne düşünüyordunuz?”*** diye sorar. Aynı zamanda soruları tahtaya yazar. Öğrencilere düşünmeleri için biraz zaman verir. Gönüllü öğrencilerden başlayarak sırayla her öğrencinin aşağıdaki basamakları uygulamasını sağlar.
- Öğrenci, olay öncesi çemberine gelir.
- İlk olarak bedensel tepki halkasının içine girerek olay öncesinde vücudunda hissettiklerini anlatır. İkinci olarak düşünce halkasına geçer ve olay öncesindeki düşüncelerini paylaşır. Son olarak duygu halkasına geçer ve olay öncesindeki duygularını paylaşır. Bunu tamamladıktan sonra;
- Olay sonrası çemberine geçer. Burada da sırasıyla bedensel tepki halkasından başlayarak düşünce ve duygularını paylaşır.
- Tüm öğrencilerin paylaşımı tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklamayla etkinliği sonlandırır:
- ***“Sevgili öğrenciler; bizi üzen, günlük hayatımızı kesintiye uğratan travmatik olaylardan sonra sizin de belirttiğiniz tepkiler görülebilir.”*** (Öğrencilerin söylediği tepkiler belirtilir). ***“Üzülebiliriz, korkabiliriz, uyumakta güçlük çekebiliriz, ders çalışırken zorlanabiliriz, yemek yemeyi istemeyebiliriz, önceden yapmaktan keyif aldığımız şeyleri artık yapmak istemeyebiliriz vb. Bu tepkilerin hepsi normal tepkilerdir, herkeste görülebilir ve bir süre devam edebilir. Bu tepkiler sonunda***

*azalarak hafifleyecektir. Bu duygularınızın devam ettiğini fark edip kendinizi kötü hissettiğinizde güvendiğiniz bir yakınızla, sınıf öğretmenizle ya da okul rehberlik öğretmeninizle paylaşabilirsiniz.”*

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Etkinlik sınıf ortamı dışında okulun farklı bölümlerinde de yapılabilir.
  - ❖ Çemberin içindeki öğrenciye öğretmen eşlik edebilir, halkalar hakkında açıklama yaparak destek olabilir.
  - ❖ Halkalarda yer alan duygu, düşünce ve bedensel tepki kavramları örneklerle somutlaştırılarak açıklanabilir.

<b>ETKİNLİK ADI</b> GÜVENLİ VADI
<b>TRAVMA TÜRÜ</b> Terör
<b>AMACI</b> Güçlendirici
<b>HEDEF KİTLE VE KADEME</b> ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise
<b>UYGULAYACAK KİŞİ</b> Rehberlik Öğretmeni
<b>KAZANIMLAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zorlayıcı olaylar ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.</li> </ul>
<b>ÖNERİLEN MATERYALLER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kâğıt</li> <li>Boya Kalemleri</li> </ul>
<b>SÜRE</b> 1 ders saati
<b>AKIŞ SÜRECİ</b>
<p>Rehberlik Öğretmeni;</p> <p>➤ <b><i>“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle ‘Güvenli Vadi’ adında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için sandalyelerinize kendinizi rahat hissedeceğiniz şekilde oturun. Size bazı cümleler okuyacağım ve bu cümleleri zihninizde canlandırmanızı istiyorum. Rahat nefes alıp verin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi kapatın.”</i></b> der (Gözünü kapatmak istemeyenler sıralarının üzerinde belli bir noktaya bakarak etkinliğe katılabilirler.).</p> <p>➤ <b><i>“Şimdi yemyeşil bir vadede olduğunu düşün... Yemyeşil bir vadi. Masmavi gökyüzü. Güneş parlıyor... Ilık bir hava. Çevrede ağaçlar var, çiçekler var, kuşlar uçuyor, uzaktan su sesi geliyor ve çok güzel rahatlatıcı bir koku var... Burada kendini çok rahat ve güvende hissediyorsun... Sana zarar verebilecek hiçbir şey yok. Olmasını istediğin her şey burada ve sadece senin yanında olmasını istediğin kişiler buradalar. Onlarla istediğin gibi ve istediğin kadar vakit geçirebilirsin... Bu yerde kendini çok huzurlu, çok rahat, güvende, mutlu hissediyorsun. Sana ait olan bu yere bir isim ver... Şimdi derin nefes alıp ver. O güzel kokuyu</i></b></p>

*İçine çek... Güneşin ısını hisset... Kuşların, suyun, doğanın sesini dinle. Daha da rahat olduğunu, daha da huzurlu olduğunu hisset... Buraya istediğin zaman gelebileceğini, istediğin zaman ulaşabileceğini düşün... Buranın senin güvenli yerin olduğunu bir kez daha düşün ve bu yerin adını tekrarla... Hazır olduğunda gözlerini açabilirsin."* der.

- İsteyen öğrencilerden güvenli yerin resmini yapmasını ister. Resim paylaşımları yapıldıktan sonra etkinliği sonlandırır.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Öğrenciler gözlerini kapattıktan sonra yönerge öğrencilerin hayal kurmasına imkan tanıyacak ses tonunda ve hızda okunmalıdır.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar;
  - ❖ Öğrencinin kendini güvende ve mutlu hissettiği bir yer resmi çizmesi istenebilir.
  - ❖ Resim çizemeyen ya da istemeyen öğrencilerle kendini iyi hissettiği yerlerle ilgili konuşulabilir.



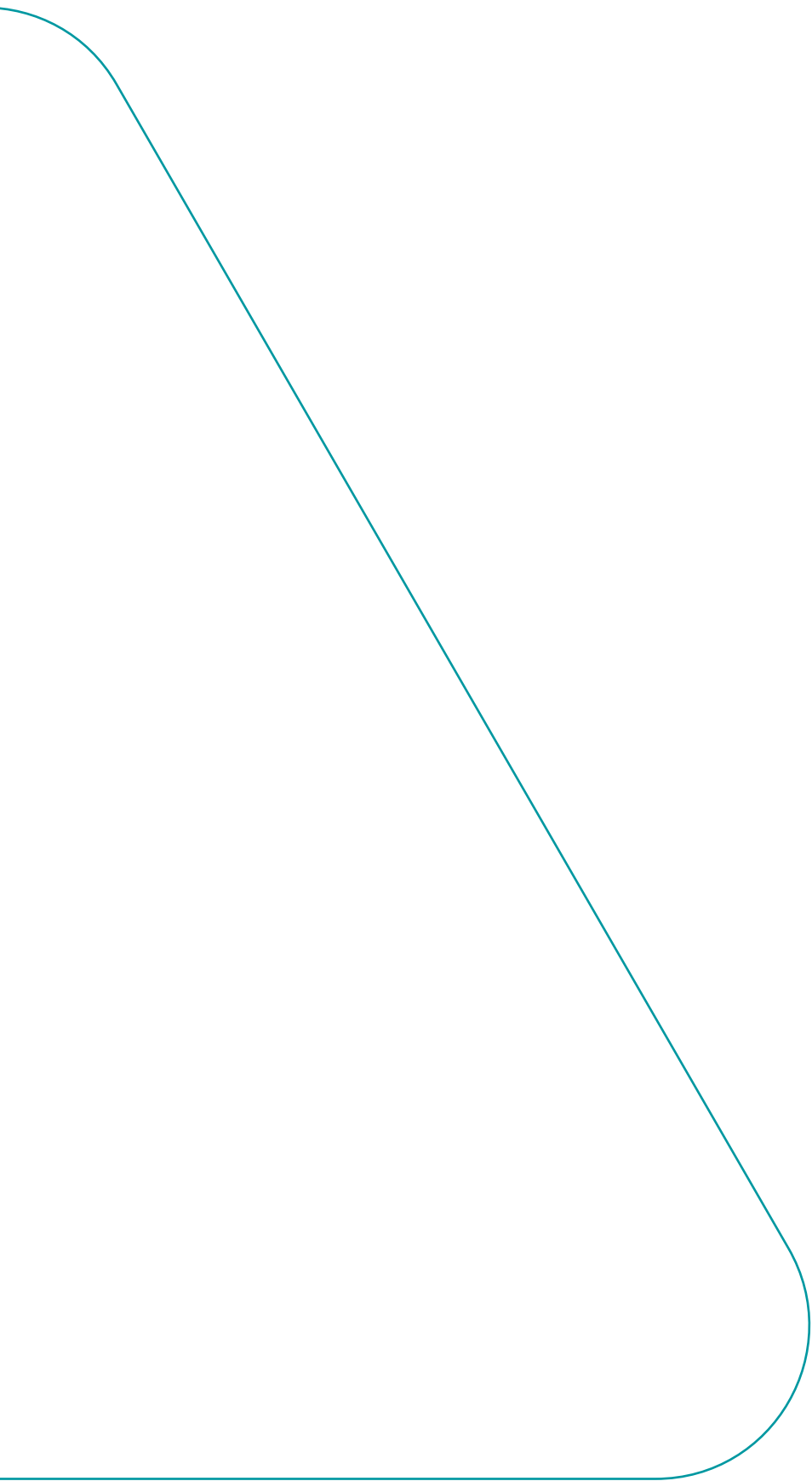






# PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ\*

\* Bu bölümde yer alan etkinlikler anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından derlenmiştir.





## ETKİNLİK ADLARI

SAYI TUZAĞI

FENER OYUNU

PATLIYOR PATLADI

EKİP ÇEMBERİ

SIRAYLA SÖYLE

KAP KAP

SESLİ DÖNÜŞÜM

TAVŞAN OL TAZI OL

GEÇİCİ EV

GÜVENLİ KOLLAR

DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

HEDEF DANSI

KAÇAN BALON

## ISINMA ETKİNLİKLERİ UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- ✓ Isınma etkinlikleri anonimdir ve Millî Eğitim Bakanlığı uzmanları ve öğretmenleri tarafından derlenmiştir.
- ✓ Isınma etkinliklerinin kullanılması zorunlu değildir. Uygulayıcı bu yönde bir ihtiyaç hissettiğinde kullanabilir.
- ✓ Isınma etkinliklerinin amacı, grup üyeleri arasındaki iletişimin artırılması ve uygulanacak etkinliğe hazır oluşlarının sağlanmasıdır. Isınma etkinliklerinin hangi etkinliklerin öncesinde kullanılabileceğine uygulayıcı tarafından dikkat edilmelidir. Kayıp travmalarında ısınma etkinlikleri yerine duygusal paylaşımı arttıracak başka etkinlikler tercih edilebilir.
- ✓ Süre, uygulayıcı tarafından grubun dinamiğine ve uygulanacak diğer etkinliğin süresine göre belirlenmelidir.
- ✓ Isınma etkinlikleri bütün yaş gruplarında ve farklı hedef kitlelerde (öğretmen, veli vb.) uygulanabilir.
- ✓ Etkinliklerin amacı, bir kişinin ya da grubun galip gelmesi değildir. Bu nedenle grup üyelerinin arasında bir rekabet ortamının oluşmamasına mümkün olduğunca dikkat edilmelidir. Uygulayıcı tarafından gruba bu etkinliklerin bir yarışma olmadığı sadece eğlenmek için yapıldığı vurgulanmalıdır. Etkinliklerin sonunda bütün grup üyelerine olumlu geri bildirimler verilmelidir.
- ✓ Fiziksel temas içeren etkinliklerde grup üyelerinin birbirlerine zarar vermelerini önlemek için gerekli hatırlatmalar yapılmalı ve önlem alınmalıdır.
- ✓ Grubun cinsiyet konusundaki hassasiyetleri dikkate alınarak eğer karşı cinsiyetle fiziksel temastan kaçınıldığı fark edilirse bu tür etkinlikler tercih edilmemelidir.
- ✓ Eğer grup üyelerinden biri ya da bir kaç etkinliğin tamamına ya da bir bölümüne katılmak konusunda isteksiz olursa teşvik edilmeli ama kesinlikle zorlanmamalıdır.
- ✓ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler etkinliklere katıldığında gerekli uyarlamalar yapılmalıdır.

**ETKİNLİK ADI**

SAYI TUZAĞI

**AKIŞ SÜRECİ**

- Grup halka olur.
- Ayakta ya da oturarak oynanabilir.
- Hedef, grupta kaç kişi varsa bu sayıya ulaşana kadar ardışık bir biçimde saymaktır. Örneğin grupta 20 kişi varsa amaç 1'den 20'ye kadar saymaktır.
- Kimin hangi sayıyı söyleyeceği bilinmeden, önceden anlaşılmadan, işaret vb. kullanılmadan karışık olarak sayılmalıdır.
- Uygulayıcının "Başla." komutuyla saymaya başlanır.
- Her katılımcı sadece bir sayı söyleyecektir. Örneğin 3 diyen kişi tekrar bir sayı söyleyemez.
- Bir sayı birden fazla kişi tarafından söylendiğinde ya da ardışıklık bozulduğunda başa dönülür.
- Hedeflenen sayıya ulaşıldığında oyun bitirilir.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Hedeflenen sayıya ulaşılmasının uzun süreceği düşünülürse, hedef sayı küçültülebilir ya da etkinlik belli bir süre sonra sonlandırılabilir.

**ETKİNLİK ADI**

## FENER OYUNU

**AKIŞ SÜRECİ**

- Şaşırtmacalı bir oyundur.
- Grup takiler, çember oluşturacak biçimde ayakta dururlar ya da yere otururlar.
- Oyun, bir oyuncunun ellerini birbirine yaklaştırarak "Büyük Fener" demesiyle başlar. Yanındaki oyuncu sırayla ellerini açarak "Küçük Fener" der ve oyun bu biçimde söz ve davranış zıtlığı ile devam eder.
- Hızlı oynandığında daha da eğlenceli hale gelen bu oyunda yanlış yaparak sırayı bozan oyundan çıkar.
- Kalan oyuncular tek kişi kalana kadar hızlı bir biçimde ellerini açarak ve kapatarak oyuna devam ederler.
- Tek kalan oyunu kazanır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Uzun süre bekleyen, çok düşünen, yanlış el hareketini yapan ya da yanlış ifadede bulunan oyuncular elenir.
- ✓ Uygulayıcı, elenen oyuncuların, sıkılmamaları için oyuna devam eden diğer oyunculara destek vermelerini sağlayabilir.



### ETKİNLİK ADI

PATLIYOR PATLADI

#### ÖNERİLEN MATERYALLER

- 3 adet küçük plastik top
- Göz bandı

#### AKIŞ SÜRECİ

- Grup halka olur. Ortada bir ebe olur. Ebenin gözleri bağlanır ya da gözlerini kapatıp açmaması istenir.
- 3 küçük top halkadaki kişilerin her iki elinden de geçmek üzere elden ele dolaşır. Bu sırada ebe, gözleri kapalı olarak topların kimde olduğunu görmeden PATLIYOR - PATLIYOR - PATLIYOR diye bağırır (grubun tahmin edemeyeceği biçimde ses uzatarak ya da birden söyleyerek).
- Ne zaman ki ebe PATLADI derse top kimin hangi elinde ise o el yanar (Top iki üyenin eli arasında kalırsa, eli altta olan yanmış sayılır).
- İki eli de yanan çıkar. Ebe değişebilir, yanan ebe olabilir. Oyun bu biçimde son kişi kalıp kazanana dek sürer.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

**ETKİNLİK ADI****EKİP ÇEMBERİ****AKIŞ SÜRECİ**

- Grup, ayakta bir halka oluşturur.
- Ardından gruptakiler sağ ayaklarını çemberin merkezinde bir araya getirirler.
- Hep birlikte “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diye bağırırlar.
- “Üç” der demez gruptakiler bir tercihte bulunmak durumunda kalırlar. Ya sağ ayaklarını çemberin merkezinde tutarlar ya da sağ ayaklarını sol ayaklarının yanına çekerler.
- Sonra grup donar ve sayım yapılır.
- Hangi grupta daha fazla kişi varsa onlar elenir, az sayıda olanlar bir tur daha oynarlar.
- Eğer eşitlik olursa hep beraber bir kez daha oynanır.
- Kalan kişiler “bir-iki-üç-biz-e-ki-biz-bir-iki-üç” diyerek oyuna devam ederler. Son kalan oyunu kazanır. Sona iki kişi kalırsa ikisinin de kazandığı kabul edilir.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

**ETKİNLİK ADI**  
SIRAYLA SÖYLE**AKIŞ SÜRECİ**

- Grup halka şeklinde ayakta durur.
- Her katılımcıdan, adlarının baş harfiyle başlayan bir sıfat bulmaları istenir.
- İlk olarak uygulayıcı, kendi adının baş harfiyle başlayan bir sıfatla birlikte kendi adını söyler (Sabırlı Seda gibi...).
- Daha sonra uygulayıcının yanındaki kişi önce, uygulayıcının söylediklerini (sıfatı ve adı) tekrar eder. Sonra kendi sıfatını ve adını söyler.
- Sıradaki katılımcı da aynı biçimde baştan başlayarak önce uygulayıcının, sonra da uygulayıcının yanındaki kişinin sıfat ve adlarını söyledikten/tekrar ettikten sonra kendi sıfatını ve adını söyler.
- Oyun bu biçimde dairenin en sonundaki kişi de (hepsini ve ardından kendininkini) söyleyince kadar devam eder.
- Oyun, yardım etmeden ve ipucu vermeden oynanır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Birbirlerini daha önceden tanımayan kişilerle oynanırken (örneğin velilerle), isimleri hatırlamakta çok güçlük yaşanırsa üzerinde herkesin kendi isminin bulunduğu yaka kartları takılı olarak oyun oynanabilir.
- ✓ Kendi isminin baş harfiyle sıfat bulmada güçlük yaşandığı durumlarda ise kişilerin harf kısıtlaması olmadan, herhangi bir harfle başlayan ve kendilerini en iyi ifade eden/temsil eden sıfatı seçmeleriyle de oyun oynanabilir.

**ETKİNLİK ADI**

KAP KAP

**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Kişi sayısı kadar sandalye

**AKIŞ SÜRECİ**

- Salonda tüm sandalyeler grup sayısından bir eksik olacak biçimde çember şeklinde yerleştirilir.
- Gruptan gönüllü biri ebe olur. Grupta gönüllü çıkmazsa uygulayıcı, gruptan bir kişiyi ebe olarak tayin eder.
- Ebe dışında herkes sandalyede oturur.
- Ebe, gruptaki kişilerin yer değiştirmesi ve kendine yer kapması amacıyla, kendine göre bir ölçüt belirler (Kızı olanlar, oğlu olanlar, ebeveyn olanlar, öğretmen olanlar, siyah giyinenler, gözlüğü olanlar gibi...).
- Belirlenen ölçütü gruptaki herkesin duyacağı biçimde söyler.
- Söylenen ölçüte uyanların kalkıp hızlı bir biçimde yer değiştirmesi istenir.
- Bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturur.
- Ayakta kalan ebe olur ve kendisinin belirleyeceği farklı bir ölçüt söyleyip kendine yer kapmasıyla oyun devam eder.
- Oyun, gruptaki herkes ebe olduktan ya da herkesin yer değiştirdiğinden emin olunduktan sonra, uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Ölçüt belirlenirken, gruptaki kişileri tanıma adına özelliklerin söylenmesi, grubun birbirini daha iyi tanımasını sağlayabilir.
- ✓ Herkesin mümkün olduğunca uzak yerlerdeki sandalyeleri tercih etmesi konusunda uyarıda bulunulması oyunu daha eğlenceli hâle getirmektedir.
- ✓ Ölçüt, grubun çoğunluğunu kapsayacak biçimde belirlenirse, grubun çoğunluğunun yer değiştirmesi ve hareket etmesi sağlanır.

### ETKİNLİK ADI

#### SESLİ DÖNÜŞÜM

#### AKIŞ SÜRECİ

- Oyun ayakta, oturarak, halka biçiminde ya da klasik oturma düzeninde oynanabilir.
- Gruptaki herkesten “a, e, ı, i, o, ö, u, ü” sesli harflerinden birini seçmesi istenir. Her sesli harfin en az bir kişi tarafından seçilmesi sağlanmalıdır.
- Herkes bir sesli harfi seçtikten sonra oyuna 1. sıradakiyle başlanır ve sırayla devam edilir.
- Sırası gelen kişi sadece seçtiği sesli harfi kullanarak günleri saymaya başlar. Örneğin “e” harfini seçen kişi günleri “PEZERTESE, SELE, ÇERŞEMBE, PERŞEMBE, CEME, CEMERTESE, PEZER” şeklinde saymalıdır (Günler yerine ardışık devam eden başka seriler de kullanılabilir. Örneğin aylar, sayılar gibi...).
- Günleri sayarken hata yapan kişi elenir.
- Bir kişi kalana kadar oyun tekrarlanabilir ya da uygulayıcı, sürecin işleyişine göre oyunu sonlandırabilir.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

**ETKİNLİK ADI**

## TAVŞAN OL TAZI OL

**AKIŞ SÜRECİ**

- Grup uygun, geniş bir alana götürülür ve ikili eş olarak kol kola girmeleri istenir.
- Oyun alanı içerisinde birbirinden uzak 2 farklı köşe belirlenir. Köşelerden biri tavşan diğeri de tazi köşesi olarak belirlenir.
- Uygulayıcı tarafından bir çift bozularak biri tavşan biri tazi olur ve köşelerine gönderilerek oyun başlar.
- Tavşan kaçar ve tazi onu kovalar.
- Her çift bir tavşan yuvasıdır ve koşan tavşan bu yuvalardan birine girer. Girdiğinde diğerk taraftaki kişi yuvanın dışında kalır ve tazıdan kaçmaya başlar (Örneğin kaçan tavşan, tavşan yuvasındaki kişilerden sağ taraftakinin koluna girerse yuvanın sol tarafındaki kişi yeni tavşan olur. Tazi, bu yeni tavşanı yakalamaya çalışır.).
- Tazi, tavşanı bir yuvaya girmeden yakalarsa yakalanan tavşan tazi olur, yakalayan tazi da tavşan olur ve uygulayıcı tarafından başlangıç köşelerine gönderilerek oyun tekrar başlatılır.
- Uygulayıcı bitirene kadar oyun devam eder.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Eğer sayı tek ise uygulayıcı da oyuna dâhil olmalıdır.

### ETKİNLİK ADI

#### GEÇİCİ EV

### AKIŞ SÜRECİ

- Grup uygun, geniş bir alana götürülür.
- 3'lü küçük gruplar oluşturulur.
- 3'lü grupların dışında kalan bir ya da iki kişi ebe olarak kalır.
- 3 kişiden 2'si birbirine dönük biçimde elleriyle çatı şekli oluşturur. Bu iki kişi ev sahibi olur.
- Bir kişi de aralarına girerek o evin kiracısı olur.
- Uygulayıcı, "KİRACI" diye bağırdığında kiracılar evlerinden çıkıp başka evler bulmaya çalışır.
- Bu arada ebe olanlar boşalan evlerden birine girerek kiracı olmaya çalışırlar.
- Uygulayıcı, "EV SAHİBİ" diye bağırdığında tüm grup dağılır ve başkalarıyla yeni ev sahipleri ve kiracılar oluşur.
- Boşta kalan kişi ya da kiracısı olmayan ev sahipleri ebe olur (Kiracılar ev sahibi olabilir, ev sahipleri de kiracı olabilir.).
- Oyunda kazanan olmaz, oyun uygulayıcı tarafından sonlandırılır.

### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

## ETKİNLİK ADI

### GÜVENLİ KOLLAR

### AKIŞ SÜRECİ

- Gruptan çift olmaları istenir.
- Çiftlerden biri diğerine arkasını döner, gözlerini kapatır ve kendini eşinin kollarına bırakır (Diğer eşe tutması söylenmelidir.). Kimse eşinin düşmesine izin vermemelidir.
- Çiftlerin her ikisi de bunu yaptıktan sonra grup eşit olarak ikiye bölünür ve birbirlerine yakın durarak daire oluşturmaları istenir.
- Aralarından gönüllü olan biri ortaya geçerek kollarını bağlar ve kendini daire üyelerine bırakır ve grup üyeleri onu düşürmemeye çalışarak destekler.
- Gönüllü üyelerin bunu tekrarlamaları istenir.

### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Sınıf mevcudu fazla ise sınıf birkaç gruba bölünebilir.
- ✓ Özellikle uzun süreli gruplarda yapılan bir uygulamadır.
- ✓ Grup üyeleri arasındaki güven duygusunun oluşup oluşmadığını anlamaya yardımcı olur.
- ✓ Çiftler oluşturulurken fiziksel güç açısından birbirine yakın kişilerin eşleşmesi sağlanabilir.
- ✓ Etkinlik yapılırken ortamda sivri, sert vb. cisimler olmamasına dikkat edilmelidir.



## ETKİNLİK ADI

### DÜŞÜRME DEĞİŞTİR

#### ÖNERİLEN MATERYALLER

- Grup sayısı kadar A4 kâğıdı

#### AKIŞ SÜRECİ

- Grup en az 4 kişilik olmak üzere beşe ayrılır.
- Her 4 kişilik grup bir köşeye geçer. Bir grup ortada kalır.
- Uygulayıcı, 4 kişilik grup üyelerinin omuzlarının arasına bir A4 kâğıdı (Plastik top, balon vb. bir materyal de tercih edilebilir.) yerleştirir.
- Uygulayıcının "DEĞİŞTİR!" talimatıyla, gruplar bu kâğıtları düşürmeden yer değiştirmeye çalışırlar.
- Ortadaki grup, bu değiştirme esnasında kendine köşe kapmaya çalışır.
- Boşta kalan grup, ebe olur.

#### İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Gruplar yer değiştirirken, omuzları arasındaki kâğıdı 2 defa düşüren grup başlangıç noktasına dönerek yeniden hareket etmeye başlar. Eğer bu grup başlangıç noktasına döndüğünde kendi köşeleri dışında köşe kalmazsa yerinde kalmaz, ebe grup olur.

**ETKİNLİK ADI**

HEDEF DANSI

**AKIŞ SÜRECİ**

- Gruptan gönüllü bir ebe seçilir.
- Ebe, sınıfın bir duvarında arkası gruba dönük biçimde durur.
- Gruptaki her bir üye, sınıfın diğer duvarından ebenin bulunduğu duvara dans ederek ulaşmaya çalışır.
- Ebe "1-2-3 DUR!" diye bağırır ve arkasına döner.
- Ebe döndüğü anda hareket hâlinde olan grup üyesi, bir sonraki turda başlangıç noktasından başlayarak devam eder.
- Duvara kadar gelen oyunu kazanır.
- Oyunu kazanan ile ebe yer değiştirirler ve oyun bu biçimde devam eder.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

- ✓ Etkinliğin uygulanabilmesi için duvarlar arasında herhangi bir engel olmamalıdır (sıra, dolap vb.).
- ✓ Oyunu hareketlendirmek için grup üyeleri ebenin bulunduğu duvara ulaşmaya çalışırken müzik açılarak katılımcıların dans etmeleri istenebilir.

**ETKİNLİK ADI**  
KAÇAN BALON**ÖNERİLEN MATERYALLER**

- Grup üyesi sayısının 2 katı sayıda balon ve ip

**AKIŞ SÜRECİ**

- Grup üyelerine ikişer balon ve 2 parça ip verilir.
- Balonları şişirmeleri ve ipleri kullanarak iki ayaklarına da bağlamaları söylenir.
- Üyeler kendi balonlarını koruyarak diğerlerinin balonlarını ayaklarıyla patlatmaya çalışırlar.
- Balonu patlayan, oyundan çıkmaz.
- Balonlarını en sonuna kadar koruyabilen oyunu kazanır.

**İLAVE BİLGİ VE UYARILAR**

