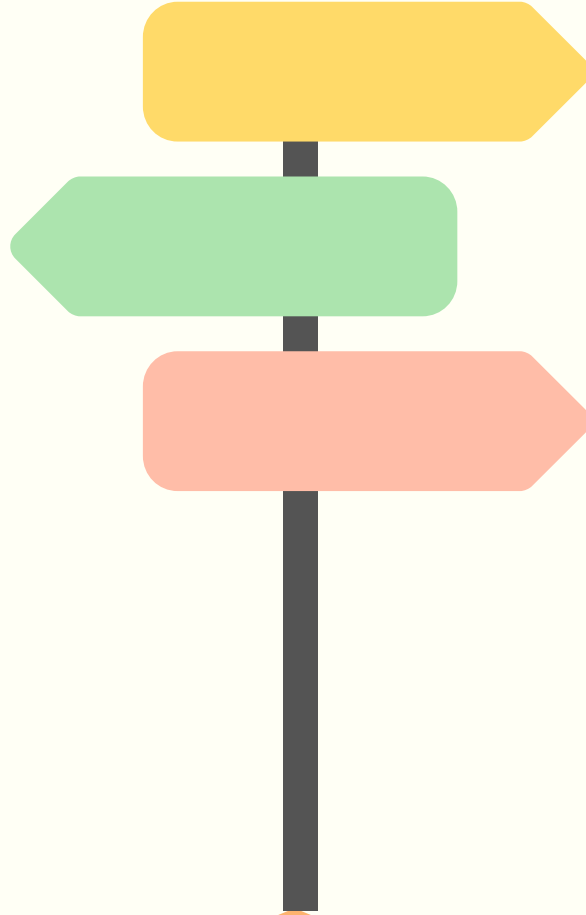


YETİŞKİN VE ÇOCUKLAR İÇİN AFET REHBERİ





İÇİNDEKİLER

Önemişiyoruz.....	1
Künye.....	2
Önsöz.....	3
BÖLÜM1: YETİŞKİNLER İÇİN AFET REHBERİ.....	4
• Doğal Afetler– Helin Cemre Durak.....	5
• Doğal Afetlerin Nedenleri–Helin Cemre Durak.....	6
• Doğal Afetler ve Travma– Dilara Ünver, Gökçen Yıldırım.....	9
o Travma	
o Toplumsal Travma	
o Travma Sonrası Stres Bozukluğu	
o Travma Sonrası Büyüme	
• Travmalarla Baş Etme Stratejileri/ Psikolojik İlk Yardım– Hilal Saçar.....	14
o Olay Anı ve Hemen Sonrası	
o Olay Anından Sonraki Günler	
BÖLÜM 2: AFET DURUMUNDA ÇOCUKLARLA İLETİŞİM REHBERİ.....	19
• Afet Öncesinde Çocuklarla İletişim.....	21
o Afet Çocuklara Nasıl Anlatılır?–Sema RupiçSancaklı Haşal, Sümeyra Ceylan	
o Afet Öncesinde Çocuklara Nasıl Davranılmalıdır?–Sümeyra Ceylan	
• Afet Öncesi İçin Oyun ve Etkinlik Önerileri– Merve Ulusoy, Zeynep Bengisu Çetin.....	23
• Afet Sırasında Çocuklara İletişim.....	27
o Afet Sırasında Ne Olduğu Çocuklara Nasıl Anlatılmalıdır?–Sema RupiçSancaklı Haşal	
o Afet Sırasında Çocuklara Nasıl Davranılmalıdır?–Sümeyra Coşkun	
• Afet Sırasında Çocuklar İçin Oyun ve Etkinlik Önerileri–Merve Ulusoy.....	31
• Afet Sonrasında Çocuklarla İletişim.....	32
o Afet Sonrasında Yaşananlar Çocuklara Nasıl Anlatılmalıdır ?–Sema RupiçSancaklı Haşal	
o Afet Sonrasında Çocuklara Nasıl Davranılmalıdır ?–Sümeyra Coşkun	
• Afet Sonrasında Çocuklar İçin Oyun ve Etkinlik Önerileri–Merve Ulusoy.....	35
KAYNAKÇA.....	37

ÖNEMSIYORUZ DERNEĞİ

Risk altındaki çocukların ve çevresindeki yetişkinlerin; sosyal, kültürel ve ekonomik alanda nitelikli ve sürdürülebilir gelişimlerini sağlama, psiko-sosyal iyi oluş hallerini destekleme; bu alanlardaki ihtiyaçlarını tespit etme, bu ihtiyaçlara yönelik önleyici çalışmalar tasarlama, eğitim ve bilinçlendirme faaliyetleri düzenleme, bilimsel tabanlı ve destekli araştırma, geliştirme projeler üretme; yerel, ulusal ve uluslararası işbirlikleri geliştirerek çalışmalar yürütme, çözüm geliştirme ve uygulama amacıyla kurulmuştur.

www.onemsiyoruz.org

biz@onemsiyoruz.org

[@onemsiyoruzdernegi](https://www.instagram.com/onemsiyoruzdernegi)



Emekyemez Mah. Abdulsellah Sok. İzsal Han No:1 Kat:6 Oda:67
Karaköy/ Beyoğlu/ İstanbul



PROJE KÜNYESİ

İmtiyaz Sahibi
Önemsiyoruz Derneği

Genel Koordinatör
Hatice Hilal Saçar

Editör
Hatice Hilal Saçar

Yazarlar

Kimya Mühendisliği Öğrencisi Helin Cemre Durak
Psikolojik Danışman Dilara Ünver
Psikolog Gökçen Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman Hatice Hilal Saçar
Sosyal Hizmet Uzmanı Sümeyra Ceylan
Psikolog Sema RupiçSancaklı Haşal
Psikolog Zeynep Bengisu Çetin
Psikolog Merve Ulusoy

Destek Verenler
Akademi Komitesi
Melike Çorlak
Sevim Kahraman

Grafik Tasarım
Hatice Hilal Saçar

ÖNSÖZ

Tarih öncesi çağlardan bu yana üzerinde yaşadığımız Dünya çeşitli doğal afetlere şahit oldu. Doğal afetlerin insanların yaşam kurduğu alanlarda gerçekleşmesi sonucunda afet öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılması gerekenler daha da önem kazanmaya başladı. Bu yüzden her bilim kendi alanı ile ilgili bu konuda araştırmalarını sürdürdü ve bu araştırmalar birikimli olarak ilerlemeye ve gelişmeye devam ediyor.

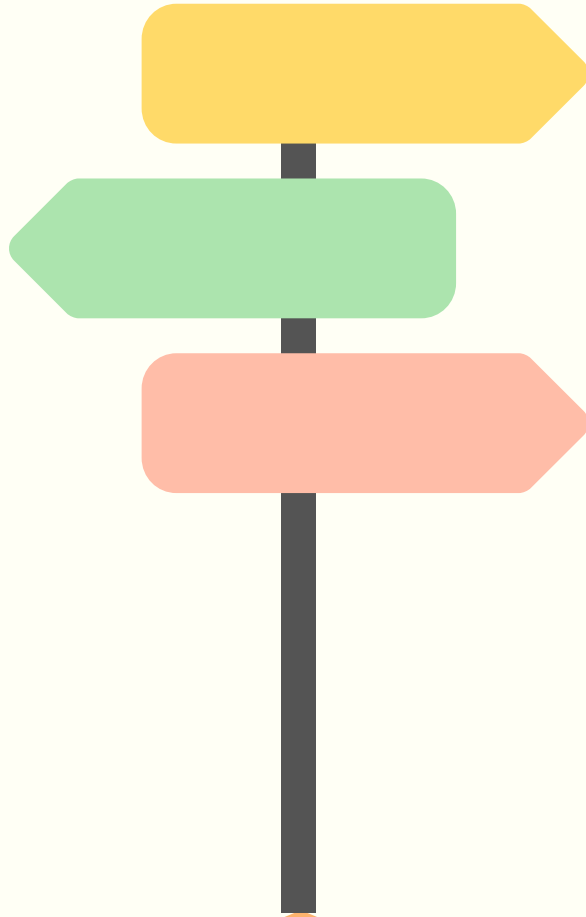
Bu rehberde öncelikle yetişkinler için sonrasında da çocuklar için afet konusunda özellikle psikolojik iyi oluş yollarına ışık tutuldu. Öncelikle afetin ne olduğu ve neden kaynaklandığı konusu üzerinde durulurken, arkasından afetin kişilerin üzerinde travmatik etkisinin olduğu bilgisine dayanarak travma ve travma ile baş etme yolları konularına değinildi.

Çocuklar için olan afet rehberi kısmında ise afet öncesinde, sırasında ve sonrasında çocuklara nasıl davranılması gerektiği tartışılırken; oyun ve etkinlik önerilerine de yer verildi.

Bu rehberin hazırlanmasında desteklerini esirgemeyen alanlarında uzman gönüllülerimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Önemiştir Ekibi

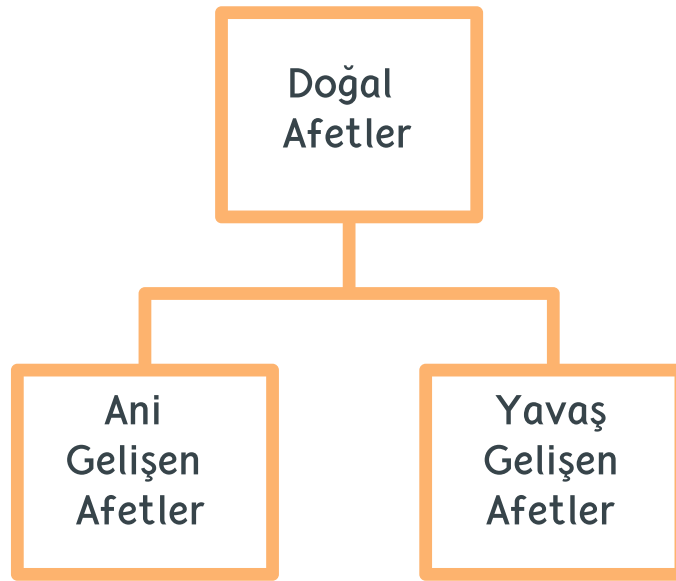
YETİŞKİNLER İÇİN AFET REHBERİ



DOĞAL AFETLER

Kimya Mühendisliği Öğrencisi Helin Cemre Durak

Dünya genelindeki doğal afetler ele alındığında, 31 çeşit doğal afetin 28 tanesini meteorolojik afetlerin oluşturduğu görülür. Doğal afetlerin eşitleri ve önem sıraları ülkeden ülkeye de değişmektedir. Aşağıda afet türlerine yer verilmiştir.



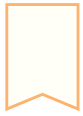
- deprem
- seller, su taşkınları
- toprak kaymaları, kaya düşmeleri
- Çiğ
- fırtınalar, hortumlar
- volkanlar
- yangınlar vb.

- şiddetli soğuklar
- kuraklık
- kıtlık vb.



Afet türlerine bakıldığında aniden gelişen doğal afetlerin birey için travma etkisine neden olduğu söylenebilir. Kişinin aniden evinden, yakınlarından, yaşadığı ortamdan mahrum kalması onda şok etkisi yaratır ve ani bir kayıp yaşadığı için bununla da baş etmekte zorlanabilir. Aşağıda ani gelişen doğal afetler neden olur sorusuna cevap aranacaktır.

ANI GELİŞEN DOĞAL AFETLERİN NEDENLERİ



Orman Yangınlarının Nedenleri

- İhmal ve dikkatsizlik nedeniyle çıkan orman yangınları:
 - Ormanda güvenlik tedbiri alınmadan ateş yakılması,
 - Yakılan ateşin söndürmeden bırakılması,
 - Sönmemiş sigara izmariti ve kibritin yere atılması.
 - Orman içinde veya bitişiğindeki tarlalarda istenmeyen ot veya anızın yakılması,
 - Gece aydınlatma için ormanda ateşle dolaşılması,
 - Cam ve cam kırıklarının ormanda bırakılması,
 - Çocukların orman içinde ateşle oynamaları.
- Kasıtlı çıkarılan orman yangınları:
 - Tarla veya otlakları genişletmek için ormanın bilerek yakılması,
 - Orman içinde yapılan kanunsuz işleri gizlemek için yangın çıkarılması,
 - Birilerinden intikam almak veya bir şeyi sabote etmek için yangın çıkarılması,
 - Yabani hayvanları uzaklaştırmak için yangın çıkarılması.

Deprem Nedenleri

- Yer kabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yeryüzeyini sarsma olaylarından kaynaklanır.
- Depremler genellikle kırıkların (fay hatları) atlamasıyla oluşur. Bunun yanı sıra volkanik faaliyetler, toprak kaymaları, mayın patlamaları veya nükleer testler sonucunda da **deprem** gerekleēebilir.

Selin Nedenleri

- Selin en sık rastlanan sebebi, kuvvetli ve uzun süreli yağıştır.
- Seller kar erimesi sonucu oluşun kuvvetli akışlar veya drenaj kanallarının tıkanması sonucunda da meydana gelebilir.
- Günümüzde rastlanan en yaygın sebep ise; kuvvetli yağmur fırtınalarında drenaj sistemlerindeki yetersizlik sonucu ana nehir kanallarının tamamen dolu olması ile meydana gelen taşmalar sonucu oluşun sellerdir.
- Dağlık bölgelerde ise seller kar erimesi veya yağışla birleşen kar suyundan meydana gelir. Çok nadir olarak da barajların çökmesi ve taşmasından kaynaklanan sellere rastlanılmaktadır.



Heyelanın Nedenleri

- Heyelan farklı dış etkiler sonucunda tetiklenen bir olaydır.
- Buna göre; kuvvetli eğim, aşırı yağış, zemin özellikleri, tabakalanma, beşerî çalışmalar ve yer çekimi kaymayı etkileyen başlıca faktörler arasındadır. Bunlar arasından eğim, heyelanlara sebep olan en önemli faktör olarak kabul edilmektedir.



Afetlerin nedenleri ile ilgili daha detaylı bilgilere ulaşmak için ziyaret edebileceğiniz adresleri aşağıdaki bölümde verilmiştir. Ayrıca bu adreslerden afet öncesinde, sırasında ve sonrasında neler yapılması gerektiği ile ilgili de geniş çaplı bilgilere ulaşabilirsiniz.

Doğal Afetler:

<https://www.afad.gov.tr/afadem/dogal-afetler>

Afet Haritaları:

<https://www.afad.gov.tr/afet-haritalari>

Yangın:

<https://www.afad.gov.tr/afadem/yanagin>

Deprem:

<https://www.afad.gov.tr/deprem-nedir>

Sel:

<https://www.afad.gov.tr/afadem/sel>

Heyelan:

<https://www.afad.gov.tr/afadem/heyelan>

DOĞAL AFETLER VE TRAVMA

Psikolojik Danışman Dilara Ünver
&
Psikolog Gökçen Yıldırım



TRAVMA

Travma ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, bireyin fiziksel ve psikolojik bütünlüğünü tehdit eden; korku, dehşet, panik yaratan; bireyin anlamlandırma süreçlerini sekteye uğratan bir süreç olarak tanımlanabilmektedir. Yaşama karşı, bedenin bütünlüğüne karşı, sevdiklerimize karşı tehdit algılandığında bu durum birey için travmatik olabilmektedir. Bu tehdit tek seferde (doğal afetler, kazalar) gerçekleşebileceği gibi sürekli tekrarlayan (istismar, şiddet) bir şekilde de gerçekleşebilir. Bir olayın travmaya sebep olup olmayacağı maruz kalan bireyin vereceği tepkiye bağlıdır.

Afetler toplumsal olarak yaşadığımız travmalardır. Bizlere toplumsal olarak zarar ve sıkıntı verir. Hüznümüzü ve yasımızı kitleler halinde yaşarız. Buna rağmen, bireylerin afete maruz kalma biçimi ve derecesi, afetten sonra yaşadıkları farklıdır. Bu yüzden afete verilen tepki bireyseldir.

Tepkiler incelendiğinde, zorlayıcı yaşantıyla karşı karşıya kalan birey;

- ilk aşamada kaygı ve korku yaşar.
- İkinci aşamada birçok kişi bu durumun sonuçlarıyla başa çıkabilmek için fiziksel ve zihinsel olarak çalışır.
- Üçüncü aşamada hayatta kalanlar, yardıma ulaşanlar minnettarlık yaşar.
- Dördüncü aşamada görevliler üzerine düşeni yapmamışsa engellenmişlik ve öfke yaşanır.
- Beşinci aşamada birey bu zorlayıcı yaşantının sonuçlarıyla başa çıkabilmek için kendi sorumluluğunun farkına varır.



TOPLUMSAL TRAVMA

Toplumsal travmatik olaylar, doğası gereği aniden ortaya çıkan, tehlikeli ve zorlayıcı yapılarıdır. Bireyin fiziksel, psikolojik yapısını inciten, sarsan, yaralayan bir olay söz konusudur. Ailesinde veya ait olduğu toplumunda beklenmedik zorlayıcı durumla karşılaşan birey; korku, anksiyete , geri çekilme ve kaçınma gibi tepkiler gösterebilir.

Trafik ve uçak kazaları, deprem, sel, orman yangını gibi doğal afetler, savaş, zorunlu göç gibi tetikleyici unsurlar toplumsal olarak zorlayıcı durumlar olabilir.

Toplumsal travma bireysel psikolojik sağlığı etkiler. Bireylerin yaşadığı travmalar (ölüm, doğal afetler, kaza, cinsel saldırı, terör olayları, savaş, şiddete maruz kalma vs.) travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir. Bireyler birebir travmatik olayı yaşamasa da travma sonrası stres bozukluğuna sahip olabilir. Çok yakın bir tanıdığıının ölümünün çok detaylı bir şekilde anlatılmasına maruz kalması veya kişinin doğal afet yaşanan bölgede olmasa bile medyadan sürekli doğal afet görüntülerine maruz kalması gibi olaylar kişinin yaşamadığı halde travma sonrası stres bozukluğuna sahip olabileceği durumlara örnektir.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma Sonrası Stres Bozukluğu travmatik olay sona erdikten sonra travmayla ilgili yoğun ve rahatsız edici düşüncelere ve duygulara uzun süreli sahip olmaktır.

TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) Belirtileri:

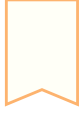
- Sürekli tekrar eden ve istemsizce akla gelen travmayla ilgili anılar
- Travmayla ilgili kabuslar görmek
- Travmayla ilgili gözün önüne gelen görüntüler
 - Bu görüntüler o kadar canlı olabilir ki kişi tekrar o anı yaşıyormuş gibi hissedebilir.
- Travmayı hatırlatan her türlü şeyden (insanlardan, yerlerden, durumlardan) kaçma
 - Travmayı hatırlatan objeleri kullanmama
- Travmayı düşünmemek ve hatırlamamak için çabalamak
 - Travmayla ilgili yaşanan olayı ve hissettiklerini konuşmak istememek
- Travmatik olayın önemli kısımlarını hatırlayamamak
- Kendisi ve insanlar için gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olma
 - “Ben kötü biriyim.” veya “Kimseye güvenilmez.” gibi düşüncelere sahip olmak
- Travmatik olayın nedenleri ve sonuçlarını gerçekçi değerlendirememek
- Süregelen korku, kızgınlık, utanma, suçluluk
- Daha önceden zevk alınan aktivitelerden zevk alamamak
- Mutlu hissedememek
- Uyku problemleri
- Konsantre olamamak
- Kolayca irkilme
- Öfke patlamaları
- Çevresine aşırı derecede şüpheyle yaklaşması



Örneğin, travma sonrası birisi moralsizlik, isteksizlik, iş yapamama, uyku düzensizliği, kâbuslar görme, nedensiz ağlamalar, unutkanlık, iştahsızlık, erken sinirlenme, alınganlık belirtilerine sahip olmuştur (Hocaoğlu, 2013).

Travma yaşayan insanlar travmanın hemen sonrasında yukarıdaki belirtilere sahip olabilir. Ama bu belirtiler zamanla azalır ve geçer. Bireyler yukarıdaki belirtilere 1 aydan fazla sahiplerse ve yukarıdaki durumların verdiği rahatsızlık günlük hayatlarını etkiliyorsa travma sonrası stres bozukluğuna sahiptir denilebilir. Birçok insan travmatik olay yaşandıktan 3 ay içerisinde yukarıdaki belirtilere sahip olmaya başlar. Bu belirtiler olay yaşandıktan daha sonra da ortaya çıkabilir. Travma sonrası stres bozukluğuna sahip olan kişiler belirtilere aylarca bazen de yıllarca sahip olabilir. Diğer fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar (madde kullanımı, hafıza problemleri, depresyon) travma sonrası stres bozukluğuna eşlik edebilir.

Steinglass and Gerrity (1990), doğal bir afetten 4 ay ve 16 ay sonra insanların travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine sahip olup olmadığını inceliyor. 4 ay sonra travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine sahip kişi sayısı 16. aya kadar ciddi oranda düşüyor. Travmatik olaylar kişilerde genelde ciddi stresler yaratır. Bu stres kişilerin hayatlarında büyük değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler psikolojik sağlığı bozabileceği gibi kişiyi olumlu yönde de etkileyebilir. Çünkü travmatik olaylar kişilerin sahip olduğu inançları, davranış biçimlerini, alışkanlıklarını bir süreliğine yerine getirmemelerine neden olur. Bu da hayatın, kendinin, ilişkilerinin yeniden gözden geçirilmesini sağlar. Bu durum da stres yaratır ancak bu stres kişiye fayda sağlayan bir biçime dönüştürülür.



TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Travma Sonrası Büyüme, travmanın, travma yaşayan kişiye olumlu yönde etkilemesidir.

Belirtileri (Travma sonrası büyümeyenin olduğunu anlamak için):

- Travmadan sonra diğer insanlarla kurulan ilişki biçimi değişmesi,
- Travmadan sonra hayatta yeni fırsatlar, öncelikler ve yollar fark edilmesi,
- Travmadan sonra hayatın daha fazla takdir edilmeye başlanması,
- Ruhsal ve fiziksel gücün fark edilmesi,
- Varoluşsal ve manevi gelişim sağlanması

Yaşadığınız travma eğer olumsuz etkilere sebep olduysa; profesyonel destek almak süreci anlamlandırmak ve görece daha kolay atlarmaya yardımcı olacaktır. Yaşanılan travmanın yarattığı stresi bir fırsata çevirmek ise eşsiz bir özellik.

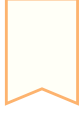
TRAVMALARLA BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Uzman Psikolojik Danışman Hatice Hilal Saçar

Yukarıda da bahsedildiği gibi afete maruz kalma travma olarak değerlendirilebilir. Ancak bunun yanında, travma durumuna dolaylı yoldan maruz kalma da travmatik strese neden olabilir. Durumu dinleme, izleme, afeti yaşayanlarla iletişimde olma, afet kurtarma çalışmalarına katılma gibi durumlar da travmatik strese yol açabilmektedir (McCann ve Pearlmann 1990). Afet durumlarından kaçış olmadığı gibi hayat içerisindeki travmatik durumları da engelleme gücümüz sınırlıdır. Ancak travmatik stresle baş etmek ya da travma sonrası stres bozukluğunun önüne geçebilmek bazı yollar ile mümkün olabilir.

Her Şeyden önce bireyin nasıl bir ortamdan geldiği, sosyal destek kaynakları, kariyer doyumunu, kişilik özellikleri ve aile özellikleri travma ile baş etme gücünü etkileyecektir (Yılmaz ve diğ., 2016). Bu sebeple her kişinin travmayı ya da afeti değerlendirme biçimi aynı değildir. Baş etme stratejilerini incelerken bu bilgi göz önünde tutulmalıdır.

Toplumsal bir travma sonrasında ruhsal hastalık gelişmemesi için yapılacak olan çalışmalar olay anı ve hemen sonra, ilk birkaç gün ve ilk bir ay olarak uygulanır.



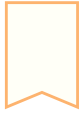
OLAY ANI VE HEMEN SONRASI

- Olay anı ve hemen sonrasında travmaya maruz kalan bireylerde yoğun olarak; korku, dehşete kapılma, çaresizlik, rüyadaymış gibi hissetme, şok duyguları ağırlıktadır. Bu durumda ilk olarak kişi yaralarının veya bulunduğu durumun farkında olmayabilir. Bu sebeple ilk yapılacak olan şey muhatap olunan kişinin ismini ve iletişim bilgilerini almaktır. Daha sonra bu kişilerin ilgili uzmanlar tarafından bağlı olduğu kuruluş veya birimine kaydedilmesi gerekir. Çünkü psikososyal destek sağlama durumlarında bu kayıtlar gerekecektir.
- Daha sonra afet bölgesinde travmaya maruz kalan kişilerin mümkün olduğunca yeni travmatik görüntülere maruz kalması engellenmelidir. Aynı ambulansla taşınma, perde çekilmeden müdahale yapma gibi durumların önüne geçilmelidir.
- Unutmayın afet anında en önemli psikososyal müdahale kişinin güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının karşılanması ve tedaviye ulaşmasıdır.
- Afet üzerinden biraz zaman geçtikten sonra kişide ruhsal çöküntüye bağlı olarak bellek kaybı, bilinç kaybı, algıda bozulma gibi belirtiler görülebilir. Bu belirtileri gösteren kişiler kayıt altına alınarak acil psikolojik ilk yardım uygulanmalıdır. Afet durumunu yaşayan kişilere psikolojik ilk yardım uygulamasının yapılabilmesi için ilgili kurumlar hazırlıklarını yapmalı ve aniden gelişen durumlarda yrrllge koyabilmelidir. Burada psikolojik ilk yardımın nasıl olacağına da değinilecektir.



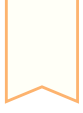
OLAY ANI VE HEMEN SONRASI

- Psikolojik ilk yardım uygulaması; üç aşamada gerçekleştirilir: Bak! Dinle! Yönlendir!
- Öncelikle kişinin ihtiyaçlarının neler olduğu, yoğun ruhsal belirtilerinin olup olmadığı ve kişinin güvende olup olmadığı gözlemlenir. Not alınır.
- Arkasından yardıma ihtiyaçlarının olup olmadığı, ihtiyaçlarının neler olduğu sorulur ve sakin dingin bir şekilde cevaplar dinlenir.
- Son olarak ise, ihtiyaçların karşılanması için ilgili yerlere yönlendirme yapılır. Mevcut durumla ilgili doğru bilgilendirmeler yapılır. Sosyal destek sistemlerine ulaşmaları kolaylaştırılır ve baş etme mekanizmaları desteklenir.



OLAY ANINDAN SONRAKİ İLK GÜNLER

- Travmanın etkisi kişide hala görülüyor olabilir. Bu sebeple öncelikle doktorlardan veya yetkili kişilerden doğru bilgiler alınır.
- Daha sonra maruz kalan kişi ile görüşülürken açık ve net bir dil kullanılmalıdır. Vücudunda ruhsal bir duruma bağlı olarak bir değişiklik olup olmadığı sorgulanmalı ve vücudunda uyuşukluk, yavaşlama vb. gibi belirtilere rastlayıp rastlamadığı sorulmalıdır. Cevaplara bağlı olarak uzmanlara yönlendirmesi yapılmalıdır.
- Daha sonra kişinin en son ne zaman uyuduğu, yemek yediği, tuvalete gittiği sorulmalıdır. Bireyler travma durumlarında bedensel ihtiyaçlarına dikkat etmeyebilirler.
- Eğer sürekli ilaç kullanan biriye bu durumla ilgilenilmeli ve temini sağlanmalıdır.
- Kişiyle sürekli ilgilenilmeli, duygusal sağaltımı yapılmalı, kendini ifade etmesine duygularını dile getirmesine izin verilmelidir.

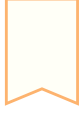


OLAY ANINDAN SONRAKİ İLK GÜNLER

- Duygularını ifade edebilmesi için aşağıdaki sorular sorulabilir:
 - Şu anda nasıl hissediyorsun?
 - Hissettiğin duygular bir renk olsaydı bu hangi renk olurdu?
 - Bu rengi bana biraz anlatır mısın?
 - Hissettiklerin bir hayvan olsa bu hangi hayvan olurdu?
 - Bu hayvanı bana biraz anlatır mısın?
 - Hissettiğin duyguları vücudunun neresinde hissediyorsun? Orada neler oluyor?
 - Şimdi elini vücudunun o bölgesine koy ve orada neler olduğunu bana anlat.

- Konuşmak istemeyenler de sıkıştırılmamalı, zorlanmamalıdır. Sadece korku, kaygı, endişe, çaresizlik duygularının normal olduğu dile getirilerek anlaşılma hissetmesi sağlanabilir. Kişinin yaşadığı durumların olağan olduğu anlatılmalıdır.
- Herhangi bir yakını ile temas bu dönemde çok iyi gelecektir. Bu sebeple bunu öğrenip yakını ile temasa geçirmek faydalı olacaktır.
- Kayıplarını bilmek kişinin hakkıdır. Bu nedenle bunu saklamak ya da yalan söylemek gerekmez. Kayıplar paylaşılmalı ve yas birlikte tutulmalıdır.
- Beklenenden daha yoğun ruhsal tepkiler gerçekleşse bile ilk 48 saat içerisinde hiçbir şekilde psikotrop* ilaç verilmemelidir.

*Merkezi sinir sisteminde etkisini gösteren ve beynin işlevlerini değiştirerek algıda, ruh hâlinde, bilinçlilikte ve davranışta geçici değişikliklere neden olan ilaçlardır.



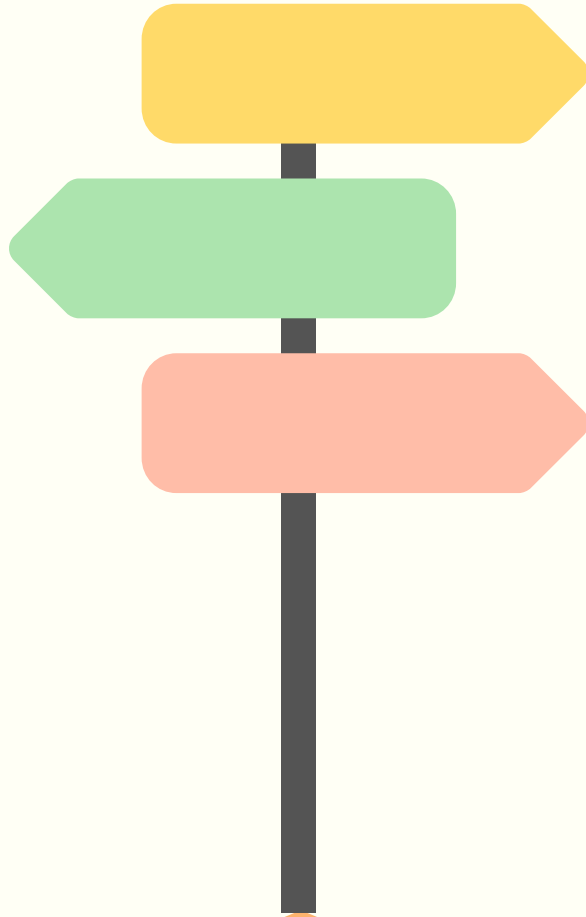
İLK AY

- İlk müdahale anında olaya direkt maruz kalan kişiler belirtileri ile birlikte not edilmeli ve ilk bir ay içerisinde muhakkak tekrar görüşülmelidir. Eğer bir ayın sonunda travma sonrası stres bozukluğu tespit edildiyse muhakkak bir psikoterapiye yönlendirilmelidir.
- Psikoterapi yaklaşımlarından EMDR terapisi spesifik olarak travmalar üzerine çalışmaktadır. Bu alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yönlendirmeler yapılabilir.

- Travmalarla baş etme yöntemleri ile ilgili detaylı bilgiye kaynakça bölümündeki kaynaklardan ulaşabilirsiniz.
- Travma sonrasında ortaya çıkabilen ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumların önlenmesi için psikoegitim, kuramsal yönelimli bireysel ve grup psikoterapileri, destek grupları, psikolojik bilgilendirme ve paylaşım grupları oluşturulmalıdır. Bu gruplar alanında uzman ruh sağlığı çalışanlarınca yürütülmeli ve travma ile çalışma becerisine sahip olmaları beklenmelidir.
- Travma bölgesinde çalışan uzmanlar muhakkak kültüre duyarlı şekilde çalışmalı ve koordinasyonları hakkında hassasiyet göstermelidir (Gökçe ve diğ., 2017).

*Bu bölüm <https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/BuyukCagliKazaSonrasiTPD2.pdf> kaynağından yararlanılarak hazırlanmıştır.

ÇOCUKLAR İÇİN AFET REHBERİ



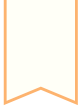


Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da afetlerin etkisi travma olarak görülebilmektedir.

Travma durumu travmatik strese neden olmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında olay öncesi, olay sırası ve olay sonrasındaki değişkenler ve bireysel özellikler stresi etkilemektedir (Thompsons ve diğ.,1998). Bu bilgi ışığında çocuklarla travma öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılacaklar bu rehberde ayrıntıları ile anlatılmıştır.

AFET ÖNCESİNDE ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Psikolog Sema RupiçSancaklı Haşal
&
Sosyal Hizmet Uzmanı Sümeyra Ceylan



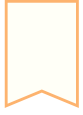
AFET ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

Çocuklar içinde buldukları yaş dönemine göre şiddetinde değişiklik olsa da afetlerde en çok etkilenen ve korunmaya muhtaç gruplardan biridir. Örneğin 2-5 yaş aralığındaki okul öncesi döneminde olan çocuklar, afetin ne ve neden olduğu konusunda bilgisiz olup bunlardan kaynaklanan ve yaşamlarında oluşan değişiklikleri anlamlandırma noktasında zorlanabilmektedir. Bu durumda çocuk merkezli afet yönetimi sağlanması süreci çocuklar için daha kolay kılacak yöntemlerden biri olacaktır. Öncelikle mevcut bulunan afet yönetim planlarının temel gerekliliklerini sağlanmalıdır. Çocuk merkezli afet yönetimini diğer afet yönetim planlarından ayıran kısım, afet yönetiminin kriz yönetimi ve risk yönetimi bölümlerinde, literatürde yer aldığı şekliyle afet toplumunun en kırılgan grubu olan çocukların olası her türlü ihtiyaçlarının karşılanmasını, giderilmesini ve afetleri çocukların en az zararla atlatabilmesinin sağlanmasını amaçlayan, çocukları merkez alan şeklidir. Bu durumda;



AFET ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

- Çocuklarla ilk olarak afetler hakkında yaş gelişim özelliklerine uygun olacak şekilde, kaygı ve korku yaratmadan sadece doğada böyle şeyler olabileceğine dair bilgi verme amacı güdülerek konuşmak anlamlı olacaktır.
- Özellikle küçük çocuklar için konuşmaya ek olarak konuşulan durumları somutlaştırmak anlamlandırma süreçlerini kolaylaştırıcı katkı sağlar. Somutlaştırma için kitaplardan, oyunlardan faydalanabilir, resim çizerek anlatabilirsiniz. Oyunlar ile ilgili detaylı önerilerden ilerleyen kısımlarda bahsedilecektir.
- Aynı zamanda bir “Kriz Anında Neler Yapabilirim” planı yapılabilir. Bu planın içerisinde yaşadığınız bölgede hangi doğal afete dair risk yaşıyorsanız öncelik olarak onu belirlemeli, o anda kendini korumak için nelere başvuracağını konuşmalı, çizmeli ve oyun halinde prova etmelisiniz.
- Aynı zamanda o anda güvende olduğunu ona hatırlatacak güven sağlayıcıları hakkında konuşabilir, pekiştirebilirsiniz.
- Ayrıca bu dönemdeki çocuklar genellikle afet gibi bir deneyimin etkilerini ve yaşadıklarını sözcüklerle ifade edememelerine karşın hissettiklerini davranışlarıyla belli ederler (İşmen, 2001). Terk edilme korkusu, değer verdikleri insanları ve/veya eşyaları kaybetme korkusu gibi duygular bu yaş aralığındaki çocukların gösterdiği en belirgin reaksiyonlardan bir tanesidir (Limoncu ve Atmaca, 2018, s. 134). Buna hazırlıklı olma gerekliliği dolayısıyla afetin yaşanmasının öncesinden başlayan bir süreçle afetin öncesi, sırası ve sonrası sürecine dair çocuklara nasıl davranılması gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir.



AFET ÖNCESİNDE ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

Afet öncesinde, afet sırasındaki kaygının ve paniğin azalabilmesi için o an hayata geçirebilecek bir plan yapılması gerekmektedir. Çocuklara afetin ne olduğuna ilişkin anlatımda olduğu gibi afet sırasında ne yapılabileceğine ve yapılması gerektiğine dair anlatım da oyunlaştırma kullanılarak gerçekleştirilebilir. Çocukların kafasında oluşan sorularla ilgili de uygun bir dille cevaplanmalıdır .

AFET ÖNCESİNDE ÇOCUKLARA YÖNELİK OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Psikolog Merve Ulusoy
&
Psikolog Zeynep Bengisu Çetin

112 ACİL

Oyunun Hedef Kitlesi: 2-5 yaş

Hedef/ Kazandırdıkları: Acil durum numarasını öğrenmek, riskli durumlarda hangi numarayı araması gerektiğini bilmek.

Malzeme: Çıktı A4 Kağıt, 1-2-3-4-5-6-7-8-9 şeklinde plastik tabakların üstüne yazılar, yapıştırıcı

Süre: 15 dakika

Nasıl Oynanır?

Yönerge: Çocuğa tehlikenin ne olduğu sorulur. Günlük hayatta yaşayabileceği tehlikeler ile ilgili konuşur ve bu durum karşısında neler yapması, kimlerden yardım istemesi gerektiği hakkında sohbet edilir. Acil durum telefon numarası söylenir. A4 kağıt'a tüm numaralar yazıp tek tek numarayı basarak göstermesi istenir veya plastik tabakları duvara yapıştırdıktan sonra üstüne numaralar yazılır. Çeşitli durumlar söyleyerek bu numaranın aranmasını ister.

Örnek: Parkta yanan ateş gördün. Kimi aramalısın?

Bir hırsızın binaya girdiğini gördün. Kimi aramalısın?

Parkta birisinin bayıldığını gördün. Kimi aramalısın?

Aradığımızda nasıl konuşabilir, onunla ilgili örnek verilir.

“Merhaba, ben Atatürk parkındayım. Parkta yangın çıktı. Lütfen, buraya gelir misiniz?”

Değerlendirme: Oyun sonrasında bu oyunda neler öğrendiği ve bunu oynamanın ona nasıl hissettirdiği sorulur.

Çengel Bulmaca

Oyunun Hedef Kitlesi: 8–15 yaş

Hedef/ Kazandırdıkları: Depremle ilgili bilgi sahibi olmak

Malzeme: Çıktı A4 Kağıt, kalem

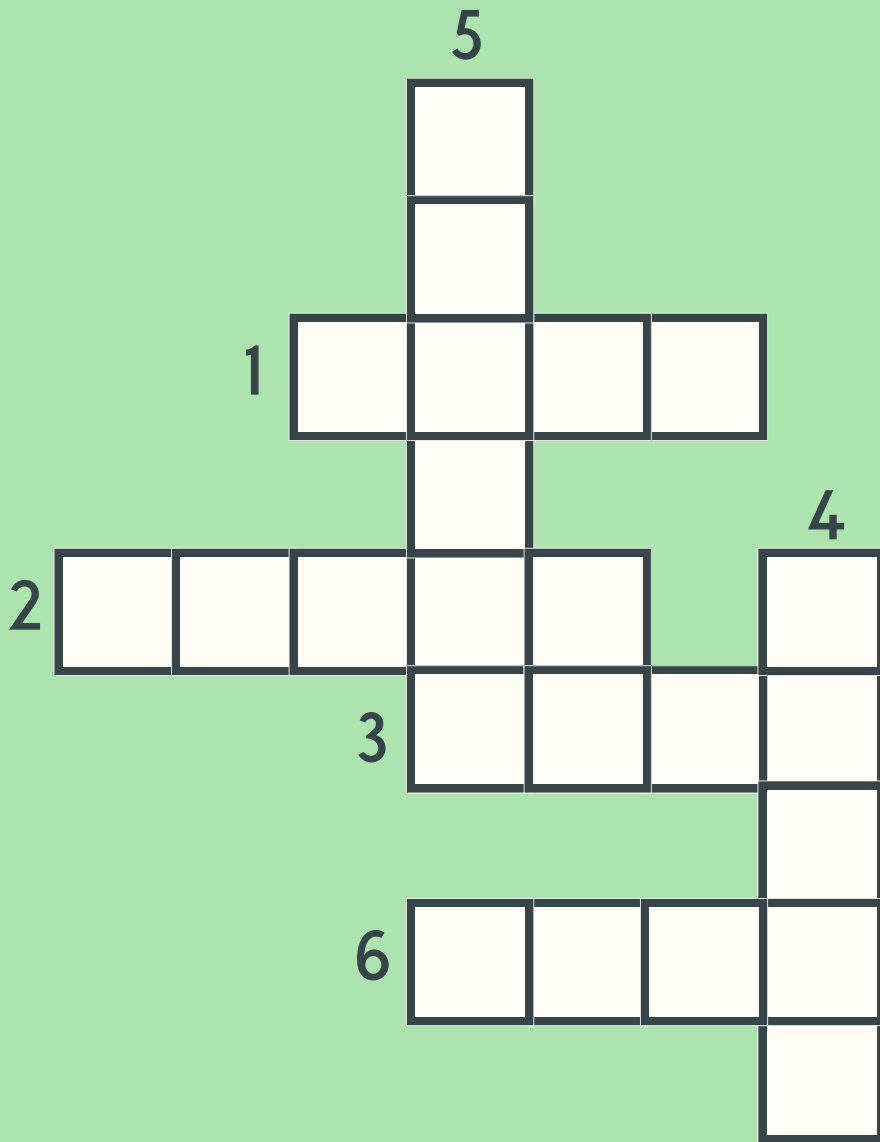
Nasıl Oynanır?

Yönerge: Ekteki çengel bulmaca çıktı alınarak ya da bir örneği çizilerek çocuğa verilir. Arkasından sorular sıra ile okunarak bulmacayı doldurması istenir. Bulamadığı sorularda ipuçları verilerek doğru cevaba ulaşması için desteklenir.

Aşağıdaki çengel bulmacayı boşlukları doldurarak tamamlayın.

1. Depreme karşı güvenli bir alan oluşturmak adınanesnelere alt raflara koymalıyız.
2. Deprem öncesi alınabilecek önlemlerden birisi büyük eşyalarılara sabitlemektir
3. Deprem sırasında sağlam bir ...'nın altında başınızı iki elinizin arasında alarak depremin bitmesini beklemeliyiz.
4.da iken deprem sarsıntısı başladıysa üzerime düşecek ağır bir eşya yoksa orada kalmalıyım ve bir yastıkla başımı korumalıyım.
5. Deprem esnasında cam, pencere, dış kapı ve duvarlardan yani... olmayan eşyalardan uzak durmalıyım.
6. Deprem esnasında dışarıdaysamlardan, sokak ışıklarından ve elektrik direklerinden uzak durmalıyım.

Cevap Anahtarı: 1- "ağır" 2- "duvar" 3- "masa" 4- "yatak" 5- "sağlam" 6- "bina"



Oyunun Adı: Deprem Çantası Hazırlıyorum

Hedef/ Kazandırdıkları: Deprem çantasında bulunması gereken temel malzemeleri öğrenir.

Malzeme: Çıktı A4 Kağıt

Nasıl Oynanır?

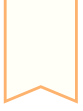
Bulmaca çıktısı alınarak ya da online ortamda çocuğa sunulur. Deprem çantasında bulunması gereken 13 temel malzemeyi bulması istenir.

(Su, atıştırmalık, giysi, battaniye, yağmurluk, ilaçlar, çadır, kağıt, kalem, el feneri, pil, kimlik kartı, peçete)

H	Ğ	C	Ç	S	Ç	S	A	V	Ş	Ö	O
R	R	Z	Y	Z	B	A	N	U	Ş	H	I
H	B	E	I	J	N	B	İ	B	E	R	H
Ş	C	I	Ü	Y	B	U	S	E	B	R	U
C	C	B	A	L	O	N	I	B	O	T	H
Ç	G	T	J	Z	Y	Y	B	E	T	Ü	L
I	G	Ç	T	B	A	B	A	K	Ş	U	P
B	U	Ü	J	A	B	U	L	G	Ü	I	A
B	R	U	V	R	L	R	I	Z	M	Z	F
H	I	Y	K	D	A	A	K	S	B	L	Ğ
V	H	T	Ş	A	C	K	Ğ	Y	I	R	G
B	Ö	R	E	K	A	B	A	K	M	Ç	Y

AFET SIRASINDA ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Psikolog Sema RupiçSancaklı Haşal
&
Sosyal Hizmet Uzmanı Sümeyra Ceylan



AFET SIRASINDA NE OLDUĞU ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

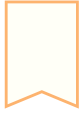
Çocuklar kendilerinin ve sevdiklerinin güvende olmasını, çevrelerinde onlara bakım veren birileri olmasını ve yaşamın öngörülebilir olmasını arzu ederler. Yaşanan doğal afetler ise güvenlik algısını ve durumların öngörülebilir olmasını olumsuz anlamda etkiler ve endişelenmelerine neden olabilir. Bu noktada önce kendi duygu durumumuzu fark etmeniz ve çocuğunuza güvenli ve tutarlı yanıtlar verebilmek için kendinize zaman ve alan tanımanız oldukça kıymetli.

Çocuklar, güvende hissetmediklerinde ise afet anında ve sonrasında yaşadıklarından, duyup gördüklerinden etkilenirler. Burada yetişkin ve bakım veren olarak tavrımız güven algısının yeniden tazelenmesi için önemlidir. Bunun için çocuğunuzla şefkatli bir biçimde temasta olmak çok kıymetlidir.

Temel olarak yapılması gereken ilk şey belki de durum tespitidir. O anda bir yetişkin ve/veya bakım veren tarafından çocuğa neler olduğu konusunda bilişsel anlamda bilgi verebilmek için öncelikle afet durumuna maruz kalma derecesini belirlemek gerekir.

Medya ve iletişim araçlarında çocukların nelerle karşılaştığına dikkat etmek bu süreçte kıymetli adımlardan biridir.

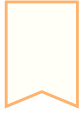
Yaşanan afet durumu ile ilgili yanlış, korkutucu ve yaşına uygun olmayan bilgilere maruz kalmamalıdır.



AFET SIRASINDA NE OLDUĞU ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

İletişim araçlarının yanı sıra çocukların yanında kendi anlattıklarımız, diğer aile üyeleri ve arkadaşlar ile konuşmalarımız da bilgi aracıdır. Yine burada da bilginin yaşına uygunluğuna, korkutucu olup olmadığına yetişkinler olarak dikkat vermeliyiz. Kaygılı ya da korkmuş hissetmenin normal olduğunu bilmesine yardımcı olabilirsiniz. Sizin de bunları hissettiğinizi ve birbirinize destek sağlamak için birlikte olduğunuzu dile getirebilirsiniz. Sadece sözcükleri kullanmak yetersiz gelecektir. Oyunlar, resimler, kitaplar duygu ifade aracı olarak kullanılabilir. (*Oyun önerileri "nasıl davranılmalı" başlığı altında detaylandırılmıştır.) Sevgi ve güven hissini tazelemenize yardımcı olan rutinleri hatırlayın. Nefese odaklanmak, güvenli alan hayal etmek, kaslarımızı kasıp bırakmak, sarılmak, sırt ve başı okşamak gibi destek sağlayıcılara başvurabiliriz. Burada destek sağlayıcı olabilmek için önce yetişkin kişinin kendi iyilik halini kontrol etmesi, o anda bilgi vermeye hazır bulunuşluğundan emin olması eğer kendini bu konuda konuşmaya hazır hissetmiyorsa sadece "güvendeyiz, birlikteyiz" gibi sözcüklerle yanında olduğunu hissettirmesi, yaşına uygun olmayan bilgilere maruz kalmaması ve ajite olmaması adına önleyici olacaktır. Yetişkin kişi kendi regülasyonunu (duygu düzenlemesini) sağlamayı öncelikli tutmalıdır. Unutulmamalıdır ki bizler güvende ve olabildiğince iyi hissetmeden çocuklara iyi gelmemiz gerçekçi bir beklenti değildir.

Yaşanan durumlar ile ilgili nasıl önlemler aldığınızı ve kriz anında nasıl bir yol izlenmesi gerektiğini hatırlatabilirsiniz. Kendisinin ve sevdiklerinin güvende olduğuna dair bilgi alması rahatlatıcı olacaktır.



AFET SIRASINDA NE OLDUĞU ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

Yaşanan afet durumu ile ilgili yanlış, korkutucu ve yaşına uygun olmayan bilgilere maruz kalmamalıdır. İletişim araçlarının yanı sıra çocukların yanında kendi anlattıklarımız, diğer aile üyeleri ve arkadaşlar ile konuşmalarımız da bilgi aracıdır. Yine burada da bilginin yaşına uygunluğuna, korkutucu olup olmadığına yetişkinler olarak dikkat vermeliyiz. Kaygılı ya da korkmuş hissetmenin normal olduğunu bilmesine yardımcı olabilirsiniz. Sizin de bunları hissettiğinizi ve birbirinize destek sağlamak için birlikte olduğunuzu dile getirebilirsiniz. Sadece sözcükleri kullanmak yetersiz gelecektir. Oyunlar, resimler, kitaplar duygu ifade aracı olarak kullanılabilir. (*Oyun önerileri "nasıl davranılmalı" başlığı altında detaylandırılmıştır.) Sevgi ve güven hissini tazelemenize yardımcı olan rutinleri hatırlayın. Nefese odaklanmak, güvenli alan hayal etmek, kaslarımızı kasıp bırakmak, sarılmak, sırt ve başı okşamak gibi destek sağlayıcılara başvurabiliriz. Burada destek sağlayıcı olabilmek için önce yetişkin kişinin kendi iyilik halini kontrol etmesi, o anda bilgi vermeye hazır bulunuşluğundan emin olması eğer kendini bu konuda konuşmaya hazır hissetmiyorsa sadece güvendeziz, birlikteyiz gibi sözcüklerle yanında olduğunu hissettirmesi, yaşına uygun olmayan bilgilere maruz kalmaması ve ajite olmaması adına önleyici olacaktır. Yetişkin kişi kendi regülasyonunu (duygu düzenlemesini) sağlamayı öncelikli tutmalıdır. Unutulmamalıdır ki bizler güvende ve olabildiğince iyi hissetmeden çocuklara iyi gelmemiz gerçekçi bir beklenti değildir.



AFET SIRASINDA ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

Bir afet ya da kriz anında çocukların yanında bulunan yetişkinlerin davranışlarına hâkim olabilmeyi başarabilmesi gerekmekte olup bir yetişkin olarak bizim kadar çocuğun da aynı durumu yaşadığının farkında olmalıyız. Dolayısıyla durumun normalleştirildiği bir tutum ve davranış sergilenmelidir ki durumla baş edilebilsin. Burada unutulmaması gereken şeyse yaşanan olumsuz deneyimin etkisini artıracak sosyal medya paylaşımlarına, haberlere, bilgilere ve/veya konuşmalara odaklanmamak ve bunları çocukların yanında konuşmamaya özen göstermektir. Çocuklara, güvende olduğunu hissettirecek bir şekilde davranmalı ve onlarla konuşmalarımızın da bunları vurgulayan şekilde olmasına dikkat edilmelidir. Yaşanılan bu olay, çocuğun dünyaya ve yanında kendisini korumakla sorumlu olan yetişkinlere olan güvenin sarsılmasına neden olup buna yönelik güven inşası için güvende olduğuna dair bir tutum ve davranış biçimi benimsenmelidir. Çocukların yaşanan olaya ve içinde bulunulan duruma karşı cevaplarını aradığı sorulara karşı dürüst, anlayışlı ve sabırlı davranmak çocukların güvende olduğunu hissetmesine de destek olacak bir başka davranış şeklidir. Çocuğun sorduğu kadarını yanıtlamak yine çocuğun iyilik hali için gerekli ve önemli olandır. Olay anında yetişkin olarak çocukla birlikte, afet öncesi kısımda anlatıldığı gibi planlanmış olan somut bir harekete geçmek kaygı, panik gibi duyguları azaltarak olumsuz yaşam deneyimine karşı geliştirilebilecek olumsuz tepkileri de azaltabilecektir.

AFET SIRASINDA ÇOCUKLARA YÖNELİK OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Psikolog Merve Ulusoy

Yangın anında ne yapmalıyız?

Hedef: riskli durumlarda ne yapması gerektiğini öğretmek.

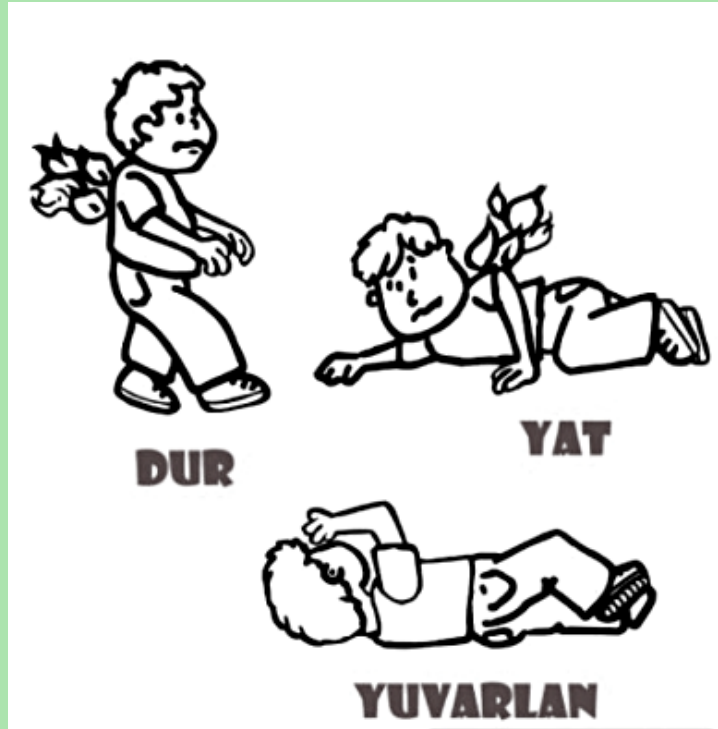
Malzeme: Duran bir çocuk resmi, yatan bir çocuk resmi ve dönen bir çocuk resmi konulur. (belki çizilebilir.)

Süre: 15 dakika

Nasıl oynanır?

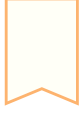
Yönerge: Çocuğa yangın hakkında neler bildiği sorulur. Yangın sızradığında ne yapması gerektiği söylenir ve görseller gösterilir. Dur, yat ve dön. Çocuk ebeveyn ile aynı sahneyi üç, dört kez tekrarlar.

Değerlendirme: Oyun sonrasında nasıl hissettiği sorulara duygusal ihtiyaçları tespit edilir ve güvende olduğu hissettirilir.



AFET SONRASINDA ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Psikolog Sema RupiçSancaklı Haşal
&
Sosyal Hizmet Uzmanı Sümeyra Ceylan



AFET SONRASINDA YAŞANANLAR ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

Afet bölgesinde kalan eve dönülmesine izin verildiğinde mümkünse ilk olarak çocuklar olmadan gidilmelidir. Giderken açıklama yapılabilir; birkaç kontrol yapacağınıza, dikkatli ve güvende olacağınıza dair bilgi verilmelidir. Kontrole giderken çocuk hiç bilmediği bir ortamda tanımadığı insanlar ile bırakılmamalı, güvenli ve kendini rahat hissedebileceği bir yerde olduğundan emin olunmalıdır.

Çocuklar ile afet bölgesine dönüleceği zaman orada neler görebileceğine dair önden hazırlanmalıdır. Sadece evin değil yolda göreceği ağaçları, tanıdığı yerleri, etrafta bir sürü şeyin değişmiş olabileceği de hatırlatılmalıdır. “Evimiz eskisi gibi geri gelecek.” gibi tutulamayacak sözler verilmemelidir. Dürüst ve sabırlı olunmalı ve Sorular yanıtlanmalıdır. Tepkileri ve duyguları takip edilmelidir. Bu süreçte elden geldiğince günlük rutinleri sürdürmek, neler hissettiğini sormak, ihtiyaçlarını anlamak dikkati daha iyi hissettiren kaynaklara yöneltmeye çalışmak hem yetişkinin hem de çocuğun güven algısının sağlamlığına katkı sağlayacaktır.

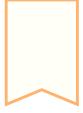
Konuşulanlar hakkında ne zaman isterse soru sorabileceği belirtilmeli. “Tamam, bitti artık bu konu artık başka soru yok.” şeklinde bir tutum sergilenmemelidir. Soruları dinlenmeli, yanıtını bilinmeyenler için geçiştirmek yerine “Bunu şu anda ben de bilmiyorum, öğrenip sana söyleyeceğim” gibi bir cevap verilmelidir.

AFET SONRASINDA YAŞANANLAR ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

Çocuğun kaygı ile ilgili işaretlerinin farkında olunmalı, bazı fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş ağrısı vb.), davranışlarda zaman zaman değişiklikler (aşırı hareketlilik, nedensiz aşırı ağlamalar, ilgi ve neşe kaybı vb.), uykuya geçişte zorluk, kabus görme gibi belirtilerin olabileceği bilinmelidir. Duyguların ifadesi için sözel (çocukla konuşmak, duygu seçenekleri sunmak, duyguların neye benzediğini konuşmak vb.) ve sözel olmayan (resim yapmak, oyun oynamak vb.) alanlar tanınmalıdır. Başa çıkamadığınızı hissettiğiniz durumlarda ulaşabildiğiniz uzmanlardan destek almak ihmal edilmemelidir.

AFET SONRASINDA ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

Yaşanılan olay sonrasında çocuklarla gerçeklik, hissedilen duyguların konuşulması çocukların kaygı, panik veya korku gibi duyguları deneyimlememesi için oldukça önemlidir. Bu sayede çocuğun da kendi duygularının paylaşmasına teşviki sağlanmış olur. 2-5 yaş aralığındaki çocuklarla yine duyguların konuşulması çeşitli oyunlar, duygu kitapları, hikâyelendirme ile yapılabilir. Çocuklara, kendilerinin yaşamasına bağlı olmaksızın afet gibi olumsuz bir deneyimden etkilenmiş ve desteğe ihtiyaç duyabilecek bireylere çeşitli konularda destek olunabilmesi noktasında dayanışma kavramı da öğretilmelidir. Bunu öğretmek için ise çocuklarla söz konusu bireyler için ihtiyaç duyabilecekleri aynı ihtiyaçlar (para olarak değil mal ya da hizmet olan su, kumanya, battaniye, pil gibi ihtiyaçlar) toplanabilir, düzenlenebilir ve sonrasında bu malzemeler ilgili yerlere gönderilebilir. Çocukların bizzat afeti deneyimlemeleri halinde, sonrasında gösterebilecekleri altını ıslatma, kâbus görme gibi tepkilere karşın uzman yardımına mutlaka başvurulmalıdır.



AFET SONRASINDA ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

Özetle;

Çocuğun yaşına uygun bir biçimde;

-Oyun, oyunlaştırma ile durumun anlatılması,

-Duyguların konuşulması,

-Açık ve dürüstçe afetin hangi aşamasında olduğuna bağlı olarak bununla ilgili konuşulması ve sorularına da uygun bir dille cevap verilmesi,

-Gerçekleşen olayın normalleştirilebilmesinin ve çocuk tarafından kabul edilmesinin sağlanması gerekmektedir.

AFET SONRASINDA ÇOCUKLARA YÖNELİK OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Psikolog Merve Ulusoy

Çocuk afet gibi durumlardan sonra içsel devinimini kaybedebilir yani dışsal bir durum sebebiyle içinde duygu yoğunluğu yaşayabilir ve bununla baş etmekte zorlanabilir. Bu sebeple çocuğun bedensel aktiviteler yapması önem kazanır. Ritmik oyunlar bu sürece en iyi gelen oyunlardandır (Risk Altındaki Çocuklarda Yaratıcı Oyun).

Ritmik Oyun

Oyunun Hedef Kitlesi: 2-5 yaş

Hedef / Kazandırdıkları: Çocuğun ritmik oyunlar ile duygularını yansıtabilmesi

Malzeme: Ritmik çocuk şarkıları (Dinazor, Heykel, Balta, Kırmızı Balık, Küçük Kurbağa, Fış Fış Kayıkçı, Marakası Salla)

*Aşağıdaki şarkılara üzerlerine tıklayarak ulaşabilirsiniz

Dinazor – Onur Erol

Heykel – Onur Erol

Balta – Onur Erol

Kırmızı Balık Gölde | Sevimli Dostlar | Çizgi Film Çocuk Şarkıları 2015

Küçük Kurbağa – Çocuk Şarkısı

Fış Fış Kayıkçı Şarkısı – Çocuklar İçin Neşeli Şarkı

Marakası Salla – Onur Erol

Nasıl oynanır ?

Ebeveyn çocuk ile karşı karşıya geçer ve ritmik çocuk şarkısındaki yönergelere göre çocukla birlikte oynar. Ebeveyn şarkı boyunca sık sık çocuk ile temas eder.

Değerlendirme

Oyundan sonra nasıl hissettiği sorulur.

AFET SONRASINDA ÇOCUKLARA YÖNELİK OYUN VE ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Psikolog Merve Ulusoy

Bal Arısı Nefesi*

Oyunun Hedef Kitlesi: 2–5 yaş

Hedef / Kazandırdıkları: Rahatlamak ve sakinleşmek.

Malzeme: Yok

Nasıl Oynanır ?

Uygulama ayakta veya yatarak yapılır.

Yönerge: Nefes alıp vermek kasların gevşemesine yardımcı olur ve bedeni dinlendirir. Çocuktan rahatlamayı hissetmesi için nefesine odaklanmasını isteyin. Eğer rahatsız olursa veya kötü hissederse durup, normal heves almaya başlayabilir.

Arılar bütün gün, vızıldayarak etrafı gezer bir çiçekten diğer çiçeğe konar. Vızıldayarak uçmak onları mutlu eder. Çocuklardan arı gibi vızıldaması istenir ve onu neler mutlu ediyorsa onu düşünmesi istenir.

“Derin bir nefes al ve nefesini verirken sen de bir arı gibi vızılda.”

Ebeveyn ile çocuk birlikte uygulayabilir.

Dikkat edilmesi gereken durumlar: Sel gibi afete maruz kalmış çocuklarda akciğerler hasar almışsa uygulanırken dikkatli olunmalıdır.

Bu oyunun çocuğa nasıl hissettirdiği sorulur.

*Bu oyun Kaçuv Sanatla Hayata Renk Kat projesinin kitapçığından alınmıştır.

AFET REHBERİ KAYNAKÇA

- [1] Bu bölümün yazılmasında Maya Vakfı'nın adresi "https://instagram.com/mayavakfi?utm_medium=copy_link" olan Instagram hesabından yararlanılmıştır.
- [2] Bu bölümün yazılmasında Maya Vakfı'nın adresi "https://instagram.com/mayavakfi?utm_medium=copy_link" olan Instagram hesabından yararlanılmıştır.
- [3] Bu bölümün yazılmasında Maya Vakfı'nın adresi "https://instagram.com/mayavakfi?utm_medium=copy_link" olan Instagram hesabından yararlanılmıştır.
- [4] https://instagram.com/gençmulteciler?utm_medium=copy_link
- Akcanbas M.(2009) "Çocuklar ve Gençlerde Afet Psikososyolojisi El Kitabı I" <http://mertakcanbas.blogcu.com/cocuklar-vegenclerde-afet-psikososyolojisi-el-kitabi-i/6232106>
- Aker T. (2012) Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. (TREP) Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet ÇB yayını, Ankara
- Carol S. North (2016) Disaster Mental Health Epidemiology: Methodological Review and Interpretation of Research Findings, *Psychiatry*, 79:2, 130–146, DOI: 10.1080/00332747.2016.1155926
- Devrim Başterzi, A., Yüksel, Ş., Aker, A.T., Engindeniz, N., Yıldırım, E.A. (Erişim Tarihi: 23.10.2021). Büyük Çaplı Taşımacılık Kazalarıyla Oluşan KitleSEL Travmalar Sonrası Ruhsal Açidan Değerlendirme ve İlk Müdahale Rehberi. Türk Psikiyatri Derneği. <https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/BuyukCapliKazaSonrasiTPD2.pdf>
- Gökçe, G., & Yılmaz, B. (2017). Afetlerde Yardım Çalışanları: İkincil Travmatik Stres ve Başa Çıkma. *Türkiye Klinikleri Psychology-Special Topics*, 2 (3), 198–204.
- Hocaoğlu, Ç. (2013). Kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu: Bir olgu sunumu. *Adli Tıp Dergisi*, 28 (1), 79–84. doi:10.5505/adlitip.2014.40427

AFET REHBERİ KAYNAKÇA

- Jennings, S. (2017). Creative play with children at risk. Apamer Psikoloji Yayınları.
- Kaçuv. (2016). Sanatla Hayata Renk Kat Gönüllü Kitabı.
- Levine, P. ve Kline, M. (2014) Ey Travma Bizden Uzak Dur İstanbul: Doğan Kitap.
- Levine, P. ve Kline, M. (2021) Bir Çocuğun Gözünden Travma İstanbul: Butik Yayıncılık
- McCann IL, Pearlman LA. Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. Journal of Traumatic Stress 1990;3:131-49.
- N.d.(2019, December). Post traumatic growth. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/basics/post-traumatic-growth>
- Solter, J., A. (2012).Çocuğunuza Kulak Verin İstanbul:Doğan Kitap.
- Solter, J., A. (2012).Oyun Oynama Sanatı İstanbul: Doğan Kitap.
- Steinglass, P., & Gerrity, E. (1990). Natural disasters and post-traumatic stress disorder short-term versus long-term recovery in two disaster-affected communities. Journal of Applied Social Psychology, 20, 1746-1765. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb01509.x>
- Thompson M, Norris F, Ruback B. Comparative distress levels of inner city family members of homicide victims. Journal of Traumatic Stress 1998;11:223-42.
- Torres, F. (2020, August). What is posttraumatic stress disorder? Retrieved from <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>
- Yılmaz B, Gökçe G, Gökler-Danışman I, Karancı N, Aker AT. Yardım çalışanlarında psikososyal gereksinim ve kaynaklar: Nitel Bir çalışma, 19. Ulusal Psikoloji Kongresi, Poster Bildiri, İzmir; 2016.

Önemişiyoruz

