

*Bu kitabın her hakkı saklıdır. Hangi amaçla olursa olsun, kitabın tamamının veya bir kısmının Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün 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 Müdürlüğünün sorumluluğundadır. İfadeler UNICEF politikalarını ve görüşlerini yansıtmamaktadır.



DOĞALAFET

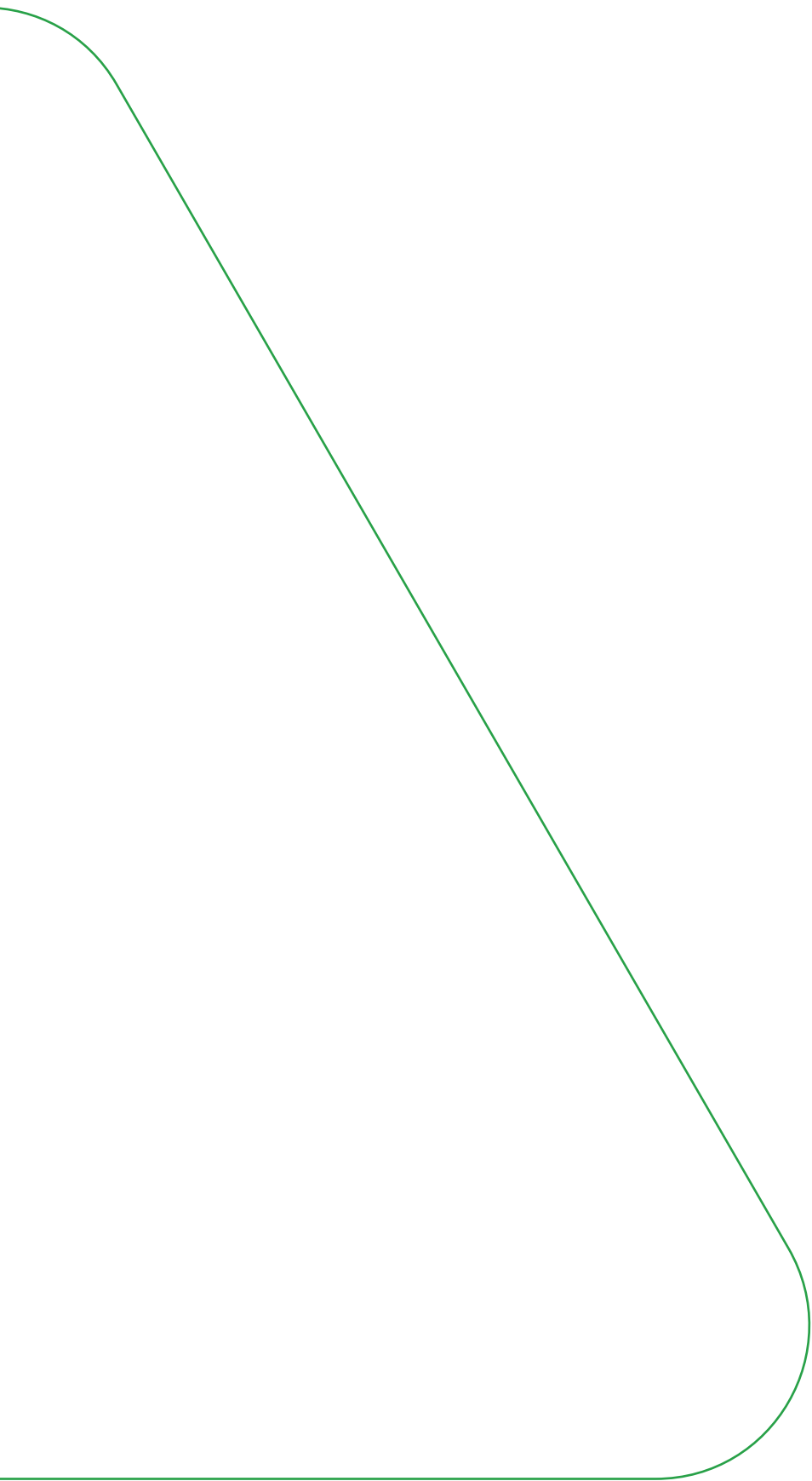
TRAVMASI

HAKAN ACAR
PROF. DR. MEHMET AK
PROF. DR. ŞAHİN KESİCİ



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

Hakan ACAR
Prof. Dr. Mehmet AK
Prof. Dr. Şahin KESİCİ

Proje Ekibi

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU
Prof. Dr. Şahin KESİCİ
Prof. Dr. Mehmet AK
Prof. Dr. Metin PIŞKIN
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 CÜREL

Grafik-Tasarım

TAVOOS

Baskı ve Cilt

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

ISBN

978-975-11-4816-2 (Takım)
978-975-11-4817-9

Sıra No: 2

Dizi Yayın No: 6914

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 121

Katkı Sağlayanlar

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 DANIŞMENT
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 YIRÇI

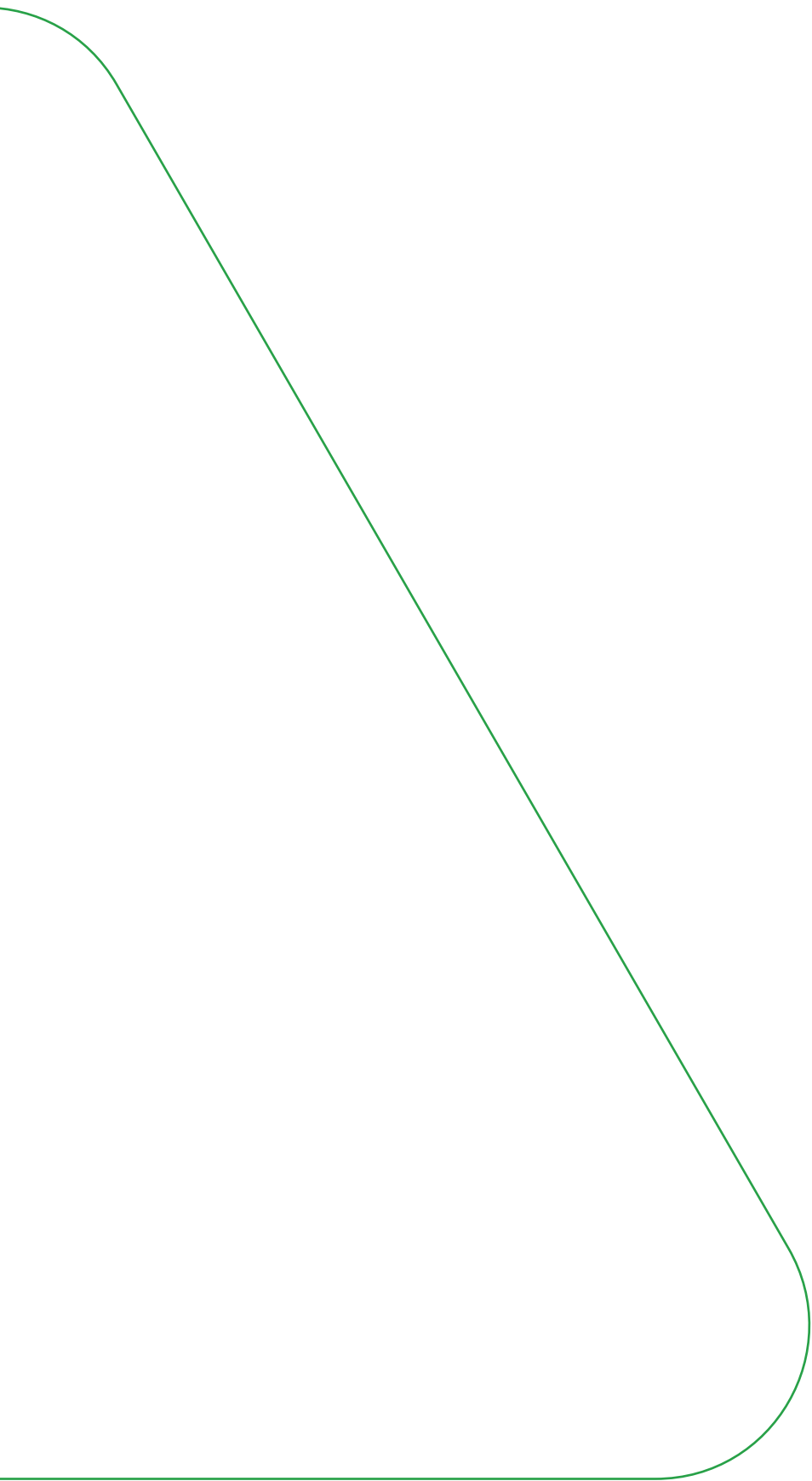


İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	9
GİRİŞ	13
1. DOĞAL AFET TÜRLERİ	16
1.1. Deprem	16
1.2. Sel	17
1.3. Çığ	17
1.4. Heyelan	18
1.5. Erozyon (Toprak Aşınımı)	18
1.6. Kuraklık	18
1.7. Tsunami	19
2. DOĞAL AFET TRAVMASI	19
2.1. Doğal Afetlerin Psikolojik Etkileri	19
KAYNAKÇA	24
DOĞAL AFETLER TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ	31
DOĞAL AFETLER TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ	147
PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ	177



ÖN SÖZ





Bilindiği üzere ÷lkemiz 17 Ağustos ve 12 Kasım 1999 depremleri ile sarsılmış ve birçoğumuzun yaşamını 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 Des-

tek Programlarının Yenilenmesi Projesi başlatılmıştır. Proje kapsamında çalışmalar; planlama toplantıları, bölgesel odak grup çalıştayları, mevzuat çalıştayları, içerik hazırlama çalıştayları, pilotlama çalışmaları ve değerlendirme çalıştayları şeklinde gerçekleştirilmiştir.

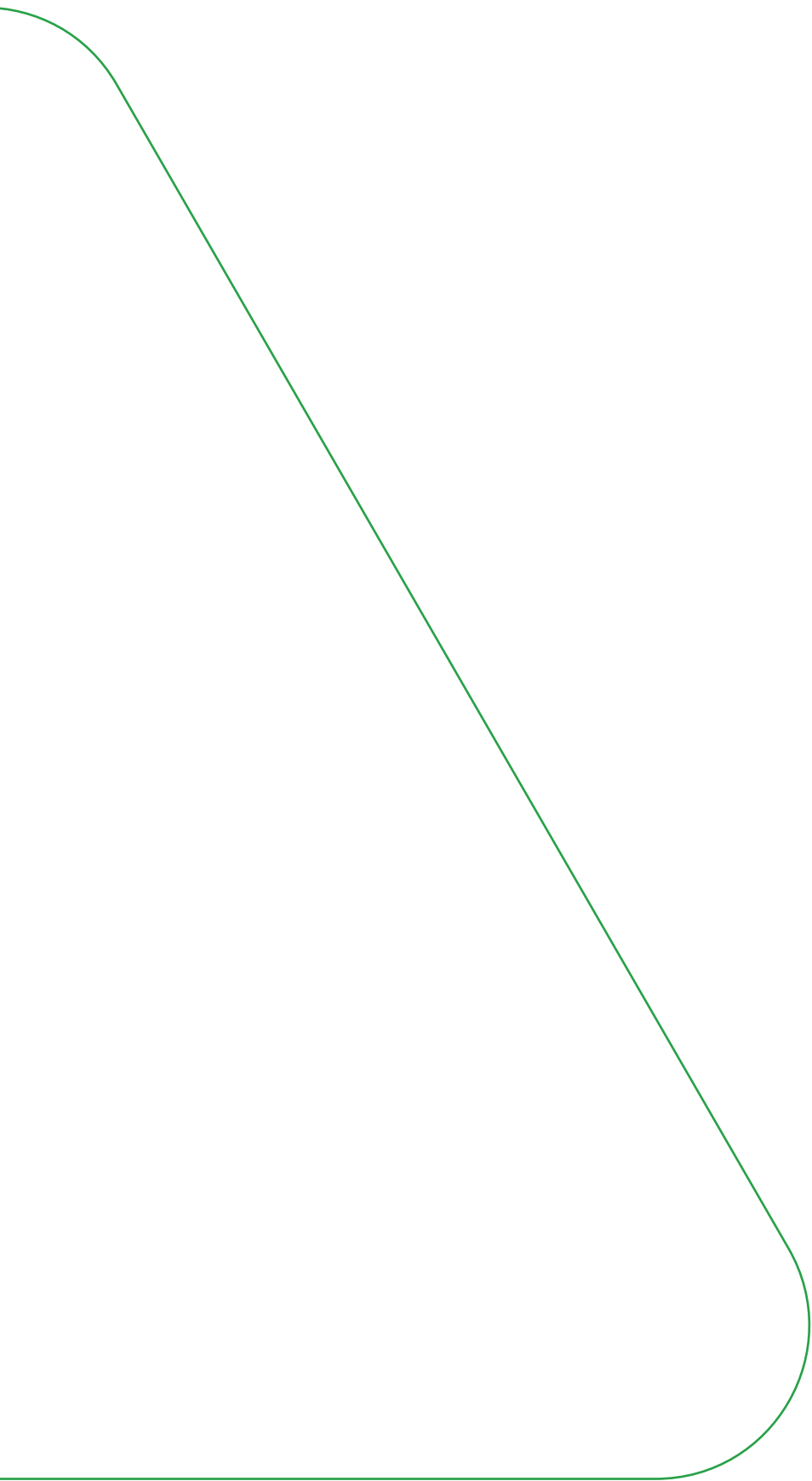
Titizlikle yürütülen çalışmalar sonucunda bir önleyici destek kitabı ve altı güçlendirici destek kitabı olmak üzere toplam yedi kitap hazırlanmıştır. Önleyici destek kitabı, tüm travma türlerine yönelik teorik bölüm ve etkinliklerden oluşmuştur. Güçlendirici destek kitapları ise altı farklı travma türüne 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.

Doğal afet travmasını ele alan bu kitapta, teorik bölüme ek olarak on yedi önleyici, on bir güçlendirici olmak üzere toplam yirmi sekiz 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





Tarih boyunca, geçmişten günümüze kadar olan zaman diliminde insanoğlu birçok zorluklar atlatarak bugünkü gelişim düzeyine ulaşmıştır. Bu zorluklar arasında doğal afetler, insanları en çok zorlayan, çaresiz bırakan, toplumsal ve ekonomik anlamda ciddi boyutlarda hasar meydana getirendir (Canon, 1994). Tabiat koşulları ve doğa olayları, genel olarak insanoğlunun toplumsal ve ekonomik gelişmesine zemin hazırlayıcı olarak olumlu rol oynasalar da; hem doğal çevrenin suistimal edilmesinin sonucu hem de insanoğlunun kontrol ve müdahalesi dışındaki etkenlerden dolayı meydana gelen doğal olaylar, can kaybına ve maddi/manevi zararlara yol açan afetlere dönüşebilmektedirler (Özey, 2006; Canon, 1994).

Doğal âfet bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Yavaş, 2005).

Doğal afetlerin meydana gelmesinde birçok faktör etkili olmakla birlikte bu faktörlerin başında iklim, coğrafi şartlar ve teknolojik gelişmeler gelmektedir (Afad, 2013). Kuşkusuz meydana gelen doğal afetlerde, insanların doğaya bilinçsiz bir şekilde davranmasının da payı vardır. İnsanların

gerçekleştirmiş olduğu faaliyetler, meydana gelen doğal afetlerin tek nedeni değildir ancak ivme kazanmasını sağlayarak olumsuz etkilemektedir (Dombrowsky, 1995). Örneğin tabiatın insanlar tarafından bilinçsizce tahrip edilmesi fırtınalar, erozyon ve heyelan gibi insan kaynaklı ama doğal afet olarak sınıflandırılabilir olumsuzluklara neden olabilmektedir. Gerek yer üstü gerek yer altı madencilik çalışmaları, bulunduğu çevrenin tabiatını ve ekosistemi bozabilmektedir. Ayrıca sera gazlarının artması, ozon tabakasının incilmesi ve yer altı su kaynaklarının tüketilmesi sonucu oluşan kuraklık, çölleşme ve iklim değişikliği gibi doğal afet sınıfına giren afetlerde de insanların ihmali veya tabiatı kötüye kullanımı söz konusudur (Güler ve Çobanoğlu, 1997).

Doğal afetlerde, farklı tehlike kaynaklarının birbirlerini tetiklemesi de söz konusudur. Meydana gelen bir doğal afet, diğer bir doğal afetin öncüsü veya tetikçisi de olabilmektedir. Örneğin volkan püskürmeleri; deprem, sel, çamur akıntısı, heyelan gibi afetleri tetikleyebileceği gibi, iklimdeki bozulmalar; fırtına, kuraklık, sel gibi tehlikeli olabilecek afetlerde öncü rol oynayabilmektedir (Cyr, 2005).

Günümüzde nüfus artışının ve buna paralel olarak yoğun ve düzensiz şehirleşmenin de etkisiyle doğal afetlerden etkilenen kişi sayısı artmakla birlikte, herkesin böyle bir afete maruz kalma olasılığı eşit değildir. Doğal afetin sonuçlarından etkilenme düzeyi; coğrafi konum, meydana gelen olayın fiziksel şiddeti, nüfus, yerleşim alanları ile olayın gerçekleştiği yer arasındaki mesafe, ülkenin gelişmişlik düzeyi, hızlı ve plansız şehirleşme, sanayileşme, tabiatın tahrip edilmesi ve toplumun afet olaylarına karşı önceden aldığı koruyucu ve önleyici tedbirler gibi faktörlere bağlıdır (O'donnell ve Forbes, 2016).

Doğal afetlerin birbirini etkilediği ve birbirlerine zemin hazırladığını göz önüne alırsak; bu iç içe geçmişlik durumu, doğal afetler konusunda neden-sonuç ayrımı yaparak sınıflandırmayı zorlaştırmaktadır. Bundan sonraki bölümde belli başlı doğal afetler teker teker incelenecektir.

1. DOĞAL AFET TÜRLERİ

1.1. Deprem

Deprem, bir kısmını insanoğlunun önceden belirleyebildiği, bir kısmını da henüz tam olarak belirleyemediği birçok etken nedeniyle yer kabuğunu oluşturan kayalarda meydana gelen ani kırılmalar sonucu, dalgalar hâlinde yayılarak geçtiği ortamları sarsan titreşimler olarak bilinmektedir

(Yavaş, 2005; Şahin, Doğanay ve Özcan, 2004). Ani olarak oluşan ve önlenmesi mümkün olmayan bu titreşimler maddi ve manevi büyük hasarlara yol açmaktadır (Saka, 2003). Ülkemiz aktif deprem kuşağında olduğu için en sık görülen doğal afet türleri arasında depremler bulunmaktadır (Özey, 2006). Türkiye’de geçtiğimiz yüzyılda yıkımla sonuçlanan birçok deprem meydana gelmiştir. Yakın tarihteki 1999 yılında meydana gelen Marmara depremi ve 2011 yılında meydana gelen Van depremi bunun en güncel örnekleridir (Şahin ve Sipahioğlu, 2003).

1.2. Sel

Sel, akarsu yatağına taşıyabileceğinden fazla su gelmesi sonucu suyun taşıdığı insanlara can ve mal kaybı yaşatan bir afet türüdür (Karabulut, Sandal ve Gürbüz, 2007; Şahin ve Sipahioğlu, 2003). Selin afete dönüşmesinin sebepleri arasında en etkili nedenler arasında uzun süren sağanak yağışlar, küresel ısınma sonucu buzların erimesi ve akarsu yataklarının erozyon sonucu taşıyabileceği su hacminin azalması gösterilebilir. Ayrıca sel oluşumunda ve afete dönüşmesinde; iklim özellikleri, bitki örtüsü ve yeryüzü şekilleri gibi doğal kaynaklı nedenlerin yanı sıra ve ormanlık alanların yok edilmesi, su yataklarına yerleşim yerlerinin kurulması gibi insan kaynaklı etkiler de önemli rol oynamaktadır (Akın, 2017).

1.3. Çığ

Çığ, özellikle bitki örtüsü bakımından zayıf, eğimin yüksek olduğu arazilerde katmanlar hâlinde birikmiş olan kar kütesinin iç ve dış kuvvetlerin etkisiyle, ani olarak bulunduğu yerden eğimi yönünde hızla kaymasıdır. Değişik zamanlarda yağın karların, zamanla orantılı olarak özellikleri farklılaşmakta ve bu da farklı katmanlardan meydana gelen kar kitlesini oluşturmaktadır. Bunun için çığ, bazen sadece bir katmanın diğer bir katman üzerinde kayması şeklinde ya da tüm katmanların temel zemin üzerinde kayması şeklinde görülmektedir (Sovilla, Burlando ve Bartelt, 2006). Çığ, genellikle yerleşim yerinden uzak konumlarda meydana gelmesine rağmen, insanların yaşadığı yerlerde meydana geldiğinde ciddi zararlar verebilen bir afete dönüşebilmektedir. Diğer doğal felaket türlerine oranla ülkemizde daha nadir görülmesine rağmen, çığ felaketleri de ciddi mal ve can kaybına neden olabilmektedir (Kömüşçü, Çelik, Ceylan, 2011; Ergünay, 2007).

1.4. Heyelan

Topraklar genel olarak üst üste farklı kaya ve katmanların yüzyıllardır birikmesi ile oluşmaktadır. Oluşan bu farklı tabakalar suyu emme ve doyma ulaşma açısından birbirlerinden farklılık göstermektedir. Doyan veya doyma noktasına gelen zemin, üzerindeki bitki örtüsünün de yapısına uygun olarak kayganlaşır (Öztürk, 2002). Şayet arazi fazla eğimli ve onu bir arada tutacak bitki örtüsünden yoksun ise kayganlaşan yüzey, üzerindeki kütleyi taşıyamaz hâle gelir ve aniden kayarak çok büyük oranda kütle hareketi meydana gelir (Öztürk, 2002; Şahin ve Sipahioğlu, 2003). Meydana gelen bu olaya heyelan adı verilmektedir. Ülkemizde heyelanlar genellikle orta ve doğu Karadeniz bölgesinde meydana gelmektedir (Öztürk, 2002). Heyelanlarda da doğal sebepler olabildiği gibi, insan eliyle doğal bitki örtüsünün bozulması başta olmak üzere bazı insan kaynaklı etmenler vardır. Heyelan bölgelerinde yerleşim alanlarının kurulması ile son yıllarda meydana gelen heyelanların daha çok can ve mal kaybına neden olduğu görülmektedir (Şahin ve Sipahioğlu 2002).

1.5. Erozyon (Toprak Aşınımı)

Erozyon, toprağın bir bütün olarak kalmasını sağlayan bitki örtüsünün yok edilmesi sonucu koruyucu örtüden yoksun kalan toprağın su, rüzgârlar veya diğer dış kuvvetlerin etkisiyle aşınması ve taşınması olayıdır (Özey, 2006; Güler ve Çobanoğlu, 1997). Arazi eğimi, toprak yapısı, yıllık yağış miktarı, iklim faktörleri, bitki örtüsü, toprak ve bitkiye yapılan çeşitli müdahaleler, erozyonun şiddetini belirleyen faktörlerdir (Karaoğlu, 2006).

1.6. Kuraklık

Yağış rejimlerinin düzensiz ve dengesiz olmasına bağlı olarak meydana gelen susuzluk nedeniyle toprağın özelliklerini uzun süreli olarak kaybetmesi kuraklık olarak tanımlanmaktadır. Kuraklık sebebiyle topraktan alınan verimin azalması, yetersiz beslenme başta olmak üzere birçok olumsuz sonucu doğurur ki bu tür olumsuz sonuçların tümüne birden kıtlık denilir (Kelley ve diğ., 2015). Kıtlık çok ciddi sağlık, sosyolojik (göç gibi) ve ekonomik sorunlara yol açmaktadır. Kuraklığa sebep olan faktörler genel olarak coğrafi şartlar ve doğanın bilinçsizce yok edilmesidir (Kaplukan, 2013).

1.7. Tsunami

Okyanus ve denizlerin taban kısımlarında meydana gelen deprem ve bunlara bağılı olarak taban çökmesi gibi tektonik olaylar sonucu denize geçen enerji nedeniyle oluşan uzun dönemli devasa deniz dalgaları tsunami olarak adlandırılır. Tsunamiyi tehlikeli hâle getiren şey, dalgalarının sürüklenmesi sonucu yerleşim yerlerine zarar verebilecek düzeyde ivme kazanmasıdır (Gusman, 2015). Üç tarafı denizlerle çevrili olmasına rağmen, ülkemizin tsunami açısından diğer doğal felaket türlerine nazaran daha az risk altında olduğu görülmektedir.

2. DOĞAL AFET TRAVMASI

2.1. Doğal Afetlerin Psikolojik Etkileri

Günümüzde dünya genelinde farklı yerlerde farklı şekillerde doğal ya da insan kaynaklı felaketler yaşanmış ve gelecekte de yaşanmaya devam edecektir. Meydana gelebilecek afetlerden dolayı oluşabilecek can ve mal kayıplarını, hasarları ve afet sonrası yaşanabilecek travmaları en az düzeye indirmek için önleyici ve koruyucu bir takım tedbirler alınarak bu tür olaylarla mücadele edilmeye çalışılmaktadır (Cin, 2010). Doğal afetlerden kaynaklı insana ve çevreye gelen fiziki zararlar acil ihtiyaçların karşılanmasıyla kısa sürede müdahale edilebilecek durumdadır. Fakat tüm korunma ve iyileştirme planlamalarına karşın, doğal afetler sonucu meydana gelen zararların ve kayıpların insanlarda oluşturduğu psikolojik etkiler uzun süreler devam edebilmektedir. Maddi ve manevi yaşanan birçok kayıptan sonra, insanların bu kayıplarını unutup hayata yeniden tutunmaları ve topluma uyum sağlamaları kolay olmamaktadır. Doğal afete maruz kalmış kişilerin, afetin uzun süre etkisinde kalıp, psikolojik sorunlar yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Özçetin, Maraş, Ataoğlu ve İçmeli, 2008). Bunun bilinciyle, doğal afet türü ne olursa olsun, doğal afetler sonrasında hayatta kalanların normale bir an önce dönmeleri için profesyonel yardımın gerekli olduğu kişiler olacaktır.

Bireyin var oluşunu, doğrudan ya da dolaylı yönden tehdit eden, yaşam alışkanlıklarını bozan, beklenmedik bir anda gerçekleşen ve korku veren her deneyim bir travma olarak tanımlanmaktadır (Briere ve Elliott, 2000; Coddington, 1972). Oluşan doğal afetlerin etkisiyle ister çocuk ister yetişkin olsun travmatik olaylardan etkilenebilir. Doğal afet travması yaşa-

yan bireylerin değişik yelpazede ve şiddette tepkiler vermeleri normal ve beklenen bir durumdur (Leigh, Yule ve Smith, 2016). Doğal afete maruz kalan kişilerin, yaşadığı olayları istemsiz bir şekilde tekrar tekrar hatırlaması, bu konu ile ilgili konuşmaktan kaçınması, tepkisel davranması, konsantrasyon bozukluğu olması ve duygusal dengesinin bozulması travma sonrası stres bozukluğunun en önemli belirtileridir (APA, 2013).

Doğal afete maruz kalan kişilerin verdikleri tepkiler kişiden kişiye farklı olabilmekle birlikte sıklıkla rastlanan tepkiler arasında yaşadığı çevreye hâkimiyet noktasında kontrolün olmadığı hissi ile gelecekte daha kötü şeylerin de yaşanabileceğine ilişkin yoğun olumsuz duyguların (kaygı gibi) hissedilmesidir (Brunello ve diğ., 2001). Ayrıca, bireyler olaya atfedilen bilişsel bağlantılar ile olumsuz bir duygulanıma kapılabilmekte ve düşünce sistemlerinde bozulmalar oluşabilmektedir. Bu yüzden, gerçekleşen doğal afetin bireyde bıraktığı duygusal tahribatla mücadele etmesi zorlaşmaktadır (Lopez-Vazquez ve Marvan, 2003).

Doğal afete maruz kalan bireylerin afetten önceki ve afetten sonraki yaşam koşullarında büyük farklar oluşabilmektedir. Afetten önceki yaşam koşulları ve çevre ile afetten sonraki yaşam koşulları ve çevre arasındaki fark büyüdükçe doğal afetin neden olduğu travmanın şiddeti de o oranda artmaktadır. Hissedilen ruhsal ve maddi farklılıklar bireylerde korku, endişe ve gelecek kaygısı gibi ruhsal zorluklar ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Saka, 2003). Nitekim doğal afetler sonrası bireylerde pek çok psikolojik sorunun ortaya çıktığı yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Pelcovitz ve diğ., 1994; Alyanak ve diğ., 2000). Doğal afetten sonra bireylerin travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) oranının %10 ile %90 aralığında değiştiiği görülmüştür (McMillen, North ve Smith, 2000; Başoğlu, Şalcioğlu ve Livanou, 2002; Goenjian ve diğ., 2000; Wang ve diğ., 2000). Örneğin Van depremindeki mağdurlar arasında travma sonrası stres bozukluğu yaşama oranının ilk altı ayda %40.7'lik bir dilim olduğu ve katılımcıların %53'ünde yüksek düzeyde anksiyete bozukluğu olduğu görülmüştür (Kadak, Nasıroğlu, Bay-san ve Aydın, 2013).

Doğal afet travmasının yarattığı psikolojik etkiler ve belirtiler travma anında pek görülmebile ya hemen ya da bir süre sonra çok tipik bir şekilde ortaya çıkar. Travmatik olaylar, duygu ve düşünceler yoluyla bireyin gelişiminde yıkıcı bir etkiye sahiptir (Pynoos, Steinberg ve Wrath, 1995). Doğal afet travmasına maruz kalan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve stresle baş etme düzeyleri düşmektedir. Bunun sebebi ise güven duygusu-

nun kaybı, kırılganlık ve umutsuzluk duygularının yoğun olarak yaşanmasıdır (Schwerdtfeger ve Goff, 2007). Ayrıca travmaya maruz kalan insanlar üretmiş oldukları gerçek olmayan düşünceler ile her şeyden ve herkesten uzaklaşabilirler (Laor ve diğ., 2002). Bununla birlikte kaygı, öfke, uyuşukluk, uyku bozuklukları (Courtois, Ford ve Briere, 2012), suçluluk (Ankri, Bachar ve Shalev, 2010) duyguları görülebilmektedir.

Doğal afetlere maruz kalan birçok insan maruz kaldığı fiziksel ve psikolojik problemlerden bir yıl içinde büyük ölçüde kurtulabilmektedir (Norris, Murphy, Baker ve Perilla, 2004). Fakat doğal afete maruz kalan insanların bir kısmı da aradan uzun zaman geçmesine rağmen ciddi zihinsel ve fiziksel sağlık problemi yaşamaya devam etmektedir. Hatta bu kişilerin yaşadığı zihinsel ve fiziksel problemler birbirini karşılıklı olarak etkileyebilmektedir (Freedy and Simpson, 2007).

Doğal afet sonucu travma yaşayan herkes, kişisel farklılık nedeniyle aynı duygulanım ve tepkileri göstermeyebilir. Ayrıca, doğal afete maruz kalan bireylerin doğal afete yükledikleri anlam da afet sonrası gelişebilecek travma yaşantıları üzerinde etkili olabilmektedir. Benzer doğal afete maruz kalan iki kişiden biri travma yaşayabilirken, bir diğeri psikolojik bir hasar almadan olayı atlatabilir (Özçetin, Maraş, Ataoğlu ve İçmeli, 2008; Bland, O'Leary, Farinaro, Jossa ve Trivisan, 1997). Doğal afete maruz kalan bireyin yaşı (Demir ve diğ., 2010), afetin türü (İkizer, Karancı ve Doğulu, 2015), afetle baş etme yolu (Ambriz, Izal ve Montorio, 2012), kişinin cinsiyeti (Steinglass ve Gerrity, 2006), kişilik özellikleri (Ambriz ve diğ., 2012), farklı koşullara uyum sağlama yeteneği (Webber ve Jones, 2013), mücadeleci ruhu (Karlin ve diğ., 2012; Lowe, Sampson, Gruebner ve Galea 2015), bireyin sosyal kaynakları (Ambriz, Izal ve Montorio, 2012) ve psikiyatrik rahatsızlıklara eğilimi (Breslau ve diğ., 1998) gibi faktörler yaşanan doğal afetin psikolojik hasar oranını belirleyen faktörlerdir.

Doğal afetin sonrasında kimlerin travma sonrası stres bozukluğu açısından risk faktörü taşıdığı ve ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyacı olduğunu belirlemek müdahale bakımından önem taşımaktadır (Rubonis ve Bickman, 1991). Afet sonucu yakın çevreden birilerinin kaybı ve ceset(ler)in varlığı ve bütünlüğü (Başoğlu ve diğ., 2002), mal veya maddi kayıp (Armenian ve diğ., 2000; Freedy, Saladin, Kilpatrick, Resnick ve Saunders, 1994), geçici süre barınaklarda yaşama ve hayat standartlarının düşmesi (Chen ve diğ., 2001; Fukuda, Morimoto, Mure ve Maruyama, 1999), devlet desteğinin eksikliği (Wang ve diğ., 2000), bireyin afet öncesi stresli bir yaşama sahip olması (Freedy, Shaw,

Jarrell ve Masters, 1992), etnik köken farklılığı (Webster ve McDonald, 1995) gibi birçok faktör doğal afet sonrası yaşanabilecek travma sonrası stres bozukluğu da dahil birçok psikolojik sağlık faktörünü etkilemektedir.

Doğal afet nedeniyle, bireylerin hayatları önemli derecede değişmektedir. Doğal afet mağdurlarında genel olarak en çok gözlenen psikolojik rahatsızlık travma sonrası stres bozukluğudur ve bunun sonucunda bireyler madde kullanma ve intihar düşünceleri açısından risk grubuna girmektedir (Acierno, 2006; Başoğlu ve diğ., 2004). Ülkemizde Ankara Çubuk ilçesinde yaşanan hortum olayı sonrası köyde yaşayan çocukların travma sonrası stres tepki ölçeği ile değerlendirildiği bir araştırmada on dört çocukta (%26,9) hafif düzeyde, dokuz çocukta (%17,3) orta düzeyde, dört çocukta (%7,7) ağır düzeyde travma sonrası stres bozukluğu belirtisi saptanmıştır (Ak ve diğ., 2011). Ayrıca travma sonrası stres bozukluğunun tetikleyebileceği başka rahatsızlıkların olma olasılığı %70 civarında bulunmuştur (Breslau ve diğ., 1997). Yetişkinler gibi çocuklarda doğal veya insan kaynaklı afete maruz kaldığı zaman psikopatolojik rahatsızlıklar yaşamaktadır (Udwin ve diğ., 2000). Travmaya maruz kalınması sonucu en çok görülen tanı sırasıyla; travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), akut stres bozukluğu, genellenmiş kaygı, fobik bozukluk ve uyku bozukluğudur (Giaconia, Reinherz ve Silverman,1995; Alparslan ve diğ., 1999).

Travmatik olaylar sonrası çocuklar, psikolojik olarak olumsuz etkilenme konusunda yetişkinlerden daha hassastırlar (Wickrama ve Kaspar, 2007). Özellikle doğal afet sonrası yakınların kaybı ve maruz kalınan yaşantı, okul çağındaki bir çocuğun gelişimini büyük oranda etkileyecektir. Ergenlerin maruz kaldıkları afet sonrasında, ergenlerde okuldan kaçma, çalma, yağmalama, vandalizm, saldırganlık, antisosyal davranışlar, madde kullanma ve erken cinsel deneyimler gibi davranışların arttığı belirtilmektedir (Pelcovitz ve diğ., 1994). Ayrıca afete maruz kalan ergenin, en çok işlevsel ve akademik alanda etkilendiği gözlenmiştir (Giaconia ve diğ., 1995).

Çocuklar sınırlı olan bilişsel şemaları ve davranış repertuarı ile doğal afet karşısında daha işlevsiz kaldığı için eğitim ortamlarında travma hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılması, yapılacak müdahalelerin daha sağlıklı olmasını sağlayacaktır (Le Brocque ve diğ., 2017). Bu konuda özellikle öğretmenlere büyük görevler düşmektedir. Çünkü öğretmenler, travmaya maruz kalmış çocukları tanıma ve sosyal destek sağlama noktasında önemli bir yere sahiptir. Doğal afet travmasına maruz kalmış biri için sosyal destek psikolojik sağlık için önemli bir yer teşkil etmektedir.

Araştırmalarda sosyal desteğin travma sonrası stres bozukluğu yaşanma riskine karşı koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur (Brewin, Andrews ve Valentine, 2000; Ozer, Best, Lipsey ve Weiss, 2003).

Buraya kadar bahsettiğimiz doğal afetlerin, toplum ve bireyler üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, doğal afetler konusu, her yönüyle ele alınması gereken konulardan biridir. Çünkü ölkemizdeki hızlı nüfus artışı ve buna bağlı olarak sağlıksız kentleşme oluşumu görölmektedir. Bu kentleşme sonucu insanların ihtiyaçlarından kaynaklı çevrede yapılan değişiklikler doğaya zarar vermektedir. Meydana gelen doğal afetlerde her ne kadar insanların kısmen payı da olsa, bu afetin doğuracağı sonuçların az ya da çok olması da insanın elindedir. Doğal afetlerin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik çalışmaların nedeni insanları kaygılandırmak ya da olumsuz düşünmelerine sebep olmak değildir. Aksine yaşanan olumsuz olaylarda eksikliklerin incelenmesi, yetersiz olunan alanlarda düzenlemelerin yapılması ve doğal afetlere karşı hazırlıklı bulunulması amaçlanmaktadır (Yavaş, 2005).

KAYNAKÇA

- Acierno, R., Ruggiero, K. J., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S. & Galea, S. (2006). Risk and protective factors for psychopathology among older versus younger adults after the 2004 Florida hurricanes. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14 (12), 1051-1059.
- Afad-Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (2013). *İlkokul öğrencileri için afet bilinci eğitimi*. Ankara.
- Ak, M., Bozkurt, A., Karlidere, T., Bozkurt, Ö. H., Erdem, M., Özmenler, K. N., ve Aydın, H. (2011). Çubuk hortumu sonrası çocuklarda travma sonrası stres bozukluğu: Bir yıllık takip çalışması/Posttraumatic stress disorder in children after Çubuk Tornado: a one year follow up study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 62.
- Akın, G. (2017). Küresel ısınma, nedenleri ve sonuçları. *DTCF Dergisi*, 46(2).
- Alparlan, S., Koçar, A. İ., Şenol, S. ve Meral, I. (1999). *Marmara depremini yaşayan çocuk ve ergenlerde ruhsal bozukluklar ve kaygı düzeyleri*. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 6 (3), 135-142.
- Alyanak, B., Ekşi, A., Toparlak, D., Peykerli, G. ve Saydam, R. (2000). *Depremden sonraki 2-6 aylık sürede travma sonrası stres bozukluğunun ergenlerde araştırılması*. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 7 (2), 71-79.
- Ambriz, M. G. J., Izal, M. & Montorio, I. (2012). Psychological and social factors that promote positive adaptation to stress and adversity in the adult life cycle. *Journal of Happiness Studies*, 13 (5), 833-848.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı*. Beşinci baskı (DSM-5). *Tanı ölçütleri başvuru elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara*.
- Ankri, Y. Y., Bachar, E. & Shalev, A. Y. (2010). Reactions to terror attacks in Ultra-Orthodox Jews: The cost of maintaining strict identity. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 73 (2), 190-197.
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A. P., Haroutunian, N., Saigh, P. A., Akiskal, K. & Akiskal, H. S. (2000). Loss as a determinant of PTSD in a cohort of adult survivors of the 1988 earthquake in Armenia: implications for policy. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102 (1), 58-64.
- Başoğlu, M., Şalcıoğlu, E., ve Livanou, M. (2002). Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (4), 269-276.
- Başoğlu, M., Kılıç, C., Şalcıoğlu, E., ve Livanou, M. (2004). Prevalence of posttraumatic stress disorder and comorbid depression in earthquake survivors in Turkey: an epidemiological study. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (2), 133-141.
- Beşeri, M. (2009), *Doğal afetler*, Konya: Tablet Kitabevi.
- Bland, S. H., O'leary, E. S., Farinero, E., Jossa, F., Krogh, V., Violanti, J. M. & Trevisan, M. (1997).

- Social network disturbances and psychological distress following earthquake evacuation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 185 (3), 188-195.
- Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., Peterson, E. L., & Schultz, L. R. (1997). Sex differences in posttraumatic stress disorder. *Archives of General Psychiatry*, 54 (11), 1044.
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G.C. & Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55 (7), 626-632.
- Brewin, C. R., Andrews, B. & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), 748-766.
- Briere, J. & Elliott, D. (2000). Prevalence, characteristics, and long-term sequelae of natural disaster exposure in the general population. *Journal of Traumatic Stress*, 13 (4), 661-679.
- Brunello, N., Davidson, J. R., Deahl, M., Kessler, R. C., Mendlewicz, J., Racagni, G. & Zohar, J. (2001). Posttraumatic stress disorder: diagnosis and epidemiology, comorbidity and social consequences, biology and treatment. *Neuropsychobiology*, 43 (3), 150-162.
- Cannon, T. (1994). Vulnerability analysis and the explanation of 'natural' disasters. *Disasters, Development and Environment*, 1, 13-30.
- Chen, C. C., Yeh, T. L., Yang, Y. K., Chen, S. J., Lee, I. H., Fu, L. S., Yeh, C. Y., Hsu, H. C., Tsai, W. L., Cheng, S. H., Chen, L. Y. & Si, Y. C. (2001). Psychiatric morbidity and post traumatic symptoms among survivors in the early stage following the 1999 earthquake in Taiwan. *Psychiatry Research*, 105 (1), 13-22.
- Cin, M. (2010). Sınıf öğretmenleri adaylarının doğal afetler ile ilgili yanılgıları. *Marmara Coğrafya Dergisi*. 22, 70-81
- Coddington, D. R. (1972). *The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children -II a study of a normal population*. 16 (3), 205-213.
- Courtois, C. A., Ford, J. D. & Briere, J. (2012). *Treatment of complex trauma: A sequenced, relationship-based approach*. New York: Guildford Press.
- Cyr, J. F. S. (2005). At risk: natural hazards, people's vulnerability, and disasters. *Journal of Homeland Security and Emergency Management*, 2 (2). 1547-7355.
- Demir, T., Demir, D. E., Alkaş, L., Çopur, M., Doğangün, B. ve Kayaalp, L. (2010). Some clinical characteristics of children who survived the Marmara earthquakes. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19 (2), 125-133.
- Dombrowsky, W. R. (1995), Again and again: is a disaster what we call disaster? Some conceptual notes on conceptualizing the object of disaster sociology. *International Journal of Mass Emergencies And Disasters*, 13 (3), 241-254.
- Ergünay, O. (2007). *Türkiye'nin afet profili*. TMMOB afet sempozyumu.5-7 Aralık 2007. Ankara.
- Freedly, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick, D. G., Resnick, H. S. & Saunders, B.E. (1994).

- Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7 (2), 257-273.
- Freedy, J. R., Shaw, D. L., Jarrell, M. P. & Masters, C. R. (1992). Towards an understanding of the psychological impact of natural disasters: An application of the conservation resources stress model. *Journal of Traumatic Stress*, 5 (3), 441-454.
- Freedy, J. R. & Simpson, Jr., W. M. (2007). Disaster-related physical and mental health: a role of the family physician. *American Family Physician* 75 (6): 841-846.
- Fukuda, S., Morimoto, K., Mure, K. & Maruyama, S. (1999). Posttraumatic stress and change in lifestyle among the Hanshin-Awaji earthquake victims. *Preventive Medicine*, 29 (3), 147-151.
- Giaconia, R. M., Reinherz, H. Z., Silverman, A. B., Pakiz, B., Frost, A. K. & Cohen, E. (1995). Traumas and posttraumatic stress disorder in a community population of older adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34 (10), 1369-1380.
- Goenjian, A. K., Steinberg, A. M., Najarian, L. M., Fairbanks, L. A., Tashjian, M. & Pynoos, R. S. (2000). Prospective study of posttraumatic stress, anxiety, and depressive reactions after earthquake and political violence. *American Journal of Psychiatry*, 157 (6), 911-915.
- Gusman, A. R., Murotani, S., Satake, K., Heidarzadeh, M., Gunawan, E., Watada, S. & Schurr, B. (2015). Fault slip distribution of the 2014 Iquique, Chile, earthquake estimated from ocean-wide tsunami waveforms and GPS data. *Geophysical Research Letters*, 42 (4), 1053-1060.
- Güler, Ç. ve Çobanoğlu, Z. (1997) Toprak kirliliği. T.C. Sağlık Bakanlığı Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizisi No:40, Ankara.
- İkizer, G., Karancı, A. N ve Doğulu, C. (2015). Exploring factors associated with psychological resilience among earthquake survivors from Turkey. *Journal of Loss and Trauma*. 21 (5), 384-398.
- Kadak, T. M, Nasıroğlu, S., Boysan, M. ve Aydın, A. (2013). Risk factors predicting posttraumatic stress reactions in adolescents after 2011 Van earthquake. *Comprehensive Psychiatry*, 54 (7), 982-990.
- Kapluhan, E. (2013). Türkiye’de kuraklık ve kuraklığın tarıma etkisi. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (27), 487-510.
- Karabulut, M., Sandal, E. K., ve Gürbüz, M. (2007). 20 Kasım-9 Aralık 2001 Mersin Sel felaketleri: meteorolojik ve hidrolojik açıdan bir inceleme. *KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi*, 10 (1)
- Karaoğlu, M. (2006). Erozyon mu? *Avrasya Terim Dergisi*, 4 (1), 40 - 45.
- Karlin, N. J., Marrow, S., Weil, J., Baum, S. & Spencer, T. S. (2012). Social support, mood, and resiliency following a Peruvian natural disaster. *Journal of Loss and Trauma*, 17, 470-488.

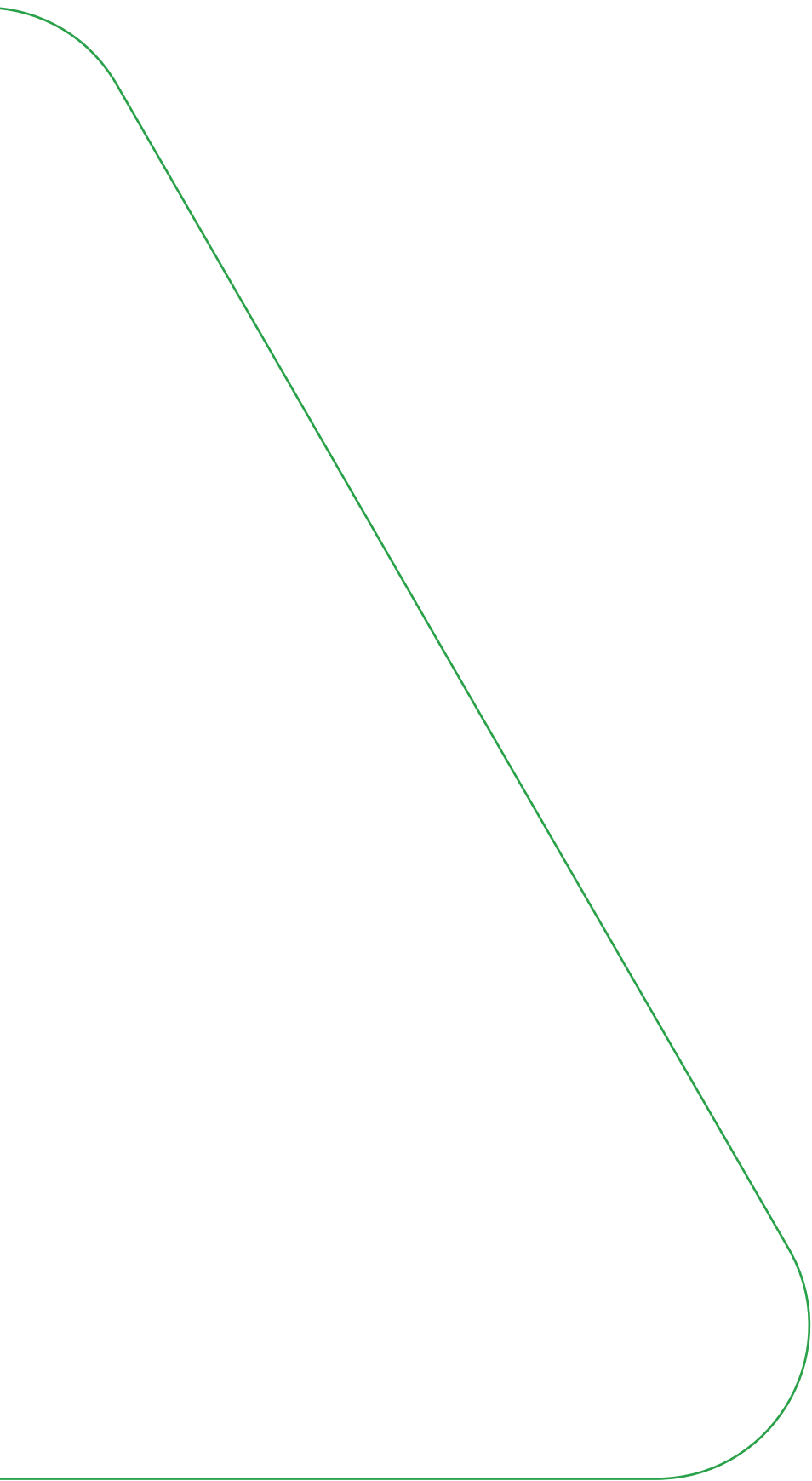
- Kelley, C. P., Mohtadi, S., Cane, M. A., Seager, R. & Kushnir, Y. (2015). Climate change in the Fertile Crescent and implications of the recent Syrian drought. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112 (11), 3241-3246.
- Kömüşçü, A. Ü., Çelik, S. ve Ceylan, A. (2011). 8-12 Eylül 2009 Tarihlerinde Marmara Bölgesi'nde meydana gelen sel olayının yağış analizi, *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 9 (2), 209-220.
- Laor, N., Wolmer, L., Kora, M., Yücel, D., Spirman, S. & Yazgan, Y. (2002). Posttraumatic, dissociative and grief symptoms in Turkish children exposed to the 1999 Earthquakes. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190 (2), 824- 832.
- Le Brocque, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., & Kenardy, J. (2017). Schools and natural disaster recovery: the unique and vital role that teachers and education professionals play in ensuring the mental health of students following natural disasters. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 27 (1), 1-23.
- Leigh, E., Yule, W. & Smith, P. (2016). Measurement Issues: Measurement of posttraumatic stress disorder in children and young people—lessons from research and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 21 (2), 124-135.
- Lopez-Vazquez, E., & Marvan, M. L. (2003). Risk perception, stress and coping strategies in two catastrophe risk situations. *Social Behaviour and Personality*, 31 (1), 61-70.
- Lowe, S. R., Sampson, L., Gruebner, O. & Galea, S. (2015). Psychological resilience after Hurricane Sandy: the influence of individual-and community-level factors on mental health after a large-scale natural disaster. *PloS One*, 10 (5), 1-15.
- McMillen, J. C., North, C. S. & Smith, E. M. (2000). What parts of PTSD are normal: intrusion, avoidance, or arousal? Data from the Northridge, California, earthquake. *Journal of Traumatic Stress*, 13 (1), 57-75.
- Norris, F. H., Murphy, A. D., Baker, C. K. & Perilla, J.L. (2004). Postdisaster PTSD over Four waves of a panel study of Mexico's 1999 flood. *Journal of Traumatic Stress* 17, 283-292.
- O'donnell, M. L. & Forbes, D. (2016). Natural disaster, older adults, and mental health—a dangerous combination. *International Psychogeriatrics*, 28 (1), 9-10.
- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L. & Weiss, D. S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129, 52-73.
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A. ve İçmeli, C. (2008). Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişki. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 8-18.
- ÖZEY, R. (2006). *Afetler coğrafyası*. İstanbul: Aktif Yayınevi
- Öztürk, K. (2002). Heyelanlar ve Türkiye'ye etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22 (2), 35-50
- Pelcovitz, D., Kapan, S., Goldenberg, G., Mandel, F., Lehane, J. & Guerrera, J. (1994).

- Posttraumatic Stress disorder in physically abused adolescents. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33 (3): 305-312.
- Pynoos R. S., Steinberg, A., & Wrath, B. (1995). A developmental model of childhood traumatic stress. *Developmental Psychopathology*. Ed.by. Dante Cicchetti, Donald J. Cohen. New York, Wiley, 1995.
- Rubonis, A. V. & Bickman, L. (1991). Psychological impairment in the wake of disaster: The disaster psychopathology relationship. *Psychological Bulletin*, 109, 384-399.
- Saka, F. (2003). *Depremi beklerken*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Schwerdtfeger, K. L. v& Goff, B. S. (2007). Intergenerational transmission of trauma: exploring mother-infant prenatal attachment. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (1), 39-51.
- Sovilla, B., Burlando, P., & Bartelt, P. (2006). Field experiments and numerical modeling of mass entrainment in snow avalanches. *Journal of Geophysical Research: Earth Surface*, 111 (F3).
- Steinglass, P. & Gerrity, E. (2006). 'Natural disasters and post-traumatic stress disorder short-term versus long-term recovery in two disaster-affected communities.' *Journal of Applied Social Psychology* 20 (1), 1746-1765.
- Şahin, C., Doğanay, H. ve Özcan, N. A. (2004). *Türkiye coğrafyası ve jeopolitiği (Fiziki Beşeri-Ekonomik-Jeopolitik)*. (Genişletilmiş ikinci baskı) Gündüz Eğitim ve Yayıncılık. Ankara.
- Şahin, C., ve Sipahioğlu, Ş. (2003). *Doğal afetler ve Türkiye*. (2. Baskı) Ankara: Gündüz Yayıncılık.
- Udwin O., Boyle S., Yule W., Bolton D., O'Ryan D. (2000). Risk factors for longterm psychological effects of a disaster experienced in adolescence: Predictors of post traumatic stress disorder. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 41 (8), 969-979
- Wang, X., Gao, L., Shinfuku, N., Zhang, H., Zhao, C. & Shen, Y. (2000). Longitudinal study of earthquake-related PTSD in a randomly selected community sample in north China. *American Journal of Psychiatry*, 157 (8), 1260-1266.
- Webber, R. & Jones, K. (2013). Rebuilding communities after natural disasters: The 2009 bushfires in southeastern Australia. *Journal of Social Service Research*, 39 (2), 253-268.
- Webster, R. A., McDonald, R., Lewin, T. J. & Carr, V. J. (1995). Effects of a natural disaster on immigrants and host populations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 183 (6), 390-397.
- Wickrama K. A. S., Kaspar V. (2007). Family context of mental health risk in tsunami-exposed adolescents: Findings from a pilot study in Sri Lanka. *Social Science & Medicine* 64 (3), 713-723.
- Yavaş, H. (2005), *Doğal afetler yönüyle Türkiye'de belediyelerde kriz yönetimi (İzmir Örneği)*, Ankara: Orion Yayınevi.



DOĞAL AFETLER 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:
Bilge Baykuş	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilir.Doğal afetler sonrasında yardımlaşmanın önemini fark eder.
Hayvanlar Âlemi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilirDoğal afetlerin nedenlerini kavrar.Doğal afet sonrası yaşanabilecek duyguları fark eder.
Tedbirli Tavuk ile Gamsız Keçi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afet öncesi önlem alınmasının önemini kavrar.
Renkli Toplar	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilir.
Bulutlara Ne Oluyor	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilir.Doğal afetlerin nedenlerini kavrar.
Hayat Kurtaran Sayılar	<ul style="list-style-type: none">Acil durumlarda aranacak numaraları bilir.

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



B- ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Doğal Afet Haber Bülteni	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilir.Doğal afetlerin nedenlerini kavrar.
Önlemler Meclisi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerine göre alınacak önlemler hakkında bilgi sahibi olur.Doğal afetler öncesinde bireysel önlemlerin alınmaması durumunda olası sonuçları söyler.
Önlem Halkası	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerine göre alınacak önlemler hakkında bilgi sahibi olur.
Afet Şapkaları	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetleri tanıır.Doğal afetlerin nedenlerini kavrar.
Doğal Gazete	<ul style="list-style-type: none">Doğal afet türlerini bilir.Doğal afetlerin nedenleri ve etkileri hakkında bilgi sahibi olur.
Yardım Eli	<ul style="list-style-type: none">Yaşadıkları bölgede risk barındıran afet türlerinin farkında olur.Doğal afetlere karşı farkındalık kazanmanın önemini kavrar.

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



C- ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Önlemler Meclisi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerine göre alınacak önlemler hakkında bilgi sahibi olur.Doğal afetler öncesinde bireysel önlemlerin alınmaması durumunda ortaya çıkabilecek olası sonuçları söyler.
Bir Adım At	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerini bilir.Doğal afete karşı alınacak önlemlere ilişkin farkındalık sahibi olur.
Öğrencimi Önemsiyorum	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlere karşı öğrencilerde farkındalık uyandırmanın önemini kavrar.

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



D- VELİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Güvenlik Çemberi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetler sonrasında çocuğuna yardım edebilecek kişileri öncelik sırasına göre belirler.
Önlemler Meclisi	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetlerin türlerine göre alınacak önlemler hakkında bilgi sahibi olur.Doğal afetler öncesinde bireysel önlemlerin alınmaması durumunda ortaya çıkabilecek olası sonuçları söyler.

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



DOĞAL AFETLER 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:
Arı Yuvası	<ul style="list-style-type: none">Doğal afet sonucu oluşan olumsuz duygularla baş etme becerisi geliştirir.Doğal afet sonrasında geliştirilen baş etme becerilerinin kalıcılığını ve devamlılığını sağlar.
Güvenli Vadi	<ul style="list-style-type: none">Zorlayıcı olaylar ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama sağlar.
Pamuk Adam	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetin sonuçları olduğu gerçeğini kabullenir/farkında olur.
Arı Bala	<ul style="list-style-type: none">Travmadan sonra normalleşme sürecine katkı sağlar.Kayıplara bağlı oluşan yoğun stresle baş eder.
Sihirli Halı	<ul style="list-style-type: none">Zorlayıcı olayların ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.
Su	<ul style="list-style-type: none">Duyguların değişiminin normal olduğunu fark eder.

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



B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Yara Bandı	<ul style="list-style-type: none">Travmatik yaşantı sonrası bireylerin gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkilerde güçlü yanlarını keşfeder ve geliştirir.
Yalnız Değilim	<ul style="list-style-type: none">Afet sonrası yardım ve destek alabileceği kurum/kuruluşları bilir.
Güvenli Vadi	<ul style="list-style-type: none">Zorlayıcı olaylar ardından bilişsel ve duyuşsal rahatlama yollarını bilir.
Banyan Ağacı	<ul style="list-style-type: none">Güçlü yönlerini fark eder.
Yeşeren Ağaç	<ul style="list-style-type: none">Doğal afetler sonrası psikolojik ve sosyal destek kaynaklarını fark eder.

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



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.
- Gruptakiler, 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
SESİLİ 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