

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

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

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



TERÖR

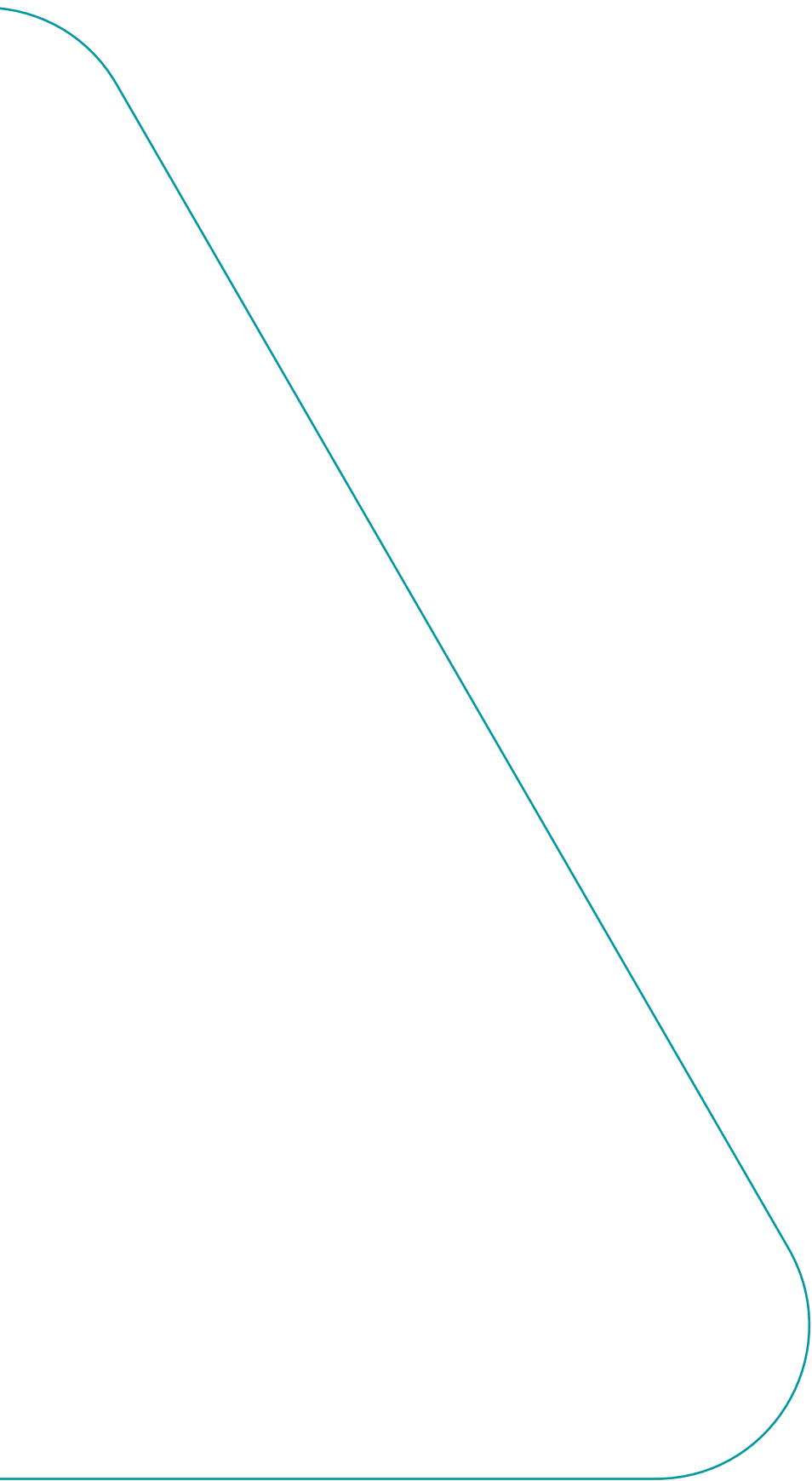
TRAVMASI

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



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Genel Yayın Yönetmeni

Celil GÜNGÖR

Editör

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU
Ertan GÖV

Proje Direktörü

Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU

Bölüm Yazarları

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

Proje Ekibi

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

Genel Müdürlük Proje Ekibi

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

Metin Kontrol

Zeynep ASLAN BAYRAM

Tashih

Çağrı GÜREL

Grafik-Tasarım

TAVOOS

Baskı ve Cilt

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

ISBN

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

Sıra No: 7

Dizi Yayın No: 6919

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 126

Katkı Sağlayanlar

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

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



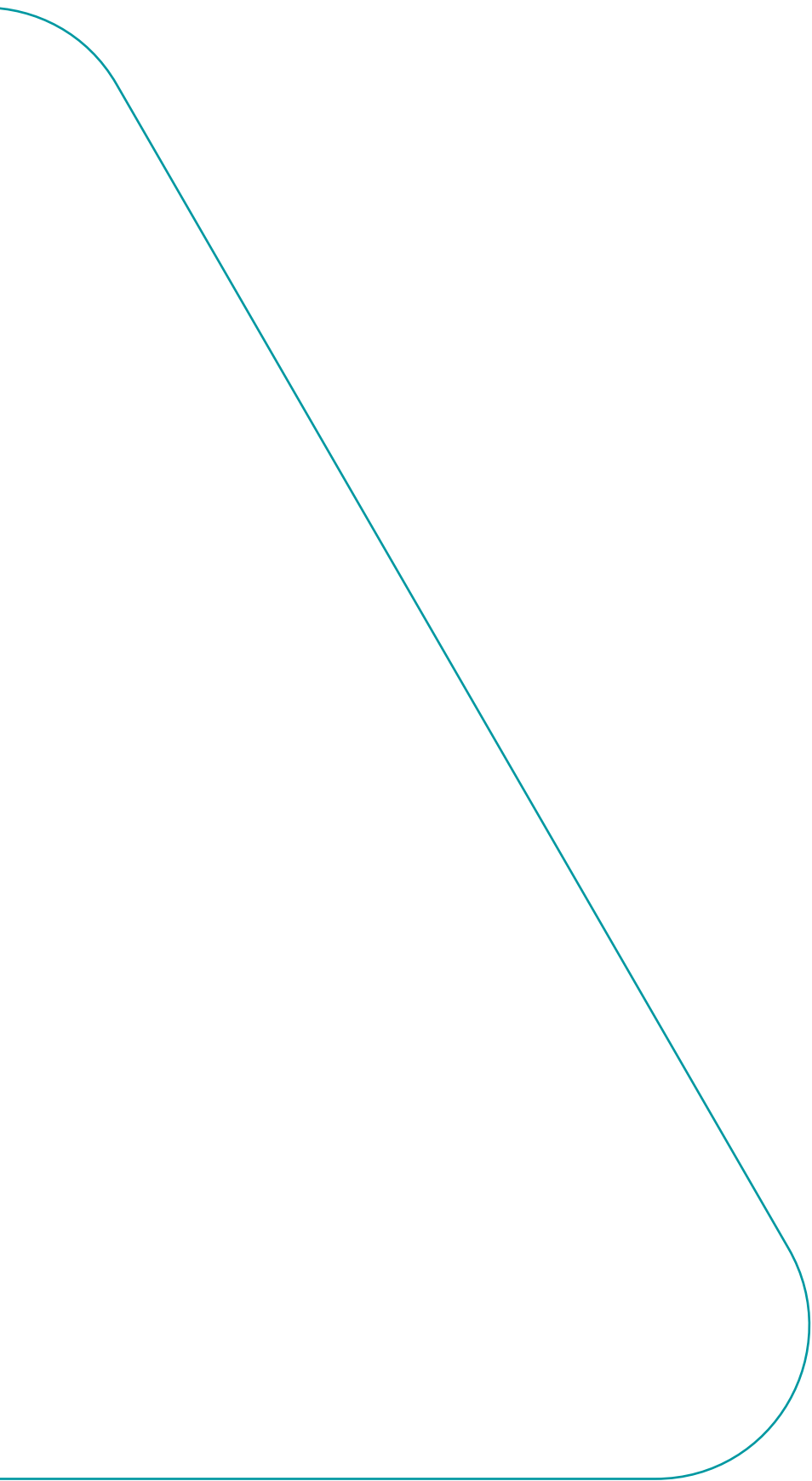
İÇİNDEKİLER

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

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



ÖN SÖZ





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

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

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

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

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

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

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

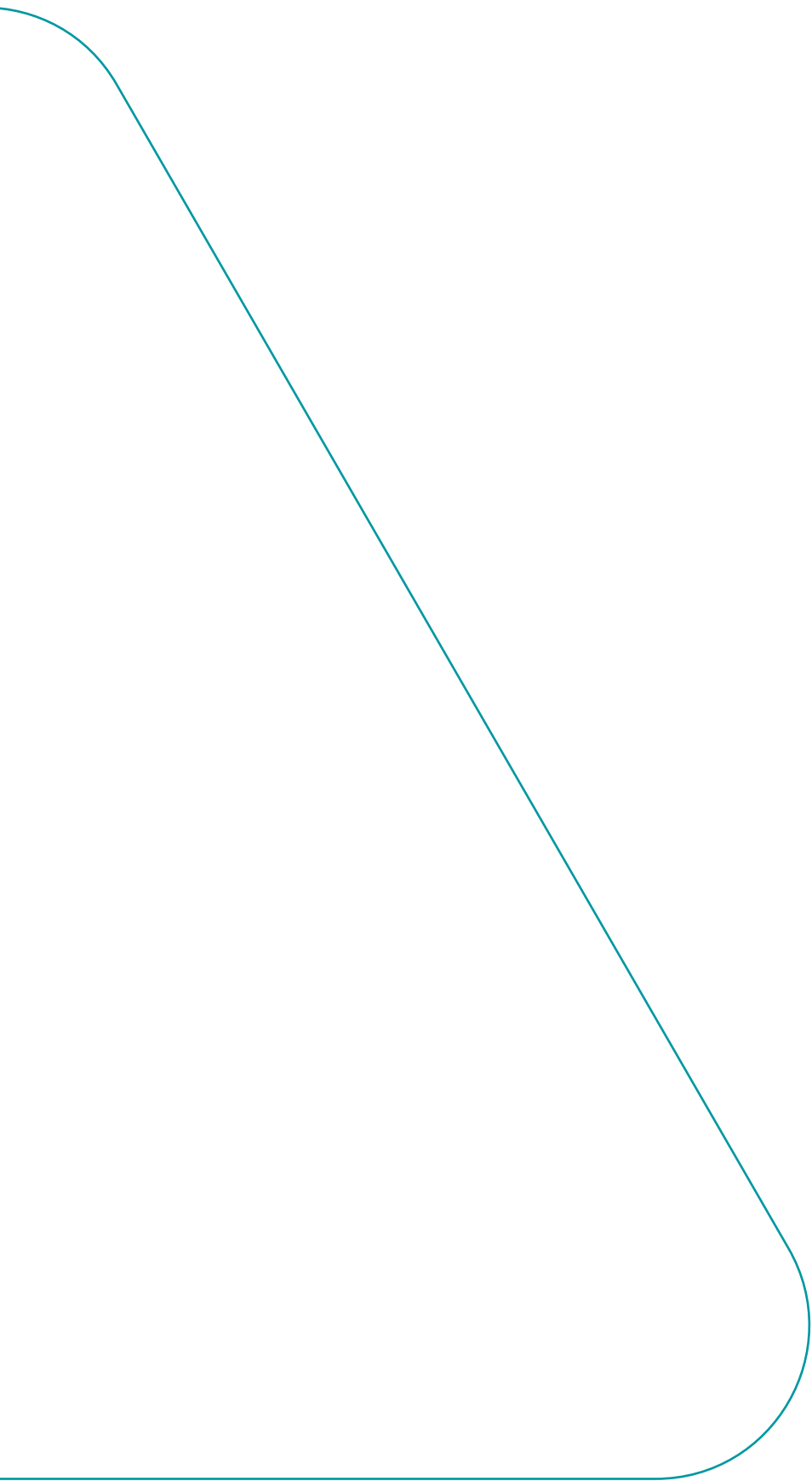
Travma konusunda sahada yürütülen çalışmalara destek sağlayacak bu programın hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlere, Genel Müdürlük personelimize ve proje sürecinde katkılarını esirgemeyen değerli öğretmenlerimize teşekkür ediyor, Psikososyal Destek Programı'nın öğrencilerimize, ailelerimize, öğretmenlerimize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

Celil GÜNGÖR

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



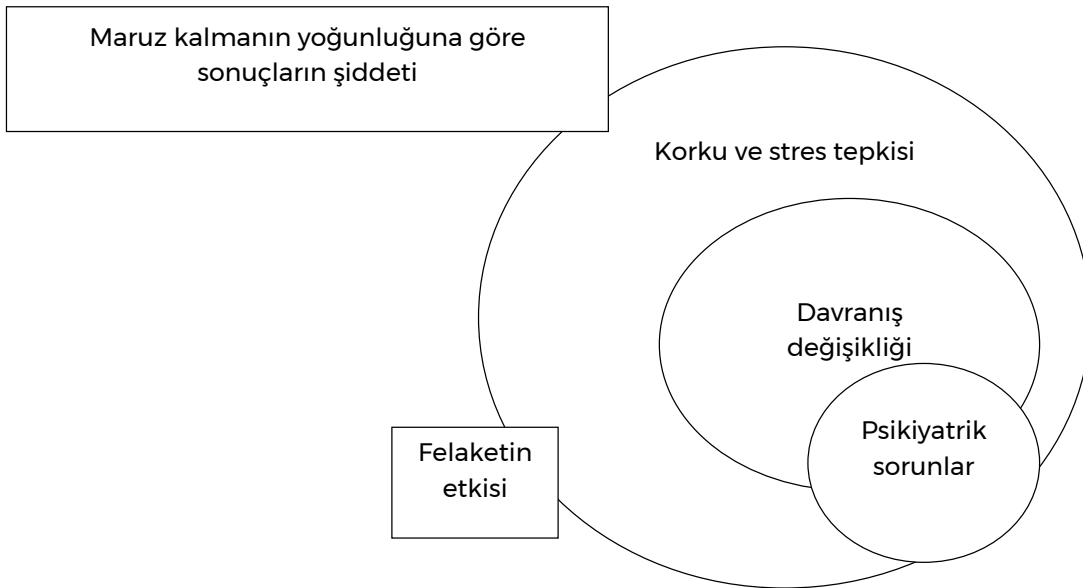
GİRİŞ





Giriş

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Doğrudan etkiye maruz kalanlar:

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

Dolaylı etkiye maruz kalanlar:

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

1. Terör ve Travma

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Travma Tepkileri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Travmatik Hatırlatıcılar (Dyregrov, 2010, s. 53)

3. Travmaya Yönelik Önleme ve Müdahale

3.1. Önleme

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

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

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

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

3.1.1. Terör Olaylarından Önce Yapılabilecekler

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

3.1.2. Terör Olaylarından Önce

Okul Rehberlik Öğretmenlerine Öneriler

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

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

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

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

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

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

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

Psikolojik sağlamlığı kazandıracak 10 temel beceri şu şekilde sıralanmıştır.



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

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

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

4- İletişim ve problem çözme becerileri

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

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

3.1.3. Terör Olaylarından Sonra Çocuk ve Ergenlere Destek Olacaklara Öneriler

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

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

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

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

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

3.1.4. Teröre Karşı Mücadele ve Korunmak İçin Öneriler

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

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

3- Terör kurbanlarıyla dayanışma sergilenmeli, destek verilmelidir.

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

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

3.2. Müdahale

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

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

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

Tablo 2. Müdahalenin zamanlaması ve içeriği

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

Temel İhtiyaçlar

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

Erken Psikososyal Müdahaleler

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

İhtiyaç saptama ve izleme

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

Kurtarma ve iyileşme

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

Sosyal yardım ve bilginin yayılması

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

Teknik destek, konsültasyon ve eğitim

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

Psikolojik sağlamlık, baş etme ve iyileşme

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

Acil ihtiyaç: Ayırt etme/Değerlendirme

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

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

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

1-Dışsallaştırma

2-Duyuşsal işleme süreci

3-Bağlanma

4-Uyarıcı azaltma ve duygusal düzenleme programları oluşturma

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

3.2.1 Erken Müdahale Konuları

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

2. Felaketzedelerin dinlendirici bir uyku uyumalarına yardım

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Yas ve kayıp için imkân oluşturma

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

13. Felaket bölgesinden olan yerel profesyonelleri konsültasyon, yay-

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

3.2.2. Erken Müdahale İçeriği

Travmanın hemen ardından yapılabilecekler:

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

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

Çocuklar terör olaylarının ardından kayıplar yaşarlar. Bu kayıplar,

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

3.2.3. İleri/Sonraki Dönem Müdahale İçeriği

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Topluma, Okullara ve Medyaya Öneriler

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4. Okul Yöneticileri ve Öğretmenlere Öneriler

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

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

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

4- Okuldaki yaş gruplarına göre bakım ihtiyacı değişebilir.

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

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

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

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

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

3.5. Topluma ve Medyaya Öneriler

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

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

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

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

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

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

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

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

1- Medya, yayınlarının sonuçlarından sorumlu olabilmelidir.

2- Medya insan hayatını tehlikeye atmamalıdır.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13- Medya kurbanların ailelerine zarar verecek detayları rapor etmemelidir.

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

KAYNAKÇA

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

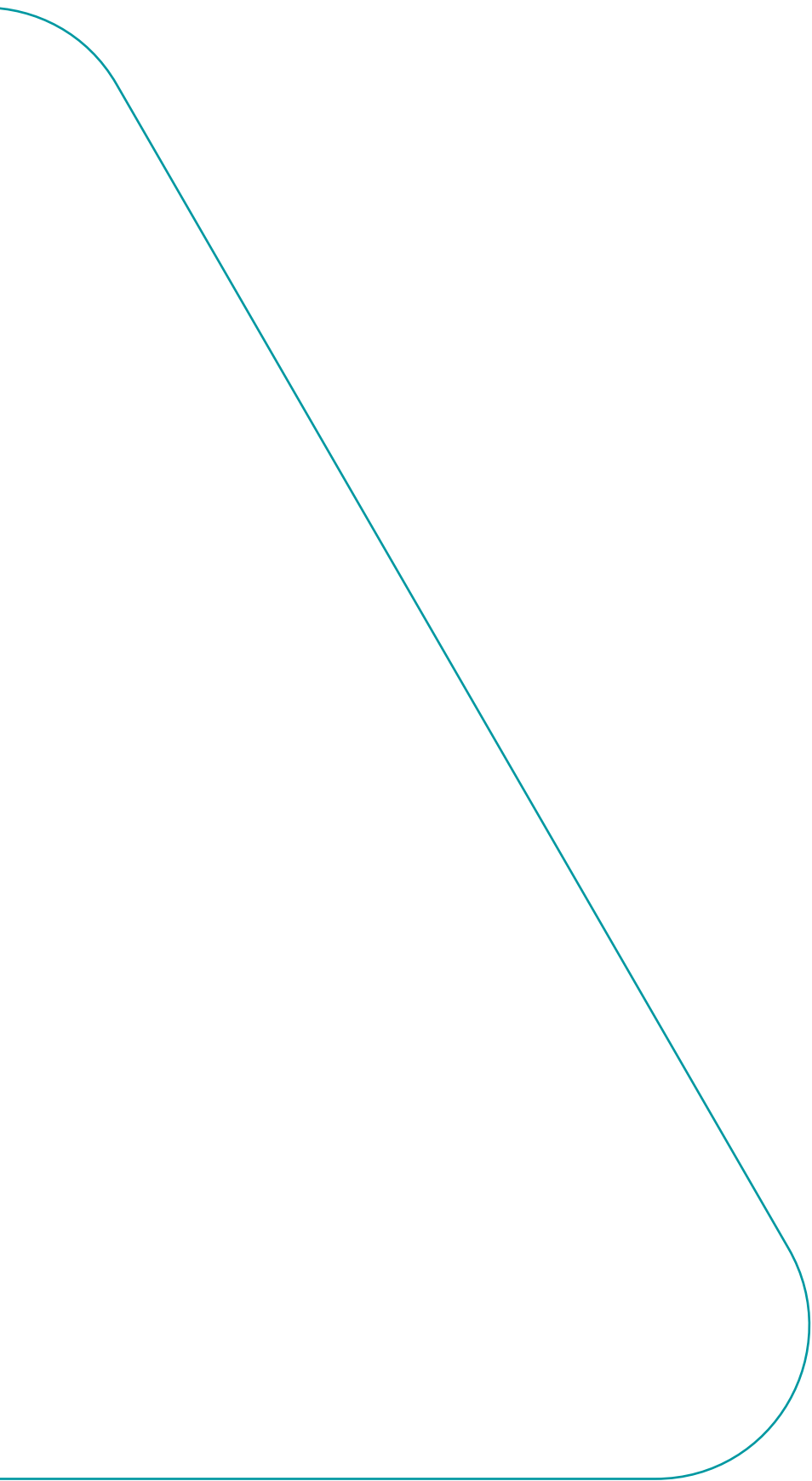
- (eds.), *The trauma and terrorism: Sharing knowledge and shared care an international handbook*, The Haworth Maltreatment & Trauma Press, NY.
- Gillis, H. M. (1993). Individual and small-group psychotherapy for children involved in trauma and disaster. Saylor, C. F., (Eds.), *Children and disasters*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

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



TERÖR TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ*

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





A- OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

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

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



B- ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

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

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



C. ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ*

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

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



D. VELİ ETKİNLİKLERİ*

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

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



TERÖR TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ*

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



A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

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

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



B. ORTAOKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

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

* 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 (Örneğın 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