

*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.



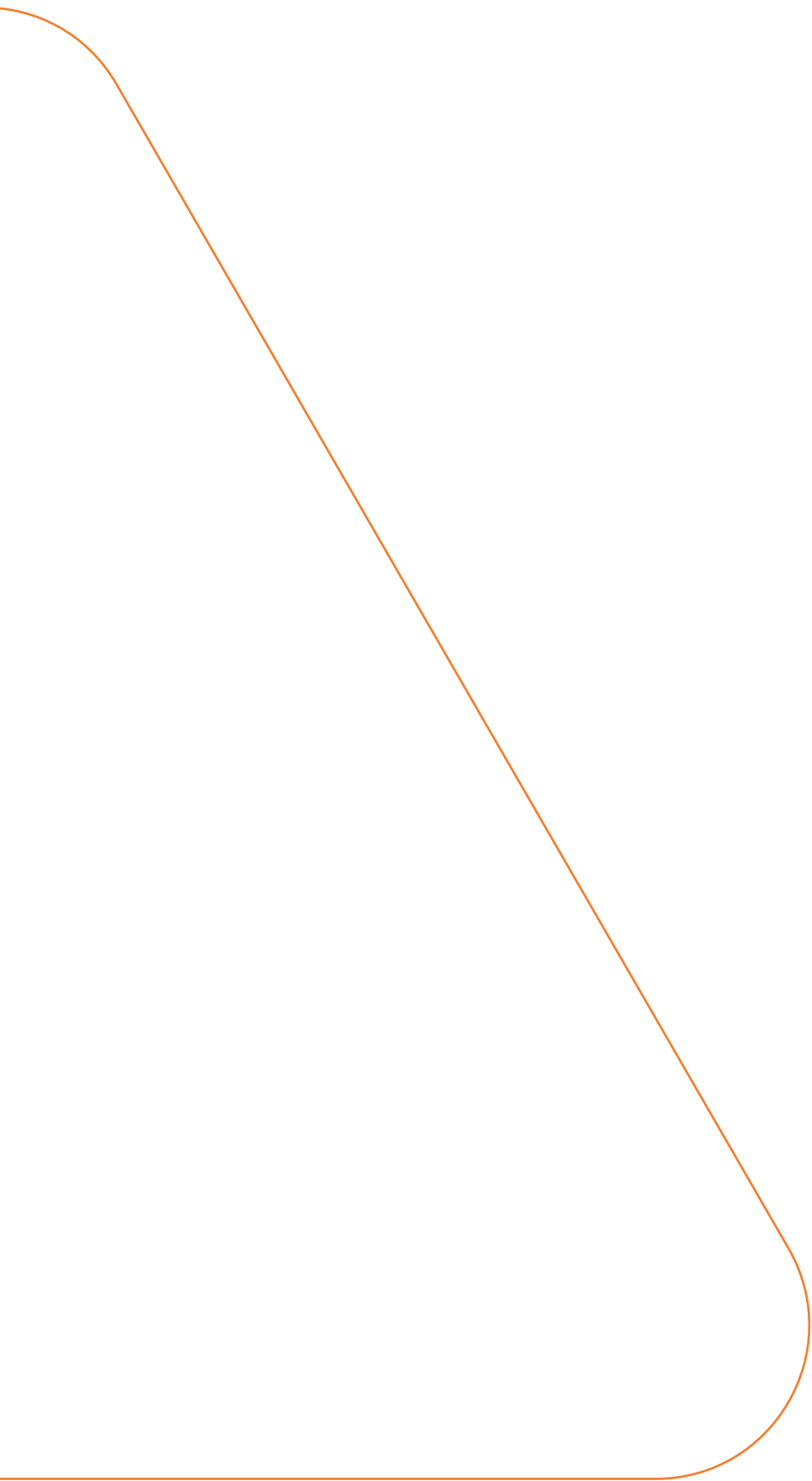
GÖÇ TRAVMASI

DR. KASIM KARATAŞ
PROF. DR. YUSUF ADIGÜZEL
PROF. DR. AHMET ZEKİ ÜNAL



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. Kasım KARATAŞ
Prof. Dr. Yusuf ADIGÜZEL
Prof. Dr. Ahmet Zeki ÜNAL

Proje Ekibi

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

Genel Müdürlük Proje Ekibi

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

Metin Kontrol

Zeynep ASLAN BAYRAM

Tashih

Çağrı 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)
978-975-11-4819-3

Sıra No: 3

Dizi Yayın No: 6915

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 122

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



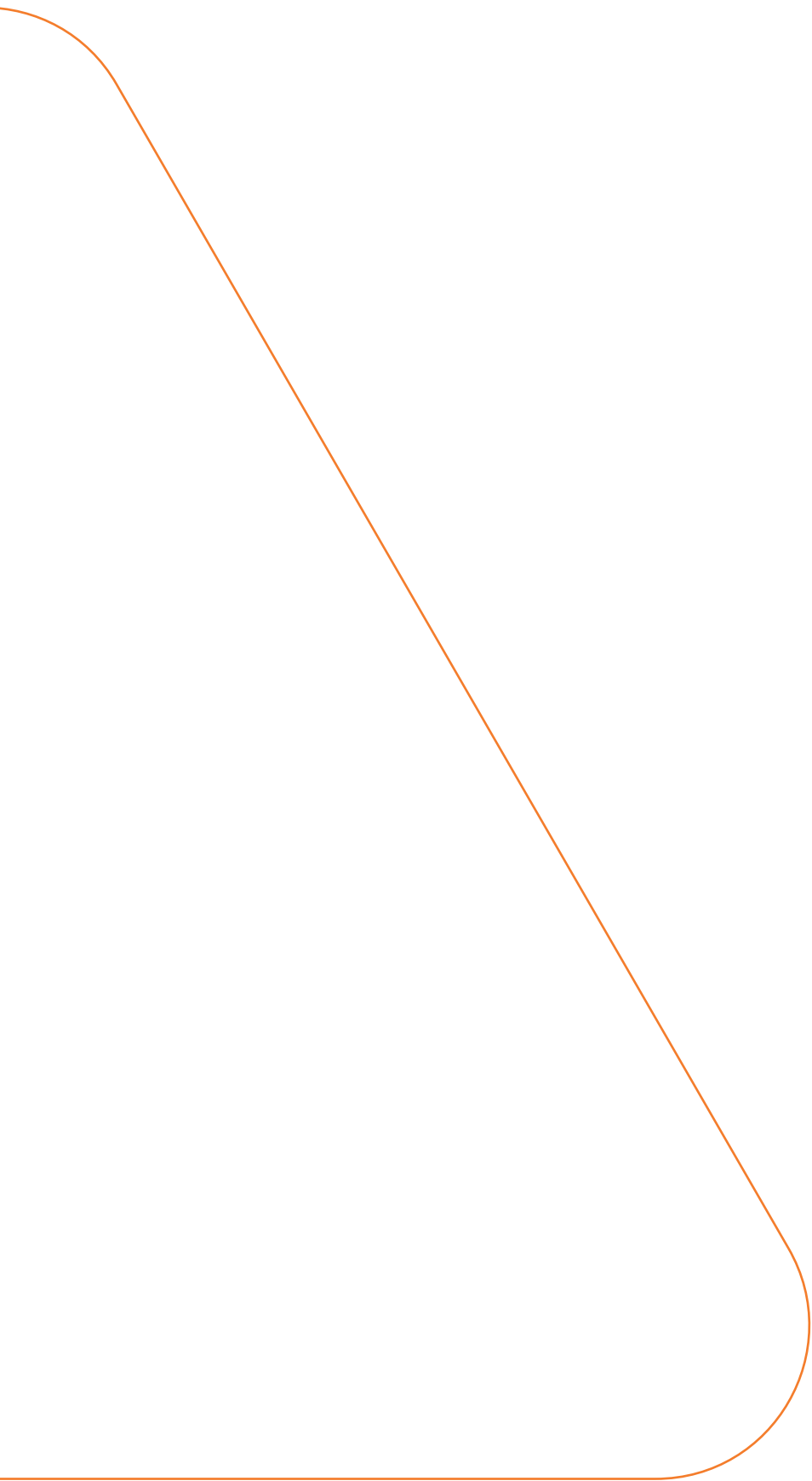
İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	9
GİRİŞ	13
1. GÖÇ	16
1.1 GÖÇ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR	16
1.2 GÖÇ ÇEŞİTLERİ	19
1.3 TÜRKİYE'DE GÖÇ NEDENLERİ	20
1.4 GÖÇÜN TOPLUMSAL ETKİLERİ	22
1.5 GÖÇMENLERİN YAŞAMASI MUHTEMEL SORUNLAR	23
1.6 GÖÇMEN KABUL EDEN TOPLUMLARDA YAŞANMASI MUHTEMEL SORUNLAR	25
2. GÖÇ TRAVMASI	26
2.1 GÖÇ TRAVMASINA NEDEN OLAN ETKENLER	28
2.2 ÇOCUK VE ERGEN GÖÇMENLERDE GÖRÜLMESİ MUHTEMEL FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER	35
3. GÖÇ TRAVMASININ ÖNLENMESİNDE VE SAĞALTIMINDA YAPILMASI GEREKENLER	38
3.1. Göç Travmasının Önlenmesinde Rehberlik Öğretmenlerinin Rolü	44

3.2 Sosyal Destek (Öğretmen - Akran - Aile)	48
4. SONUÇ	55
KAYNAKÇA	56
GÖÇ TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ	63
GÖÇ TRAVMASI GÜÇLENDİRİCİ ETKİNLİKLERİ	121
PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI ISINMA ETKİNLİKLERİ	161



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 çalıştayları, mevzuat çalıştayları, içerik hazırlama çalıştayları, pilotlama çalışmaları ve değerlendirme çalıştayları şeklinde gerçekleştirilmiştir.

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

Göç travmasını ele alan bu kitapta, teorik bölüme ek olarak on beş önleyici, sekiz 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.

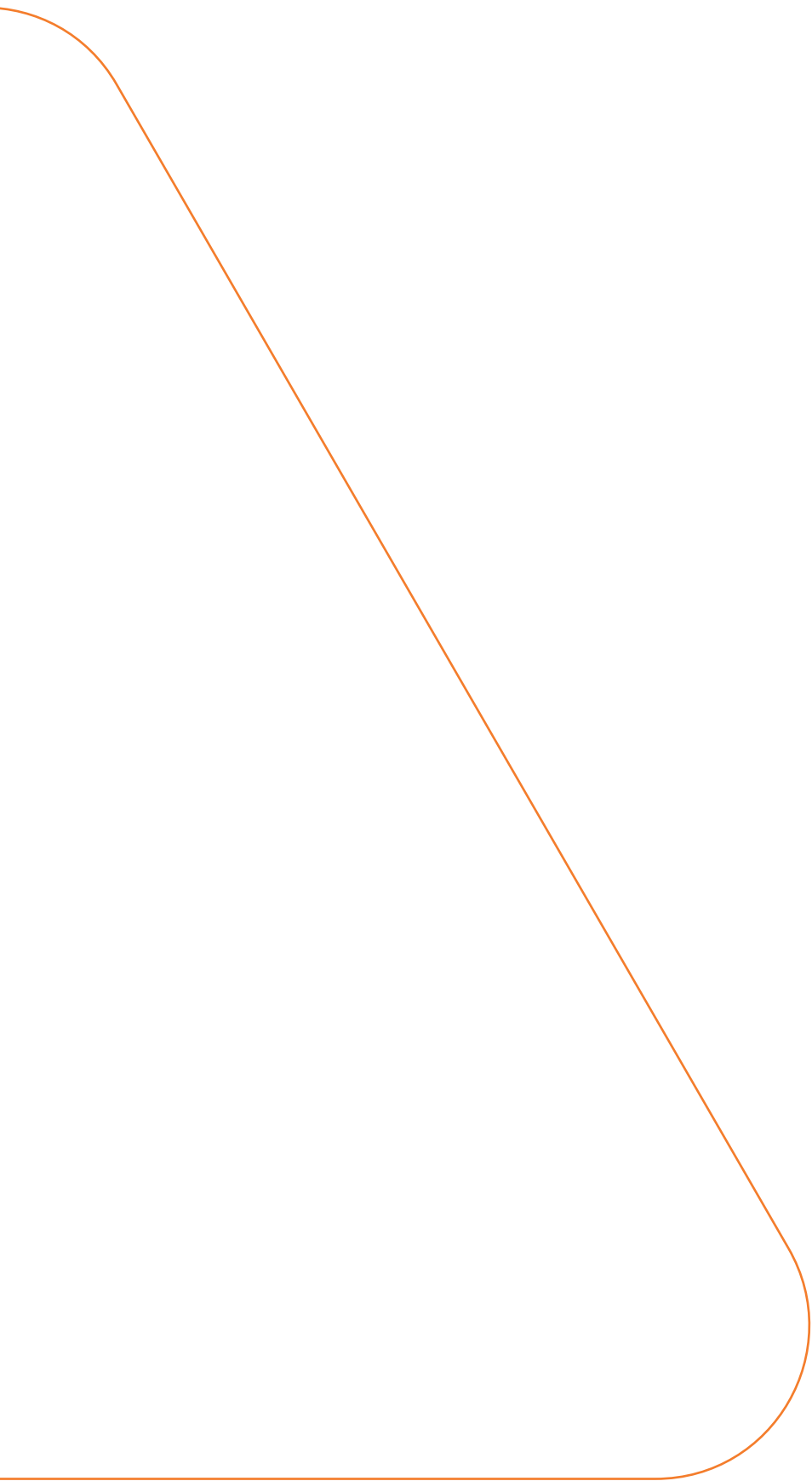
Travma konusunda sahada yürütülen çalışmalara destek sağlayacak bu programın hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlere, Genel Müdürlük personelimize ve proje sürecinde katkılarını esirgemeyen değerli öğretmenlerimize teşekkür ediyor, Psikososyal Destek Programı’nın öğrencilerimize, ailelerimize, öğretmenlerimize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

Celil GÜNGÖR

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



GİRİŞ





İnsanlık tarihi kadar eski bir sosyal olgu olan göç, siyasal, ekonomik, dini, sosyal ve diğer nedenlerle kişilerin veya toplulukların hayatlarının tamamını ya da bir kısmını geçirmek üzere mevcut yaşam alanlarından başka bir yere yerleşmek koşuluyla yer değiştirmesini ifade etmektedir. Söz konusu yer değiştirme hareketleri gönüllü ya da zorunlu sebeplerle gerçekleşebilmektedir. Silahlı çatışmalar, doğal afetler, siyasal veya ekonomik sebeplerle milyonlarca insan doğup büyüdüğü toprakları terk etmektedir. Dolayısıyla, göç kavramının içine mülteciler, sığınmacılar, ekonomik göçmenler, düzensiz göçmenler ve çeşitli sebeplerle yerinden edilmiş insan grupları dâhil edilmektedir. Bu yer değiştirme uluslararası bir sınırı geçmek biçiminde olabileceği gibi aynı ülke içinde de olabilmektedir. Göçün biçimi (gönüllü / zorunlu, geçici / sürekli, iç / dış, bireysel / kitlesel vb.) ne olursa olsun her türlü nüfus hareketleri (mülteciler, sığınmacılar, ülke içinde yerinden edilmişler, sürülmüşler, ekonomik göçmenler vb.) göç tanımı içinde kendine yer bulmaktadır (Adıgüzel, 2018).

Göç, sadece fiziksel bir yer değiştirmeden ibaret olmayıp, psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve siyasi birçok boyutu olan, oldukça karmaşık bir süreçtir. Toplumsal değişimin en önemli unsurlarından biri olan göç, sadece yaşanan fiziksel mekânın değiştirilmesiyle sınırlı kalmaz, hem göç eden, hem de göçü kabul eden toplumun bütün unsurlarını da değiştirip dönüştürerek, yeni bir toplumsal yapı ortaya çıkarır. Göç edenler, bir toplumsal yapıdan ayrılıp, çok farklı başka bir topluma katılmaktadırlar. Suriye'den ülkemize gelerek geçici koruma statüsü altında yaşayan 4 milyona

yakın Suriyeli, Türkiye nüfusunun yaklaşık yüzde 4,5'ini oluşturmaktadır (Göç İdaresi Genel Müdürlüğü, 2018). Türkiye nüfusu içinde azımsanmayacak bir orana sahip Suriyelilerin Türk toplumu ile uyum içinde yaşayabilmesi için özellikle savaş ve göç travması yaşayan çocukların psikolojik uyumlarının sağlanması özel önem kazanmaktadır. Gönüllü göçler bile göçmenler üzerinde önemli psikolojik etkiler oluştururken, savaş ve çatışmalar nedeniyle zorunlu göç yapmak durumunda kalan, güvenli bir yere sığınan göçmen çocukların psikolojik sorunları daha ciddi boyutta olacaktır. Bu noktada, göçmen çocukların psikolojik ve sosyo-kültürel olarak uyum sağlamaları daha da önem kazanmaktadır.

Kitabın bu bölümünde göç ile ilgili temel kavramlar açıklanacak, daha sonra ise göç olgusunun göç edenler ve göçü kabul eden toplumlar üzerindeki etkileri ve göç travması ile ilgili ulusal ve uluslararası alanyazın taraması sonucunda elde edilen kuramsal bilgiler paylaşılacaktır.

1. GÖÇ

1.1 GÖÇ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR

Göçmen: Uluslararası ölçekte, evrensel olarak kabul edilmiş bir “göçmen” tanımı bulunmamakla birlikte göçmen terimi genellikle, bireyin ekonomik ve sosyal refahı için, kendi özgür iradesiyle göç etme kararını aldığı tüm durumları kapsar şekilde anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu terim, maddi ve sosyal koşullarını iyileştirmek, kendileri ve ailelerine ilişkin beklentilerini geliştirmek amacıyla başka bir ülkeye veya bölgeye hareket eden kişiler ve aile fertleri için geçerli kabul edilmiştir. Birleşmiş Milletler göçmeni, sebepleri, gönüllü olup olmaması, göç yolları, düzenli veya düzensiz olması fark etmeksizin yabancı bir ülkede bir yıldan fazla ikamet eden bir birey olarak tanımlamaktadır (Perruchoud ve Redpath, 2013).

Mülteci ve Şartlı Mülteci: 6458 Sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunu (YUKK) 61. maddesine göre mülteci, Avrupa ülkelerinde meydana gelen olaylar nedeniyle; ırkı, dini, tâbiyeti, belli bir toplumsal gruba mensubiyeti veya siyasî düşüncelerinden dolayı zulme uğrayacağından haklı sebeplerle korktuğu için vatandaşı olduğu ülkenin dışında bulunan ve bu ülkenin korumasından yararlanamayan ya da söz konusu korku nedeniyle yararlanmak istemeyen yabancıya veya bu tür olaylar sonucu önceden yaşadığı ikamet ülkesinin dışında bulunan, oraya dönemeyen veya söz konusu korku

nedeniyle dönmek istemeyen vatansız kişiye verilen statüdür (Çiçekli, 2016). Türkiye 1951 tarihli mültecilerin statüsüne ilişkin sözleşmeyi coğrafi kısıtlama ile imzaladığı için Türkiye’de sadece Avrupa’da meydana gelen olaylardan dolayı Türkiye’ye sığınanlara mülteci statüsü verilebilmektedir. YUKK’nun 62. maddesine göre ise Avrupa ülkeleri dışında meydana gelen olaylar sebebiyle aynı durumda bulunan kişilere Türkiye’de şartlı mülteci statüsü verilmektedir. Üçüncü ülkeye yerleştirilinceye kadar, şartlı mültecinin Türkiye’de kalmasına izin verilmektedir. Coğrafi kısıtlama, uluslararası koruma arayan kişilere kalıcı çözümler sağlanmasının önünde bir engel teşkil etmemekte YUKK uyarınca Türkiye’de buldukları süre boyunca mültecilere sağlanan hak ve hizmetlerden yararlanabilmektedirler.

Sığınma: Bir devletin geri göndermeme (non-refulman) ilkesi ve uluslararası veya ulusal düzeyde tanıdığı mülteci haklarına dayalı olarak topraklarında verdiği bir koruma türüdür. Vatandaşı olduğu veya ikamet ettiği ülkede koruma sağlanamayan, bilhassa ırkı, dini, tabiiyeti, belirli bir sosyal gruba mensubiyeti ya da siyasi görüşü nedeniyle zulüm görmekten korkan kişiye verilir (Perruchoud ve Redpath, 2013).

Sığınmacı: Zulüm veya ciddi zarardan korunmak amacıyla, kendi ülkesi dışında bir ülkede güvenlik arayışında olan ve ilgili ulusal ya da uluslararası belgeler çerçevesinde mültecilik statüsüne ilişkin yaptığı başvurunun sonucunu bekleyen kişidir. Eğer, kendilerine insani ya da diğer gerekçelerle ülkede kalma izni verilmemişse, bu kişiler ülkede düzensiz bir durumda bulunan herhangi bir yabancı gibi sınır dışı edilebilirler (Perruchoud ve Redpath, 2013).

Geçici Koruma / Türkiye’deki Suriyelilerin Statüsü: 2004 tarihli Birleşmiş Milletler Yürütme Komitesininin 100. maddesindeki karara göre, kitlesel sığınmanın varlığından söz edebilmek için uluslararası bir sınıra doğru dikkate değer sayıda insan hareketliliğinin olması, bu hareketliliğin hızlı bir varışla devam etmesi, ev sahibi (karşılaman) devletin yakın dönemde mevcut bireysel sığınma prosedürlerini uygulayamayacak hale gelmesi gerekmektedir. Bu unsurları içeren kitlesel akının süregelir hale gelmesi durumunda geçici koruma sağlanmaktadır. YUKK’nun 91. maddesinde, ülkesinden ayrılmaya zorlanmış, ayrıldığı ülkeye geri dönemeyen, acil ve geçici koruma bulmak amacıyla kitlesel olarak sınırlarımıza gelen veya sınırlarımızı geçen yabancılara geçici koruma sağlanabilir’ denmektedir. Yasa, geçici koruma altındaki kişilerin Türkiye’ye kabulü, Türkiye’de kalışı, hak ve yükümlülükleri, Türkiye’den çıkışlarında

yapılacak işlemler, kitlesel hareketlere karşı alınacak tedbirlerle ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşlar arasındaki iş birliği ve koordinasyon, merkez ve taşrada görev alacak kurum ve kuruluşların görev ve yetkilerinin belirlenmesi, Bakanlar Kurulu tarafından çıkarılacak yönetmelikle düzenlenmesini öngörmektedir.

Geçici koruma, devletlerin geri göndermeme yükümlülükleri çerçevesinde, kitleler hâlinde ülke sınırlarına ulaşan kişilere, bireysel statü belirleme işlemleri ile vakit kaybetmeden belirli haklar sağlamayı hedefleyen pratik ve tamamlayıcı bir çözüm yoludur. Geçici korumaya alınan kitleler için ülkelere üç temel görev yüklenmektedir: Güvenli topraklara erişime izin verilmesi, geri gönderme yasağının uygulanması, temel ve acil insani ihtiyaçların karşılanması. Türkiye, geçici koruma mekanizmasını devreye sokarak hem uluslararası hukukun şartlarını sağlamış, hem de kitlesel olarak Türkiye'ye sığınan ve geri dönme imkanı bulamayan Suriyelilerin temel ihtiyaçlarının karşılanması için yasal bir statü kazandırmıştır (Sağiroğlu, 2017).

Düzensiz Göçler: Mülteci veya göçmen gönderen, transit ve kabul eden ülkelerin yasal düzenlemelerine aykırı olarak gerçekleşen göç hareketleridir. Hedef ülkeler açısından, göç düzenlemeleri uyarınca gerekli olan izin veya belgelere sahip olmadan bir ülkeye giriş yapmak, bir ülkede kalmak veya çalışmak anlamına gelmektedir. Gönderen ülke açısından, bir kişinin geçerli bir pasaportu veya seyahat belgesi olmadan uluslararası bir sınırı geçmesi veya ülkeden ayrılmak için idari koşulları yerine getirmemesi gibi durumlarda düzensiz göç söz konusu olmaktadır (Perruchoud ve Redpath, 2013).

Ülke İçinde Yerinden Edilmişler: Özellikle silahlı çatışmalar, genel şiddet halleri, insan hakları ihlalleri, doğal veya insan ürünü felaketlerin etkilerinin sonucu olarak veya bunları engellemek üzere evlerini terk etmek zorunda kalan ve uluslararası anlamda tanınmış bir devlet sınırını geçmemiş kişiler (Ünal, 2013).

Üçünü bir ülkeye yerleştirme: Mültecilerin sığınma başvurusu yaptıkları ülkeden, onları kabul eden başka bir ülkeye transfer edilmesi anlamına gelmektedir. Mülteciler, birçok durumda ya iltica hakkı edinirler ya da uzun dönem oturma haklarına sahip olurlar. Mülteciler, genellikle de vatandaşlığa geçme fırsatını da bulurlar. Bu nedenle yerleştirmenin hem kalıcı bir çözüm hem de mültecileri korumak için bir araç olduğu söylenebilir.

Gönüllü Geri Dönüş: Bu terim, çoğu zaman mülteciler, savaş esirleri ve tutuklu bulunan siviller bağlamında kullanılır. Bu kişilerin menşe ülkelerine tamamen kendi isteklerine dayalı olarak dönmelerine işaret eder.

BMMYK'nin mültecilerin içinde bulunduğu kötü duruma çözüm olarak önerdiği üç kalıcı çözüm yolundan birisi olan gönüllü geri dönüş, kalıcı çözüm yolları arasında en iyi ve en tercih edilen yöntem olarak kabul edilir (Adıgüzel 2018, s. 4).

Uyum: Göçmenlerin hem birey hem de grup olarak göçü kabul eden toplumun bir parçası kabul edildiği süreci ifade etmektedir. YUKK çerçevesinde uyum, toplumun ve göçmenin karşılıklı ve aynı ölçüde çaba göstereceği iki yönlü dinamik bir ilişki olarak ve göçmenlerin kendileriyle ilgili konularda edilgen olmadığı aktif katılımcı bir süreç olarak planlanmakta, uyum programları ise isteğe bağlı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (YUKK, Madde 96).

1.2 GÖÇ ÇEŞİTLERİ

Göçün sosyal, siyasal, ekonomik veya doğal afetler gibi çeşitli sebepleri olabilmektedir. Göçleri amacına, gerçekleştiriliş tarzına, nedenlerine, iştirak edenlerin özelliklerine, göç edilen mekânın özelliklerine ve daha birçok faktöre göre sınıflandırmak mümkündür. İlk olarak göçler, gönüllü olup olmamasına göre sınıflandırılabilir.

Gönüllü Göç: İnsanların, ikamet ettikleri yerleri kendi iradeleri ile yani serbest veya gönüllü olarak terk ederek başka bir coğrafi mekâna yerleşmeleridir. Gönüllü göçlerin oluşumunda olumlu faktörlerin etkisi vardır. Bu faktörler temel olarak şu şekilde sıralanabilir: İnsanların içinde bulunduğu yaşam standartlarını yükseltme isteği, daha yüksek bir ücretle çalışabilecekleri iş imkânı, kariyer yapma imkanları, kendilerinin veya çocuklarının daha iyi bir eğitim alma istekleri, sağlık, alışveriş gibi sosyal hizmetlerden daha iyi yararlanma istekleri, kişisel özgürlük ve inançlarını daha rahat yaşayabilme imkanı, arkadaş, akraba veya aynı kültürden olduğu insanlarla birlikte yaşama isteği.

Zorunlu Göç: İnsanların yaşadıkları yerlerden kendi iradeleri dışında ölüm tehlikesi, işkence görme ve cezalandırılma korkusu, birtakım şahsi hürriyetlerin sınırlandırılması ve resmi otoritelerin baskıları sonucunda zorunlu olarak terk etmek zorunda kalmalarıdır.

İç Göç: İnsanların siyasi bir sınır değiştirmeksizin, kendi ülkeleri içinde, zorunlu veya gönüllü olarak yer değiştirmeleridir. İç göçler sürekli olabileceği gibi, geçici bir süreyi de kapsayabilir. Ticaret ve sanayinin geliştiği bölgeler, verimli tarım alanları, zengin maden yataklarına sahip alanlar,

turizm açısından cazip merkezler ve kültür kentleri bir ülkedeki iç göç hareketlerini canlandıran mekânlar olarak dikkat çekmektedir.

Dış Göç: İnsanların zorunlu veya gönüllü olarak yaşadıkları ülkeden belli bir süreliğine veya sürekli olarak ayrılarak, başka bir ülkeye göç etmeleridir.

Düzenli/ Düzensiz Göçler: Düzenli göç, birey veya toplulukların göç veren ve göç alan her iki ülkenin izniyle, yasal yollarla vatandaşı oldukları ülke dışındaki bir ülkeye girişlerini, o ülkede kalışlarını ve o ülkeden çıkışlarını ifade ederken, yasa dışı yollardan, vatandaşı oldukları ülke dışındaki bir ülkeye girişleri, o ülkede kalışları ve o ülkeden çıkışları düzensiz göç olarak ifade edilmektedir (Adıgüzel, 2017).

1.3 TÜRKİYE'DE GÖÇ NEDENLERİ

Bugünün Türkiye'si, Osmanlı bakiyesi topraklardan gelen Türk ve Türk kültürüne bağlı kitlelerin göçleri ile harmanlanan bir nüfus yapısı ile kurulmuştur. Osmanlı Devleti'nin son dönemlerinde hız kazanan bu göçler, Cumhuriyet'ten sonra da devam etmiştir. Bu göçlerin en dikkat çekici olanı Cumhuriyet döneminin "büyük mübadele" olarak da bilinen, Türk-Yunan nüfus değişiminin yaşandığı Lozan Mübadelesi olmuştur. Anadolu, sonraki yıllarda ve yakın tarihe kadar Balkanlardan göç edenlerin sığınağı olmuştur. Cumhuriyetin kuruluşundan 2000'li yıllara kadar Türkiye'ye kabul edilen göçmenlerin sayısı 1,7 milyona yaklaşmıştır (Adıgüzel, 2018).

Göç alan ülkeler ve göç veren ülkeler zaman içerisinde değişiklikler göstermektedir. Göç veren kategorisinde olan ülkelerin göç alan ülkeler boyutuna geçmesi bu değişikliğin başlıca işaretlerindedir. 1950'lerden itibaren, Almanya'nın İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki işçi açığını karşılamak üzere, İspanya, Portekiz, Yunanistan, Türkiye ve Yugoslavya gibi ülkeler göç veren konumunda iken, 1990'lardan itibaren bu ülkeler gelişmekte olan ve geri kalmış ülkelere göç alan bir duruma gelmiştir.

Türkiye, özellikle 1979 yılındaki İran'daki rejim değişikliği ve Afganistan'ın Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği (SSCB) tarafından işgali ile başlayan süreçten itibaren yoğun bir dış göçle de muhatap olmuştur. İran-Irak savaşı, Körfez savaşı, SSCB'nin dağılması, Suriye savaşı gibi Türkiye'nin komşu ülkelerinde meydana gelen istikrarsızlıklar ve savaşlar Türkiye'yi önemli bir hedef ülke haline getirmiştir. Göç İdaresi Genel Müdürlüğü verilerine göre Mart 2018 itibarıyla Türkiye'de yaşayan yabancıların sayısı 4 milyona yaklaşmıştır (Göç İdaresi Genel Müdürlüğü, 2018). Bununla birlikte Türkiye

İstatistik Kurumu'ndan (2018) elde edilen son verilere göre, ülkemize göç edenlerin sayısı 2017 yılında bir önceki yıla göre %22,4 artarak 466 bin 333 kişi olmuştur. Bu nüfusun %52,3'ünü erkek, %47,7'sini ise kadın nüfus oluşturmakta ve ayrıca göç edenlerin %12,3'ünün 25-29 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunu sırasıyla %11,6 ile 20-24 ve %10,8 ile 30-34 yaş grubu izlemektedir. Ülkemize gerçekleştirilen göçlerin illere göre dağılımı incelendiğinde; 166 bin 44 kişi ile en fazla göç alan ilin İstanbul olmuştur. İstanbul'u sırasıyla 46 bin 475 kişi ile Ankara, 21 bin 888 kişi ile Antalya, 12 bin 31 kişi ile İzmir ve 11 bin 191 kişi ile Bursa takip etmektedir. Son olarak Türkiye'ye 2017 yılında gelen yabancı uyruklu nüfusun içerisinde ilk sırayı %26,6 ile Irak vatandaşları almıştır. Bunu sırasıyla; %10,4 ile Afganistan, %7,7 ile Suriye, %5,7 Azerbaycan ve %5,6 ile Türkmenistan izlemektedir.

Türkiye, 2012 yılından itibaren yoğun bir dış göç (Suriyelilerin göçleri) ile karşılaşmış olmakla birlikte, aslında Cumhuriyetin kuruluşundan itibaren gerek dış gerekse iç göçlere yoğun bir biçimde muhatap olmuştur. Türkiye, hızlı kentleşme ile köyden kente gerçekleşen büyük oranlardaki göçler sebebiyle bu problemleri en çok yaşayan ve çözmeye çalışan ülkeler arasındadır. 1950'lerden sonra sanayileşmenin dolayısıyla kentleşmenin tetiklediği nüfus hareketliliğine, 1980'den sonra doğuda yaşanan terör sorununun da eklenmesiyle iç göçün yoğunluğu artmıştır. TÜİK verilerine göre ilk nüfus sayımının yapıldığı 1927 yılında Türkiye nüfusunun sadece yüzde 27'si kentlerde yaşarken, 1950'ye kadar bu oran sadece 1 puanlık bir artışla (yüzde 28'e ulaşarak) neredeyse aynı kalmıştır. 1950'den itibaren hızlı bir kentleşme sürecine girilmiş, 1980'lerin ortalarında kent nüfusu kır nüfusunu geçmiş, 2017 verilerine göre ise kentte yaşayanların oranı yüzde 92'yi geçmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2018).

1980'lere kadar devam eden kırdan kente göç, 1980 sonrası liberal politikalar ve 1985'lerden sonra yaşanan terör olayları nedeniyle farklı bir boyut kazanmıştır. Bu tarihlerden sonra sadece kırdan kente değil, kentler arası göçler de dikkat çekici biçimde artmıştır. Türkiye'de kentleşme Batı ülkelerinde olduğu gibi sanayileşmeye bağlı olarak gelişmemiş olmakla birlikte, zamanla iş bulma ve diğer ekonomik faktörler göç hareketlerinin temel motivasyonunu oluşturmuştur. Politik nedenler, tarım alanındaki gelişmeler, ulaşım ve iletişim imkânlarının gelişmesi, sosyo-psikolojik nedenler göç sürecini hızlandıran diğer nedenler olarak dikkat çekmektedir (Adigüzel, 2018).

1.4 GÖÇÜN TOPLUMSAL ETKİLERİ

Dünyada doğudan batıya, güneyden kuzeye doğru bir uluslararası göç hareketliliği yaşanmaktadır. Türkiye toprakları coğrafyası ve stratejik konumu sebebiyle tarih boyunca göç hareketleri için hem bir transit, hem de hedef bir yer olmuştur. Doğusunda ve güneyinde çatışma ve istikrarsızlıkların yaşandığı bazı Orta Doğu ve Asya ülkelerinin, batısında ve kuzeyinde ise refah düzeyi yüksek Avrupa ülkelerinin bulunması, Türkiye'yi bir köprü durumuna getirmektedir.

Modern ve küresel dünyadaki dönüşümün temel değişkenlerinden biri olan uluslararası göçler (dış göçler) iki farklı kültüre ait birey ve grupları bir araya getirmekte ve birlikte yaşamaya zorlamaktadır. Kültür değişmelerine yol açan göçler, sosyal değişimin hem sebebi hem de sonucudur. Kültürel farklılıklar ya da farklı kültürlerin bir arada bulunması kimi zaman göçlere yol açmışken, kimi zaman da göçler kültürel çeşitlilik olgusunu beraberinde getirmektedir (Karpas, 2010). Bir toplumun göç alırken, diğer toplumun göç vermesinin her iki ülke için de olumlu veya olumsuz olarak yorumlanabilecek yönleri bulunmaktadır. Göç, yaşamla yakından ilgilidir. Dış göçler, birden fazla devleti siyaset, ekonomi, sosyal ve kültürel vb. alanlarda aynı anda etkilemektedir. Göçü kabul eden ülke yeni iş gücüne kavuşurken, göç veren kaynak ülkeler, nitelikli iş güçlerini kaybedebilmektedir.

Göçün ekonomik, hukuki ve uluslararası boyutları olmakla birlikte, en önemli boyutu sosyal boyuttur. Sosyal boyut, göçmenlerin yeni katıldıkları toplum ile uyum içinde birlikte yaşayıp ya da yaşayamaması durumunu ifade etmektedir. Uyum, göçmenlerin içinde yaşamaya başladıkları yeni toplumun fertleri ve kurumlarıyla olan ilişkilerinin düzenlenmesi ve birlikte bir gelecek tasavvuru yapılmasını kuşatan geniş bir çerçeveye sahiptir.

Göçün yönü ister gelişmiş, ister gelişmekte olan, isterse az gelişmiş ülkelere doğru olsun, orijin kültürden kopuş, aidiyet duygusunu zedelemekte, ilk kuşaklarda 'ne orada, ne burada' olabilme hissini doğurmaktadır. Bunun bir başka boyutu ise geçmiş ile gelecek arasında kopan bağıdır. Orijin kültürden farklı bir çevredeki toplumsal kültürleşme süreci, kültürün duygu, davranış, zihniyet, değer yargıları, dil, din ve diğer tüm örüntüleri ile donanmış birey için engel ve güçlüklerle doludur (Adıgüzel, 2018, s. 155).

Göç veren ve göç alan ülkeler arasındaki kültürel farklılık kültürleşme sürecini belirleyen temel unsurlardan biridir. Sosyal olarak kabul gören kültürel davranışların yerine, yeni bir toplumda yeni kültürel davranışlar geliştirmek, yeniden öğrenmek, yerleşim, yeni kültür hakkında bilgi edinmek, göç veren ülke ile göç alan ülke arasındaki kültürel farklılık daha az ise daha kolay olacaktır.

Hem iç hem de dış göçler, göçmenlerin hayatlarında önemli sosyal ve psikolojik değişimler ve sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Göçmenler memleketlerinden ayrılırken yanlarında sadece bavullarına koydukları bir kaç parça eşyayı değil, bütün kültürel birikimlerini, hayat tecrübelerini, yaşam biçimlerini ve hayallerini de almaktadırlar. Bu yönüyle bakıldığında göç sadece coğrafi bir yer değiştirme değil, göçmenlerin bütün hayatını değiştiren, mekânsal ve insanî ilişkileri yeniden düzenleyen, bazen kuşaklar boyunca etkisini hissettiren bir süreç olarak görülmelidir.

Dünyadaki istenmeyen göç hareketliliğini önlemek, göçmenleri engellemekle değil, göçü ortaya çıkaran sebepleri ortadan kaldırmakla mümkün olabilir. Göçmenlerin veya mültecilerin ülkelerini bırakarak aramaya çıktıkları barış, demokrasi, insan hakları, fikir özgürlüğü, gelir dağılımı, istihdam, ücretler gibi insan hayatını kuşatan bütün alanlarda; yerel, ulusal veya uluslararası ölçekte adil bir paylaşım olmadığı sürece, göçler her çağın kaçınılmaz bir sosyal gerçekliği olmaya devam edecektir (Adıgüzel, 2017).

1.5 GÖÇMENLERİN YAŞAMASI MUHTEMEL SORUNLAR

İster olumlu ister olumsuz, hangi kategoride değerlendirilmiş olursa olsun, göç kendi içinde zorlukları barındırır. Hem göç edenler hem de göçmenlerle karşılaşanlar uzun bir süre göç kaynaklı sorunlarla mücadele etmek durumunda kalırlar. Karşılaşılabilecek sorunları şöyle sıralamak mümkündür:

1.5.1. Temel/Hayati Sorunlar:

Can güvenliği: Savaş ve iç çatışma gibi ortamlardan göç edebilmek her zaman emniyetle istenen biçimde gerçekleşmemektedir. İnsanlar sadece üzerlerindeki elbiselerle kaçarak canlarını kurtarabilmiş ve evraksız, belgesiz ortada kalmış olabilirler. Bu kaçış esnasında insan kaçakçıları gibi farklı amaçlı suç çeteleriyle de karşı karşıya gelebilmektedirler.

Barınma: Göçmen ya da mülteci gitmek istediği yere ulaşınca kadar mevsimine göre sıcaktan ya da soğuktan korunmak için veya dış tehlikelerden kendisini, ailesini, çocuğunu vb. korumak için barınmaya ihtiyaç duyar.

Yiyecek ve içecek bulabilme, temiz suya erişebilme gücü: İnsan bedeni uzun süre açlığa dayanabilir ama susuz kalmaya dayanamaz. Göç süreçlerinde karşılaşılan sorunlardan birisi de karnını doyurabilmek, içecek temiz su bulabilmektir.

Giyecek ve hijyen sorunları: Mevsime uygun giyecek insanın temel ihtiyacıdır. Yetersiz bir giysiyle yolculuk, ölümlere ve hastalıklara yol açabilir.

1.5.2. Sosyal Sorunlar:

Yeniden Sosyalleşme: Göç sürecine katılanlar, tekrar bir sosyalleşme yaşayarak, hayatlarının bütün ilişkilerini yeniden kurmak zorunda kalmaktadırlar. Bir mahalleye yerleşmek, komşuluk ilişkileri kurmak, geçimini sürdürebilmek için bir işe girebilmek, çocukları okula kayıt ettirebilmek, yeni bir kültürel ortama uyum sağlayabilmek bir göçmen için oldukça emek ve zaman harcamayı gerektiren ve aynı zamanda başarması gereken toplumsal süreçlerdir.

Yeniden Kültürleşme: Orijin kültürden farklı bir çevredeki toplumsal kültürleşme süreci, kültürün duygu, davranış, zihniyet, değer yargıları, dil, din ve diğer tüm toplumsal örüntüleri ile donanmış birey için engel ve güçlüklerle doludur.

Gettolaşma: Refah düzeyi yüksek bir topluma göç eden göçmenlerin, genellikle getto olarak adlandırılan etnik temelli nüfus yoğunluğunun olduğu mekânlarda yaşamayı tercih etmeleri çözülme bekleyen toplumsal bir soruna dönüşmüştür. Getto, "ırk, din veya kültürel (etnik) özellikleri itibariyle bütünle kaynaşamayan fertlerin yoğunlaştığı bir alan veya bölge" (Erkal ve diğ., 1997), göçmenlere kendi dillerini konuşma, örf adet ve geleneklerini memleketlerinden uzak, yabancı bir ülkede yaşatma fırsatı sunmaktadır.

Dışlama ve Ayrımcılık: Bir kişiye ya da gruba, belli özelliklerinden dolayı ön yargılı davranmaya denir. Eşitlik ilkesinin çeşitli nedenlerle (ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasi görüş, etnik köken, mülkiyet ayrımı) yok edilmesidir. Yani göçmenlerin o toplumsal ortamda var olan imkânlardan yararlanmalarına engel olunmasıdır. Göçmenlerin veya mültecilerin sıklıkla karşılaştıkları durumlardandır.

Kültür Şoku: Göç veya yeni bir ülkeyi ziyaret, sosyal çevrede değişiklik ya da yeni bir hayat tarzına geçiş halinde kişide alışkın olmadığı hayat tarzı nedeniyle yönelim bozukluğu ortaya çıkabilir ki buna kültür şoku denir. Bir kültürden başka bir kültüre geçişte bulunan bireylerin, yeni kültüre uyum sağlamakta karşılaştıkları zorluklar, sıkıntılar, bunalımlar ve gösterdikleri tepkilerdir. Başka bir ifadeyle, yeni bir olay ve olgu karşısında insanlarda oluşan psikolojik ve toplumsal bir şok, bir korku, heyecan ve panik durumudur.

1.5.3. Psikolojik Sorunlar:

Mülteciler göçe bağlı olarak bazı psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Öncelikle mülteciler, ülkelerindeki kaçış sırasındaki sorunlar ve gittikleri ülkedeki insanların tavırları nedeniyle yoğun olarak güvensizlik duygusunu yaşayabilmektedirler. Mülteciler güvensizlik duygusunun yanında korku ve yalnızlık duygularını da yoğun olarak hissetmektedirler. Bununla birlikte mülteciler kendi hayatlarının kontrolünden sorumlu oldukları hissi içerisindedirler. Fakat mültecilerin yeni yerlerinde işsiz kalmaları ve birilerine bağımlı olmaları; mültecilerde duygusal dalgalanmalar, kızgınlık ve stres durumunun oluşmasına neden olmaktadır. Yabancı bir ülkede yaşamak, aile desteğinden mahrum olmak, mülteciler için yabancılık ve dışlanmışlık hislerini artırmaktadır.

Mültecilerin kendi ülkelerini bırakıp, önceden tanımadıkları başka bir ülkeye gitmelerinden dolayı, eski yaşamında sahip olduğu konular, ilişkiler vb. kaybedilmekte ve gidilen ülkedeki kısıtlayıcı uygulamalar nedeniyle de kendilerini pasif, değersiz ve işe yaramaz hissedebilmektedirler.

Mültecilerde anksiyete, kolay sinirlenme, mutsuzluk, ağlama ya da çaresizlik hissi, çabuk değişen ruh hali, düşük yoğunlaşma, yalnızlık, bıkkınlık, şüphe, yetersizlik, intikam, nefret, vazgeçme gibi stres semptomları görülmektedir (Buz, 2004).

1.6 GÖÇMEN KABUL EDEN TOPLUMLARDA YAŞANMASI MUHTEMEL SORUNLAR

Göçün temel belirleyicileri birey ve toplumsal yapıdır. Göç, hem göç veren hem de göç alan yerleşim yerindeki bütün toplumsal yapı-

yı derinden etkilemektedir. Göç, hem göç eden kişi ve kitleler hem de göç alan toplumlar açısından, yeni bir toplumsal ilişki biçimini zorunlu kılmaktadır. Göçmen kabul eden toplumlarda yaşanması muhtemel sorunlar şunlardır:

Düzenin Bozulması: Bütün toplumsal gruplar suçun olmadığı, asayiş olaylarının olabildiğince az olduğu, düzenli, her şeyin önceden belirlendiği ve bilindiği sosyal ortamlarda yaşamak isterler. Bu nedenle böyle ortamlarda değişimler her zaman dirençle karşılaşır. Göç gibi ani gelişen durumlara yerleşikler kolay adapte olamazlar, çünkü düzen bozulduğunda asayişin de bozulacağına inanırlar.

İşsizlik: Var olan kurulu sosyal düzen kendi içinde ekonomik bir gücü barındırır. Ancak yine de hiçbir toplumsal yapıda herkese yetecek iş üretilmemekte ve işsizlik sorunu sonuna kadar çözülememektedir. Göçmenlerin gelişiyile birlikte zaten yok edilememiş işsizlik oranının hızla artacağı düşünülmektedir. Belli oranda bu algının haklılık payı olsa da yeni gelenlerin kültürel farklılıkları, yeni iş imkânlarının da başlangıcı olabilir. Üstelik geçici koruma statüsündeki Suriyeli bireyler örneğinde gözlemlendiği gibi yeni gelenlerin yeni iş ve istihdam imkânları oluşturması da söz konusu olabilir.

Eğitim Sorunları: Göç edenlerin çocuklarının okullara kayıt olmaları sonucunda çok çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir. Dil farklılığı bunların başında gelmektedir. Çocukların okulda dil öğrenmeleri ile sorun bitmemekte, bu öğrencilerin velileri ile iletişim kurmanın önünde dil bariyeri uzun zaman varlığını sürdürür. Farklı kültürden gelen çocukların bir sınıf ortamında bulunması yerleşiklerin velilerini oldukça rahatsız edebilir, çünkü çocuklar arasında eğitim rekabeti o boyutlara ulaşmıştır ki, en küçük zaman kaybı sonucunda başkalarının çocuklarının öne geçeceği algısı, ebeveynleri endişe içinde bırakabilir. Fakat o ortamda çocukların kültürel anlamda başka toplumsal kazançlar elde ettiğini de gözden uzak tutmamak gerekir.

2. GÖÇ TRAVMASI

Göç, zorunlu veya isteğe bağlı olarak gerçekleşen bireysel ve sosyal boyutlarda, kısa ve uzun vadede etkileri olan bir olgudur. Bireylerin istek ve iradeleri dışında göç etmek zorunda kalmaları, psikolojik ve sosyolojik kırılmalara neden olmaktadır. Paker (2005) zorunlu göçün, 'gönüllü'

göçten çok daha fazla olumsuzluklarla yüklü olduğunu ifade etmektedir. 2005 yılında dönemin Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Kofi Annan, insanların yerinden olmalarını büyük bir trajedi olarak nitelendirmekte ve zorunlu göç yaşayan insanların en korunmasız insan toplulukları arasında olduğunu ifade etmektedir (BM, 2005). Süleymanov (2013) ise zorunlu göç durumunun her zaman psikolojik travmalara gebe olduğunu belirtmektedir. Ayrıca göç eden kişi, yıllardır yaşadığı yeri ve çevresini, uzun yıllar edindiği eşyalarını ve evini kaybetmekte ve kendi iradesi dışında kendini farklı bir dünyada bulabilmektedir. Bu durumlar insanı geleceğe ilişkin ciddi belirsizliğe yöneltmekte, kültür şoku yaşamasına neden olmakta ve uzun vadede travmaya varır derecede olumsuzluklara neden olabilmektedir.

Göçün bireylere ve topluma etkisi göçün nedenlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Fakat, gerçekleşme nedenine bakılmaksızın göç eylemi bireysel ve toplumsal büyük değişim ve dönüşümlere yol açmaktadır. Göç sürecini yaşayan herkes için göç, sarsıcı bir deneyim olma riskini taşımakta ve tüm bireyler farklı düzeylerde ve farklı yönlerde de olsa bu süreçten etkilenmektedir (Gün, 2002). Zorunlu göçlerde, insanların göç ettikleri yere ilişkin bilişsel ve duyuşsal olarak hazırbulunuşluklarının olmaması, hem göç edenleri hem de yerleşikleri psikolojik ve sosyolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda bireyleri yeni yere uyum sağlama-dan sosyo-ekonomik problemlere, kültürlerin çatışmasından sosyal ayrışma ve yabancılaşmaya kadar birçok sorun beklemektedir.

Evrensel bir sorun olarak zorunlu göçü yaşayan hemen hemen tüm bireyler bu süreçten sağlık yönünden, sosyal ve psikolojik açılardan etkilenmektedir (Çalım, Kavlak ve Sevil, 2012). Karadağ ve Altıntaş'a (2010) göre ilgili alinyazın ve uluslararası raporlara göre göçmenlerin sağlık sorunları arasında en çok öne çıkanlar; beslenme bozuklukları, çocuklarda büyüme ve gelişme gerilikleri, anemi, ishal, kızamık, sıtma, solunum yolu enfeksiyonları vb. bulaşıcı hastalıklar; fiziksel şiddet ve buna bağlı yaralanmalar, cinsel istismar, HIV/AIDS dâhil cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE), istenmeyen gebelikler, riskli gebelikler, düşükler, doğum komplikasyonları, kronik hastalıklar ve komplikasyonları, depresyon, kaygı bozuklukları, uyku bozuklukları ve post-travmatik stres bozukluğu başta olmak üzere ruhsal sorunlar, dış sağlığı sorunları şeklinde belirtilmektedir.

Göç sürecini yaşayan insanların bu durumdan etkilenme biçimleri gerek yaş grubuna ve gerekse de bireysel farklılıklara bağlı olarak değiş-

kenlik göstermektedir. Göç eylemi sonucunda bireylerin yaşadıkları stres ve strese bağlı olumsuz durumlar sonucunda, bireylerde fizyolojik ve psikolojik birçok sağlık problemi ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca göç eden insanlarda sıklıkla gözlenen ve ucu ölümlere kadar gidebilen sağlık problemlerinin yaşandığı da dile getirilmekte olup (Can, 2011) önemli sosyal değişiklikler ve kişinin sahiplendiği kültürün tehdit altında olması çeşitli ruhsal hastalıklara yol açabilmektedir (Ellis ve Barakat, 1996). İnsan göç etmek zorunda kaldığı yerden kendisine maddi ve manevi destek sağlayan, hayata bağlayan ve onu güçlendiren ne kadar çok şey bırakırsa, göçün bireye psikolojik olarak olumsuz yansımalarının da o denli fazla olacağı öngörülmektedir. Göç eden insanların yaşam standartlarındaki olumsuz değişiklikler, onları yalıtım, güvensizlik, korku, umutsuzluk, çaresizlik, başa çıkma becerilerinin yitilmesi vb. olumsuz duyguların artmasına neden olabilmekte ve göçmenlerde psikopatolojik sorunların gelişmesine zemin hazırlamaktadır.

Göçmenin göç etme sürecinde yüksek motivasyona sahip olması, karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme ve sorunlara çözüm bulma noktasında uyum sürecini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Fakat bu göç eylemi zorunlu nedenlerden dolayı gerçekleştiğinde ve bununla birlikte göç öncesinde çatışma, şiddet ve işkenceye dayalı yaşantıların olması durumunda çeşitli psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Özellikle zorla yerlerinden edilen çocuklar, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimleri açısından yaşadıkları olumsuz olaylardan dolayı yeni ortamlarına uyum sağlamada güçlük çekmektedirler (Ali, McDermott ve Gravel, 2004). Bu bağlamda zorunlu göçler, bu tür yaşam olaylarını kapsamakla birlikte, temel travmatik olaylardan birisi olarak kabul edilmektedir.

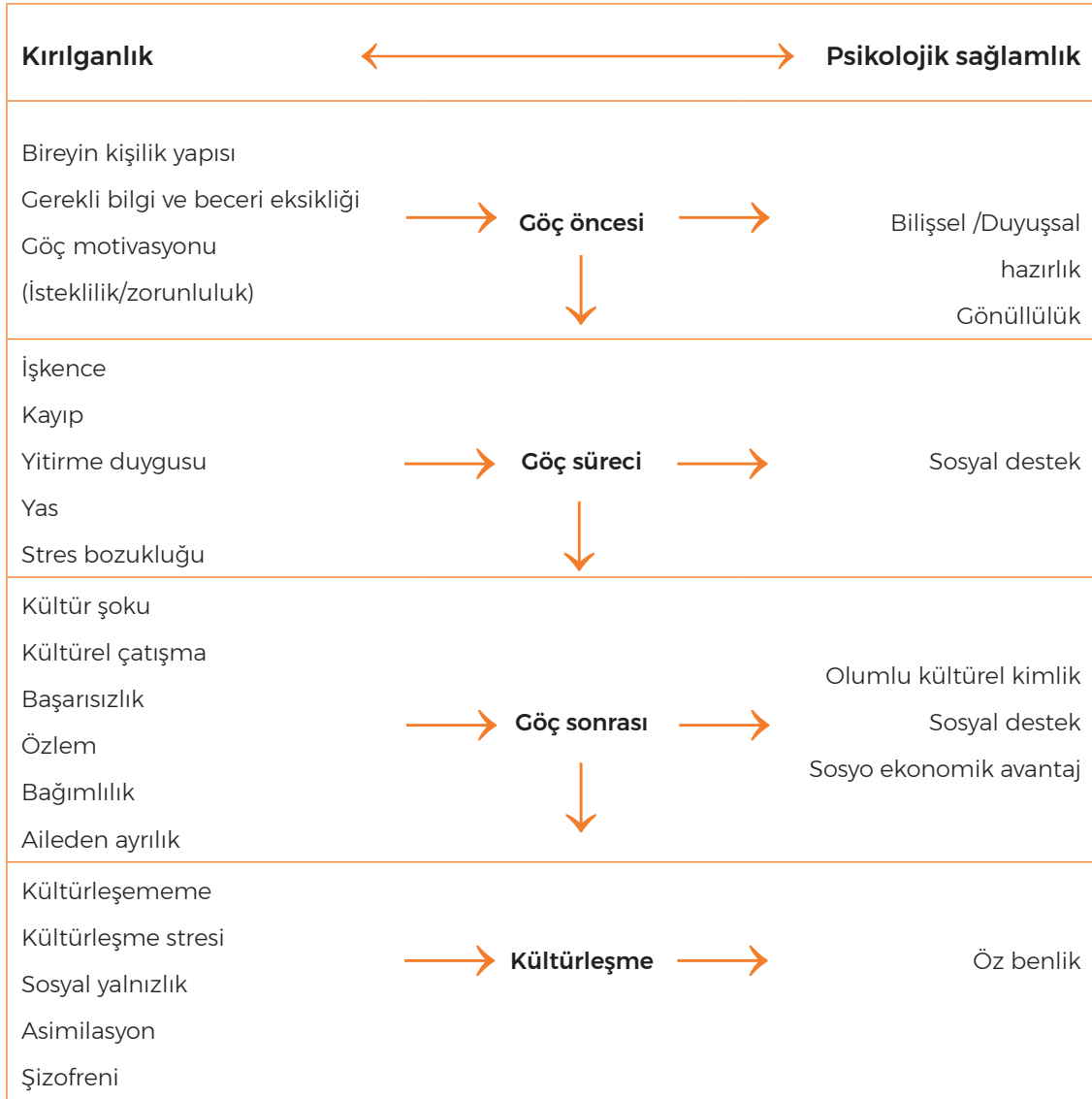
2.1 GÖÇ TRAVMASINA NEDEN OLAN ETKENLER

Göç, sadece fiziki olarak yer değiştirme olmakla birlikte, bireylerin sosyal ve psikolojik değişim sürecini de kapsayan bir süreçtir. Bireyin göç olgusunu bilişsel olarak zihninde konumlandırma biçimi ve göçe yüklediği anlam göçmenlerin yeni toplumsal ortama uyum sürecini kolaylaştırır veya zorlaştıran önemli etkenlerdendir. Bununla birlikte göç eden bireylerin uyum süreci bireylerin kişilik yapılarına, göç nedenlerine ve göçü kabul eden toplumun göçmenlere bakış açısına da bağlıdır (Pekçan, 2015). Göç

öncesi bilişsel ve duyuşsal hazırlık eksikliği, dil yetersizlikleri, yeni çevreye uyum zorlukları, kültürel farklılıklar ve olumsuz deneyimler bu süreçte göçmenleri psikolojik olarak olumsuz etkileyebilmektedir (Virupaksha, Kumar ve Nirmala, 2014). Göç esnasında göç eden bireyler birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmakta, stresin sağlık üzerindeki negatif etkisine ve stresle başa çıkma mekanizmalarının yetersizliğine bağlı olarak, fizyolojik ve psikolojik kökenli birçok sağlık problemi yaşayabilmektedir (Farley ve diğ., 2005; Thurston, 2003). Göç sonucu ise yeni kültüre uyum sağlama sırasında yaşanan stres; bireylerde anksiyete ve depresyona neden olabilmektedir. Bununla birlikte aynı şekilde ekonomik zorluklar, sağlık hizmetlerinden yararlanamama, eğitim engelleri, sosyal yalıtım gibi faktörler de göçmenleri olumsuz olarak etkilemektedir (Hiott ve diğ., 2008). Bu bağlamda göçmenler, yeni katıldıkları toplumda bir yandan psikolojik ve kültürel uyum çabası içerisinde olurlarken, diğer taraftan temel ihtiyaçlarını gidermek için ekonomik kaynaklar oluşturma arayışları içerisinde olmaktadır.

Kuşkusuz göçmen çocuklar bu süreçten en çok etkilenen ve psikolojik olarak örselenen hatta travma yaşamaya en yakın kesimdir. Özellikle çatışma ortamında yaşamış olmak ve kaçmak, sevdiklerini kaybetmek, tehlikeli ve stresli yolculuklar yapmak mülteci çocuklarda travmaya veya strese neden olan deneyimler olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle savaş ve şiddet ortamında kalan ve birinci derece yakınlarından kayıp yaşayan göçmen çocuklarda yoğun yalnızlık duygusu, strese ve ruhsal bozukluklara neden olmaktadır. Aynı şekilde kültürel şok ve sosyal rollerdeki değişiklikler, dil yetersizlikleri ve iletişim güçlükleri, göç edilen yerde ev sahibi toplumun göçmenlere olumsuz bakış açısı ve kabulde direnç göstermeleri vb. durumlar çocukların uyumunu zorlaştıran, travmaya neden olan etkenlerdendir. Bu bölümde zorunlu göçe maruz kalan çocukların göç öncesi, göç süreci ve göç sonrası hangi tür tecrübelerinin travmaya neden olabileceği konusunda ilgili alan yazında yapılan çalışmalar ve araştırmalar doğrultusunda açıklamalar getirilmiştir.

Bhugra'nın (2004) göç öncesi, süreci ve sonrası evrelerinde bireylerde ortaya çıkabilecek psikolojik olumsuzluklar ve kırılganlıklara ilişkin, göçmenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak için odak noktasına alınması gereken önlemlere ilişkin görüşleri şu şekildedir:



Tablo 1. Göç evrelerine göre bireylerde yaşanabilecek psikolojik kırılganlık durumları ile bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmede odak noktaları

Göç öncesi süreç, göçe karar vermeyi ve hazırlığı kapsamaktadır. İkinci aşama göçün kendisidir ve fiziksel olarak yer değiştirmeyi kapsar. Göç sonrası aşama ise göçmenlerin yeni katılmış oldukları topluma sosyal, politik, ekonomik ve kültürel çerçevede uyum sağlamasını kapsamaktadır (Bhugra ve Gupta, 2011; Salem ve Flakerud, 2010). Göç öncesinden sonrasına kadar göç eylemi göçmenleri bilişsel, duyuşsal ve davranış olarak yepyeni deneyimlerle karşı karşıya bırakan bir süreç olmakla birlikte, üç ana değişimi içerir. Bunlar, *kişisel bağlardaki değişiklikler, sosyal ağların yeniden yapılandırılması, bir sosyo-ekonomik*

ve kültürel sistemden diğer sosyo-ekonomik ve kültürel sisteme geçiş (Bhugra, 2004). Bununla birlikte göç öncesi, göç sırasında ve göç sonrası yaşanan tecrübeler göçmen bireyler açısından belirli riskler ile ilişkilendirilmektedir. Bu risklerin başında *sosyal rol ve ağların bozulması, şiddet olayları, sığınılan yerde vatandaşlık durumlarına* ilişkin uzun süreli belirsizlik gelmektedir. Bu noktada göç sonrası geleceğe ilişkin statünün belirlenerek netleşmesi durumu; göçmenlerde umut ve iyimserlik duygularını geliştirmeye hizmet edebilirken, aksi hali hayal kırıklığı, moral bozukluğu, depresyon gibi durumların ortaya çıkmasına neden olabilir (Kirmayer ve diğ., 2011).

Göç öncesi bireylerin *göçe ilişkin motivasyon durumları, göçün gönüllü göç olup olmaması, göç süreci ve sonrası uyumu kolaylaştıracak faktörlerin var olması, ruhsal sonuçları belirleyen önemli değişkenlerdir.* Bu noktada göç kararının alınmasında çoğunlukla etkisiz olan (*dolayısıyla istemsiz göç ettiği varsayılabilir*) çocuklar için göçün etkileri dikkat çekicidir (Polat-Ulucak, 2009). Göç öncesinde yetişkinlerin ruhsal sağlığını etkileyecek etkenler, *ekonomik statüsünün kaybı, sosyal destek ağını oluşturan kişilerin kaybı veya ayrılığı, hayati risk yaşamaması, siyasi katılım veya ideolojik bağlılık* gibi durumlar iken, *çocukların yaş ve gelişimsel dönemi, eğitimlerinin kesilmesi, yakın aile üyelerinin birinin kaybı ve ayrılığı* gibi durumlar travmaya zemin hazırlayan durumlar olabilir. Ayrıca göç öncesi yüksek düzeyde travma deneyimlemiş göçmenler, göç ve yerleşim süreci boyunca yüksek risk altında olabilmektedir.

Göç sürecinde yetişkinlerin göç kamplarında olumsuz yaşam koşullarına ve şiddete maruz kalması, aile ve toplu destek ağlarının kaybolması, göç edilen yerdeki belirsizlik durumları psikolojik sağlığı etkilerken, çocukların bakımını yapan kişilerden ayrılması, mülteci kamplarında olumsuz yaşam koşullarına ve şiddete maruz kalması, yetersiz beslenme ve geleceğe ilişkin belirsizlik çocukların psikolojik sağlıklarını bozabilmektedir. Göç esnasında yolculuk durumunun, yolculuğun riskli, tehlikeli veya zahmetli olmasının, bireylerde daha sonra yaşanacak psikolojik sorunlara zemin hazırlayacağı ifade edilmekte; göç anında kayıp, yas ve travma sonrası stres bozukluğu gibi faktörlerin göçmenleri sonrasında da psikolojik rahatsızlık yaşama riskiyle karşı karşıya getireceği belirtilmektedir (Bilici ve Yeşildal, 2015; Bhugra ve Jones, 2001).

Ülkelerini ya da bölgelerini terk etme nedenleri ne olursa olsun, ya da vardıkları yerde nasıl karşılanırlarsa karşılanırlar göçmenler, özel-

liklerine bağılı olarak (göçün şekli, zamanı, nedeni, zorunlu ya da istemli olması, göç edenlerin cinsiyetleri, yaşları, göç edilen yerin özellikleri vb.) farklı derecelerde de olsa uyum güçlükleri yaşamaktadırlar (Gün, 2006). Göç sonrasında yetişkinlerin (geçici koruma, mülteci, sığınmacı) statülerindeki belirsizlik, işsizlik, sosyal statülerindeki kayıp, aile ve sosyal destek kaybı, dil öğrenme zorlukları, kültürleşme, adaptasyon vb. durumlar psikolojik sağlıklarını etkilerken, çocukları ise ailenin yaşadığı stresle ilişkili olarak stres yaşamaları, yeni dilde eğitim almada yaşanan zorluklar, kültürleşme, etnik ve dinsel kimlik çatışmaları, ayrımcılık ve sosyal dışlanma gibi durumlar etkileyebilmektedir. Bu noktada göçmen ergenlerde ise cinsel gelişiminin farkında olmaları ve bunu içselleştirme noktasında sıkıntı yaşamaları, ebeveyn desteğinden yoksun olmaları, ebeveyn - ergen çatışması, anne - baba arasındaki yıkıcı iletişimin ergene olumsuz yansımaları, ayrımcılığa maruz kalması yoğun strese neden olabilmektedir (Stevens ve Volleberg, 2008).

Göç sonrası göçmen çocukları olumsuz etkileyen, stres düzeyini artıran en önemli durumlardan birisi, kültürleşme sürecidir. Kültürleşme, çeşitli nedenlerle bir grubun başka bir gruba etkileşimi sonucu meydana gelen değişim olarak tanımlanmaktadır (Flaskerud, 2007). Sam (2006) göç nedeniyle bir arada yaşamak zorunda kalan farklı kültürel gruplara sahip insanların etkileşim içerisine girerek birbirlerinin değişimine neden oldukları ve kültürleşmeyle bu sürecin sonlandığını ifade etmektedir. Kültürleşme, göçmen topluluk ile yerleşik toplumun birbiriyle etkileşmesine ve her ikisinin de sosyokültürel yapısının değişmesine yol açar.

Göç edenlerin yeni kültüre uyum süreci ve göç ettikleri yerlerde ev sahibi konumundaki insanlar tarafından ayrımcılığa maruz kalmaları ayrıca travmaya neden olabilecek bir durumdur. Göç edilen toplumun kültürüne uyumda güçlüklerin yaşanması, psikolojik sorunların daha fazla yaşanmasında belirleyici olabilmektedir. Göçmenler açısından ev sahibi toplum tarafından benimsenmeleri, iş bulabilmeleri ve tatmin edici sosyal ilişkiler kurabilmeleri hayati ihtiyaçlar olarak değerlendirilmektedir. Ancak doğrudan sosyal uyum ile ilgili bu durum bazen birkaç kuşak sonrasında gerçekleşebilecek zor ve uzun bir süreçtir. Bireylerin içine girdikleri yeni çevre kendi kültürüne benziyorsa daha az, benzemiyorsa daha fazla uyum sorunu ile karşılaşacaktır (Tuzcu ve Bademli, 2014). Kişinin alıştığı ortamdaki ayrı kalması yalnızlık, yabancılaşma, kendini değersiz

görme, yakınlarının yokluğu ve onları bırakmasından ötürü hissedilen pişmanlık duyguları bireyi etkilemekte ve yoğun stres yaşamasına neden olmaktadır (Şahin, 2001). Çünkü kültür ile çocuğun ruhsal gelişimi arasında ilişki olduğu bilinmekte, kültürel norm ve değerlere göre çocuklar düşünce ve davranışlarının referans çerçevesini şekillendirmektedirler. Sorun olan veya ödüllendirilen davranışlara çevrenin verdiği tepkiler, davranışın sonradan tekrarlanıp tekrarlanmamasında etkin bir güç olarak kabul edilmektedir (Polat, 2006). Bu noktadan hareketle kültürel etkenler ve çevresel tepkiler bireyin psikolojik durumunu olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir.

Kültürleşme sürecinde hem davranışsal noktada hem de değerler noktasında değişimler gerçekleşmektedir. Kültürleşme, göçmenlerin yaşama dair bakış açılarını oluşturan dil, kültür, etnik kimlik, tutum ve davranışlar, sosyal alışkanlıklar ve ilişkiler, cinsiyet rolleri, yeme alışkanlıkları, müzik tercihleri, medyayı kullanma biçimlerini kapsayan, çok boyutlu bir değişim sürecidir (APA, 2013). Genelde kültürleşme, yeni gelinen topluma uymak (dili konuşmak, yaşam alışkanlıklarını kabullenmek) olarak düşünülse de özellikle klinik süreçte kişinin kimliğindeki değişimler ve bunlara bağlı olarak yaşadığı stres göz ardı edilmemelidir (Acartürk, 2016). Kültürleşmeye bağlı gelişen kültürel değişim stresli bir süreç olarak kabul edilmektedir. Etkileşim sürecinde asimilasyona dayalı bir politika izlenmesi durumunda bireylerde zorlanma ve baskı artmaktadır. Bu durumda bireyin kendi kültürüyle aşırı özdeşleşme ve öz kültürünü üstün tutma eğilimi artmakta dolayısıyla bireysel ve sosyal düzlemde birey sorunlar yaşayabilmektedir (Güngör, 2014).

Kültürleşme sürecinde bireyler, sosyal izolasyon yaşama ve ötekileştirilme riskiyle de karşı karşıya kalabilmektedir. Sosyal izolasyon, bireyin diğer kişilerle etkileşim kuramaması, duygusal ve nesnel yardım alma veya bilgi gibi diğer olanaklardan faydalanma potansiyelinin kısıtlanması durumudur. Bu durum bireyin yalnızlık, yabancılaşma ve kendini değersiz hissetme gibi duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Ötekileştirme de aynı şekilde “kendinden olmayanı farklı ve sıradışı” görme eğilimi sergileme ve davranış boyutunda “biz ve onlar” biçiminde etiketleme yaparak ayırım sınırlarını derinleştirme durumudur. Bu süreçte farklı kültürlere ait bireyler, sadece kendi grup üyelerine güvenebileceği düşüncesine inanmaya başlamakta ve giderek “öteki”lerden ve toplumun bütününden yabancılaşmaktadır (Sönmez – Selçuk, 2011).

Seeman'a göre göç sonrası yabancılaşma süreciyle, birey yeni geldiği bu yerde istediklerini başaramayacağı korkusuyla *güçsüzlük*; neye inanması gerektiği konusunda ciddi bir kararsızlık ve *anlamsızlık*; göç ettiği yeni yerde toplumsal olarak konulmuş birtakım yasak ve kurallara uyumsuzluk (*kuralsızlık*); toplum tarafından değer atfedilen şeylere duyarsız olması yada düşük değer atfetmesi sonucunda *soyutlanmışlık* ve kendinden uzaklaşma yaşayabilir (akt., Balcıoğlu, 2007). Sosyal izolasyon göç eden bireylerde ayrımcılık ve ötekileştirmeye bağlı sosyal etkileşimin ve desteğin oluşma zeminin olmaması; yeni kültüre uyum sağlamada güçlük yaşamalarına ve sosyal statüsündeki değişimlere neden olmakta, bireylerde yoğun strese bağlı psikolojik rahatsızlıkların belirmesine zemin hazırlamaktadır. Çünkü göçmen bireyler, yeni göç ettikleri yere göç öncesi yaşadıkları yerde var olan geleneksel yaşam biçimlerini ve duygusal bağlılıklarını taşımak istemektedirler. Bu isteğin gerçekleşmemesi ve engellerin olması durumunda ise bireyin yoğun stres yaşaması kaçınılmaz bir son olmaktadır.

Göç sonrası çocuklarda görülmesi olası bir diğer durum ise "kültür şoku"dur. Kültür şoku, yaşam biçiminin kendi ülkesinden veya öz kültüründen farklı olan bir ülkede yaşayan insanlar arasında yaygın olarak görülen bir tepki olarak tanımlanmakta, bu tepki düzeyinin yoğunluğu strese neden olmakta ve yeni kültüre uyumu zorlaştırmaktadır. Oberg (1960) kültürel şoku, bireylerin yeni kültürel değerler ile kendi kültürel değerleri arasındaki tutarsızlığa bağlı olarak ani değişen olumsuz duygular şeklinde tanımlamakta ve kültürel şokun bireyde oluşturduğu duyguları altı boyutta sınıflamaktadır: Duyu yitimi, güçlük yaşama, şaşırma, reddedilme, rol karmaşa, kaygı ve kızgınlık biçimindedir (akt., Rempel, 2011).

Kültürleşme sürecinde göçmen öğrencileri bekleyen önemli bir sorun da dil yetersizliğidir. Dil yetersizliği, sadece eğitim noktasında değil, sosyal yardım ve çevreyle etkileşim boyutlarında da büyük bir sorun olarak kabul edilmektedir. Bu noktada çocuklar okullarda veya mahallelerinde iletişime geçemedikleri için içe kapanıklık ve saldırganlık davranışları sergileyebilmektedirler. Eğitim sürecinde öğretmenleriyle iletişim kuramayan ve arkadaşlarıyla etkileşime geçemeyen göçmen öğrenciler, bilişsel ve duyuşsal becerileri edinmekten yoksun kalabilmektedirler. Kendi dillerini kullanamayan öğrenciler doğal olarak önceki bilgileri sıfırlanmakta ve yeni bilgileri inşa ederken en temel araçlardan yoksun

kalmaktadırlar. Bu açıdan eğitsel ve sosyal destekten yoksun kalan veya bırakılan, bir anlamda marjinelleşmesine zemin hazırlanan göçmen çocukların “yeniden mağdurlaştırılması” (re-victimization) söz konusudur (Demirli - Yıldız, 2018).

2.2 ÇOCUK VE ERGEN GÖÇMENLERDE GÖRÜLMESİ MUHTEMEL FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Göçmen çocuklar ve ergenler, göç deneyiminin kendisinden, kültürel uyuma ilişkin beklentilerinden ve sosyo-ekonomik dezavantajlardan dolayı psikolojik olumsuzluklara karşı kırılgan bir hale gelmektedirler (Bozdağ, 2015). Dolayısıyla göç öncesinden sonrasına kadar olan süreçte, bireylerde fizyolojik ve psikolojik sorunlar meydana gelebilmektedir. Bireylerin bu fizyolojik ve psikolojik etkilerin farkında olması ve bu durumlarla başa çıkabilme yetisine sahip olabilmesi bağlamında, bununla birlikte ebeveynler ve bireylere yardım sağlayacak kişiler tarafından da bu fizyolojik ve psikolojik etkilerin bilinmesi önemli görülmektedir.

Göç sürecinde çocukların bireysel anlamda olumsuz yaşantılarının üstüne ailelerinin de yaşadıkları bir takım olumsuzluklar çocuklara yansıdığına, çocukların yaşadıkları stres katlanmakta, çocuklarda bilişsel ve duyuşsal problemler ortaya çıkabilmektedir. Williams ve Berry (1991) göçmen çocuklara yönelik gerekli psikolojik yardım yapılamaması durumunda; madde bağımlılığı, suçluluk, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi sorunlar açısından çocukların risk altında olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu risk etkenlerinin göç öncesi yaşanan travma durumu, şiddete maruz kalma düzeyi, ebeveyn yitimine göre de değişebileceğini belirtmektedir. Jacob ve Blais (1991) göç travması yaşayan çocukların tipik olarak uyku bozuklukları, yeme bozuklukları ve gelişimsel sorunlar, depresyon, korku, kaygı ve öğrenme güçlükleri sergilediklerini belirtmektedirler. Ma (2002) göçmen çocuklarda davranışsal ve duyuşsal bozuklukların, saldırganlık davranışların, hırsızlık ve hiperaktivite gibi durumların görülebileceğini ifade etmektedir. Pedersen ve Madsen (2002) göçmen çocuklarda görülmesi olası fizyolojik rahatsızlıkları; baş ağrısı, sırt ağrısı, mide ağrısı, iştahsızlık vb. biçiminde belirtmektedir. Volleberg ve diğ. (2005) göçmen çocuklarda sosyalleşme problemlerinin çok sık görüldüğünü, depresyon, dikkat dağınıklığı, sağlıklı düşünme problemleri gibi sorunların da görüldüğünü belirtmiştir.

Bireyin yaşadığı fiziksel ve sosyal çevrenin değişmesine neden olan göç olgusu, herkesi etkilemekle birlikte gelişim sürecinin kritik dönemi olarak kabul edilen ergenlik dönemindeki bireyleri daha hassas ve derin bir şekilde etkilemektedir. Çünkü bu dönemde ergen bir yandan yaşadığı biyolojik, bilişsel ve duygusal değişimlere ayak uydurmaya çalışırken, söz konusu bu değişimler uyum sağlamasını daha da zorlaştırabilmektedir (Bozdağ, 2015). Ayrıca ergenlerin değerler oluşturarak, kimliğini belirlemeye çalıştığı bir dönemde ne olacaklarını, nelere değer verip bağlanacaklarını, amaçlarının ne olduğunu, toplumdaki yerlerinin neresi olduğunu bulmak için çaba sarf ettikleri bir süreçtir. Ergenler bu oluşum içinde özdeşleşme yapar ve özerkliğin, özgürlüğün, sorumluluğun dengesini kurarlar (Ercan, 2001; Köknel, 2010). Ancak göçle birlikte kimlikte meydana gelen değişimler, stres verici olabilmekte, benlik algısında ve ruh sağlığında bir takım problemlere zemin hazırlayabilmektedir (Bhugra ve Becker, 2005).

Göç eden ergen ve çocuklarda en sık rastlanan problemler; gelecek endişesi ve güvensizlik duygusu, uyku problemleri, kabuslar, benlik çatışması, psiko-somatik semptomlar, dil problemleri (örneğin kekelemelik), okul başarısızlığı, davranım bozuklukları, anksiyete bozuklukları, depresyon, somatik bozuklukları, enurezis (altını ıslatma) ve travma sonrası stres bozukluklarıdır (Cadoret, 2005; akt., Gün, 2006). Akkaya - Kalaycı ve diğ. (2017) göç sonrası 4-18 yaş arası bireylerde psikiyatrik tanı olarak intihar girişimlerinin ve akut stres bozukluğunun görüldüğünü ifade etmektedir. Aynı şekilde Kouider, Koglin ve Peterman (2014) göçmen çocuk ve ergenlerde yüksek düzeyde kültürleşme stresi, dil yetersizliği, ebeveynlerin tutumlarındaki tutarsızlık ve katı ebeveynlik tutumları nedeniyle yoğun stres ve anksiyetenin görüldüğünü belirtmektedirler. Bozdağ (2015) alanyazında ergenlerin yaşadığı uyum sorunlarının göç bağlamında ele alındığı bazı araştırmalarda; öğrencilerin okula uyumu, duygusal yetkinlik ve uyumsuzluk, ruh sağlığı problemi yaşama riski ve davranış problemleri, sosyo-ekonomik stres ve aile sorumluluğu, ev sahibi toplum tarafından karşılanma biçimi vb. durumların etkili olduğunu aktarmaktadır.

Travma ya da aşırı stres yaşayan çocukların psikolojik olarak uyumunu güçleştiren en önemli etkenlerden birisi de, beyinlerinin şiddetli ve stresli deneyimlerle boğulmuş olması dolayısıyla düşüncelerini organize edememeleri ve duygularını denetim altına alamamaları durumudur

(UNHCR, 2017). Bu noktada çocukların istemsizce göç öncesi ve sonrası yaşadıkları kötü olayları tekrar tekrar düşünmeleri ve hatırlamaları, travmayı şiddetlendirmekte ve stresi artırmaktadır. Bununla birlikte odaklanma/konsantrasyon sorunu yaşamalarına bağlı olarak bilgileri kodlama/hatırlama ve geri çağırma noktasında sorun yaşayabilmektedirler.

UNHCR (2017) raporuna göre, travma geçiren çocuklar ve ergenler, travma yaşantısına bağlı olarak bazı durumları tetikleyici olarak görebilir, insanlarla iletişim kurmaktan kaçınabilirler. Aşırı derecede hassas ve huzursuz olabilir; seslerden veya ani hareketlerden korkabilir; gece uykuya dalmakta zorluk yaşayabilirler. Ayrıca sınıf veya okul ortamındaki değişikliklere, örneğin yeni öğretmenlere ve yeni oturma düzenlerine olumsuz tepkiler verebilirler. Fiziksel çatışma, öfke ve tehdit vb. saldırgan davranışlar sergileyebilir ve sakinleşmesi zor olabilir. Agresif davranışlar sadece karşı tarafa değil, kendine zarar verme, intihar girişimi, alkol ve madde kullanmaya eğilim gösterme biçiminde görülebilir.

Travma yaşayan öğrenciler genellikle öğrenme güçlüğü yaşayabilir, öğrenme görevleri üzerine tam olarak yoğunlaşamayabilir, hatırlamakta, kodlamakta ve tepkilerini denetim altına almakta zorlanabilir. Başlarına bir şey gelebilecekleri korkusuyla endişeli ve şüpheli tavırlar sergileyebilir, terkedilme korkusu yaşayabilir; ölüm ve ölmeyle ilgili sorular sorabilir. İnsanlara, yaşama ve geleceğe bakış açısı olumsuz yönde etkilenebilir, karamsar bir hale bürünerek güvenlerini kaybedebilirler. Öz benlik saygısını yitirmiş, aşırı öz güven eksikliği gösterebilirler. Dolayısıyla akademik çalışma veya farklı etkinliklere girişmek istemezler. Baş dönmesi veya çarpıntı, karın ağrısı, mide bulantısı ve iştahsızlık gibi durumlardan şikâyet edebilir. Son olarak, stres ve travmayı yaşayan ebeveynlerle veya yakınlarla bir arada yaşamak, göçmen olarak geldiği ülkede kalacağı veya ülkesine geri döneceği durumuna ilişkin belirsizlik, ekonomik sıkıntılar çekilmesi, sosyal desteğin sınırlı olması vb. durumlar göçmen çocukların stres ve travma deneyimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Göçün çocuklar ve ergenler üzerindeki olumsuz etkilerine bakıldığında; kişisel, bilişsel, davranışsal, tıbbi, sosyal ve akademik olmak üzere bireylerin birçok boyutlarda etkilendiği görülmektedir. Söz konusu bireylere yönelik psikolojik ve sosyal rehabilite hizmetlerinin verilmesi ve destek sunulması önemli görülmektedir. Çünkü göçün etkisiyle psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin sağlıklı ve uyum sağlamış bireyler haline gelebilmesi açısından bu destekler gerekli görülmektedir. Bunun içinde psikososyal

destek programları kapsamında uzman ve öğretmen önderliğinde, aile ve akran desteğinde; göçmen ergen ve çocukların stresle etkili biçimde başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, geçmişi ve geleceği yok saymadan bugüne odaklanabilmesi, doyurucu sosyal ilişkiler kurabilmesi ve olumlu benliğe sahip olabilmesi sağlanmalıdır.

3. GÖÇ TRAVMASININ ÖNLENMESİNDE VE SAĞALTIMINDA YAPILMASI GEREKENLER

Göçün bireyler üzerinde oluşturduğu psikolojik ve fizyolojik etkiler, bireylerin yaşamsal faaliyetlerini sürdürmesini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Özellikle çocuklara ve ergenlere yönelik söz konusu bu olumsuz etkilerin önlenmesi ya da çocuk ve ergenlerin güçlendirilmesi sürecinde uzman, öğretmen, aile ve akran işbirliği önem arz etmektedir. Aksi halde bireylerin yaşadıkları psikolojik problemler; bireyin çevresine ve topluma sağlıklı uyum sağlamasını güçleştirebilir. Bu noktada Polat-Ulucak (2009) zorunlu göç yaşayan bununla birlikte savaş, çatışma ve şiddet deneyimi yaşayan bireylerde görülmesi olası davranışsal ve duyuşsal sorunların iyi tanımlanması ve erken dönemde gerekli önlemlerin alınması halinde sorunların ileri düzeye taşınmasının önlenebileceğini ifade etmektedir. Bu açıdan bireylerin öncelikle göçmenlik deneyimlerinden haberdar olunması ve travma boyutunun bilinerek önleme ve güçlendirme çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Bireyin güçlü yanlarının ön plana çıkartılarak yapılacak olan çalışmalar, travma ve travma sonrası stres tepkileriyle baş etme sürecinde anahtar bir bileşen olduğu düşünülmektedir.

Göçmen çocukların ve ergenlerin zihinsel sağlıklarını bozacak etkenlerden korumak ve onların ruhsal iyilik halini yükseltmek amacıyla psikososyal destek sunulması önerilmekte; bu noktada travma yaşayan veya yaşaması olası bireylere yönelik gerçekleştirilmesinin yarar sağlayacağı düşünülen bir müdahale programı sunulmaktadır (IASC, 2007). Çünkü psikososyal destek, bireyde psikopatolojik gelişmelerin ortaya çıkmasını ve sosyal düzenin bozulmasını önlerken; beşeri kapasiteyi ve toplumun sosyal ekolojisini güçlendirerek bireylerin kültür ve değerlerini yeniden inşa etmesine katkı sağlamaktadır (Psikososyal Çalışma Grubu [The Psychosocial Working Group], 2003).

Önerilen müdahaleler		Topluma etkisi
Birey ve ailelere yönelik profesyonel tedavi	Uzmanlaşmış hizmetler	Travmaya bağlı psikopatoloji
Birey, aile ve grup müdahaleleri	Odaklı uzmanlaşmış hizmetler	Hafif ile orta şiddette travmaya bağlı sorunlar
Psikososyal destek faaliyetleri	Topluluk ve aile destekleri	Hafif psikososyal sorunlar (Kriz olayına doğal tepkiler)
Temel ihtiyaçların karşılanması, güvenliğin sağlanması	Temel hizmetler ve güvenlik	Genel nüfusun etkilenmesi

Şema: IASC (Inter-Agency Standing Committee) Kılavuzunda (2007) acil durumlardaki bireylere akıl sağlığı ve psikososyal destek için sunulan müdahale piramidi

IASC'in (2007) önerdiği psikososyal müdahale programının göçmen ve göç travması yaşayan risk grubundaki çocuk ve ergenlere uygulanabileceği düşünülmektedir. İlk aşamada göç sonrası göçmen çocuk ve ergenler için fiziksel şartların normale döndürülmesi, güvenli bir ortam temin edilmesi ve gerekli temel ihtiyaçların sağlanması gerekmektedir. Bu durum sadece göçmen çocuk ve ergenler için değil, genel nüfusun etkilenmemesi açısından önemli bir aşamadır. Bu durumun farkında olarak göçmen çocuk ve ergenlerin güven duygusunun yeniden oluşmasında ve sosyo-kültürel olarak uyum sağlamasında önemlidir. Ayrıca bu aşama çok boyutlu paydaşların sürece dahil olması, öğretmen, ev sahibi ve göçmen tüm bireyler arasında işbirliğinin gerçekleşmesi, ayrımcılığın ve ötekileştirmenin yeşermemesi, pozitif iklim bağlamında ortak bilincin oluşturulması gerekmektedir.

Travmatik yaşantıların ardından istenmeyen tepkilerin ortaya çıkışındaki en büyük etkenlerden biri kişinin kendisiyle, içinde yaşadığı dünyayla ve gelecekle ilgili ola-

rak hatalı yorumlar yapmasıdır. Bu durum kişinin zihninde travmatik anıyı uygun şekilde bütünleştirmesine engel olacaktır. Dolayısıyla, uygulanacak girişimler de bu hatalı yorumların ve bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesine yönelik olmalıdır. Bu amaçla atılacak ilk adım ise bireyleri yaşadıkları süreçlerle ilgili olarak bilgilendirmektir (Demirli - Yıldız, 2018). Bu noktada hem ev sahibi çocuk ve ergenlere hem de göçmen çocuk ve ergenlere yönelik önleyici rehberlik faaliyetleri kapsamında; göçe neden olan etkenlerin anlaşılması, göçmenlerin yeni ortamlarına uyum sağlamasında yaşayacağı güçlüklerden haberdar olmaları, ev sahibi konumundaki öğrencilerin göç eden arkadaşlarının yaşayabilecekleri olumsuzlukları hissetme konusunda empatik eğilim içerisinde olmaları, sosyalleşme sürecinde yaşanabilecek sorunların beraber aşılması vb. konularında destek sağlanmalıdır. Aynı şekilde hem ev sahibi hem göçmen ebeveynlere yönelik okula uyum sürecinde çocuklarının yaşamaları olası bilişsel ve duyuşsal olumsuzluklara ilişkin farkındalık sahibi olmaları, göçün olumsuz etkilerini azaltmak için çocuklara destek sağlamaları gerekmektedir. Ayrıca ebeveynler sosyalleşme sürecinde çocuklarının yaşayabilecekleri olumsuz durumlarla baş edebilmeleri için yardımcı olmaları, bununla birlikte toplum içerisinde birlik ve beraberliği güçlü kılacak bakış açısına sahip olmaları beklenmektedir.

Son olarak öğretmenlerin göçün insana ve topluma olan psikolojik etkilerini kavraması, göçmen ergen ve çocukların kültürel değerlerine duyarlılık göstermesi, psikolojik ve sosyo-kültürel uyum için kültürleşme stratejilerinin farkında olması, göçmen çocuk ve ergenlerin okula uyum sağlama sürecine katkı sağlaması, aynı şekilde göçmen çocuk ve ergenlerin kültürel geçmiş ve deneyimlerinden nasıl yararlanabileceğini bilmesi, akademik başarısı düşük seyreden göçmen öğrencilerle birebir rehberlik yapabilmesi, göçmenlerin okula aidiyetlerini artırmak için sınıf içi ve sınıf dışı aktiviteler uygulayabilmesi, göç etmeye neden olan etkenlere ilişkin ev sahibi öğrenci ve velilerde farkındalık oluşturabilmesi, insani değerler bağlamında birlik ve beraberliğin önemini kavranması yönünde önleyici rehberlik çalışmalarının gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

İkinci aşama göçe bağlı olarak ortaya çıkabilecek travma ve travmaya bağlı stres yaşamaları olası göçmen çocuk ve ergenlerden psikososyal destek sunulacak öncelikli kişilerin belirlenmesi aşamasıdır. Bu aşamada ihtiyaç analizi yapılarak göçmen çocuk ve ergenlerin içinde buldukları durumun anlaşılması ve onlara gerekli bilgilendirme - yönlendirme yapıl-

ması gerekmektedir. Ayrıca bu aşama belirlenen ihtiyaçların giderilmesi için göçmen ergen ve çocukların kurum veya uzman bireylere yönlendirilmesini de kapsamaktadır. Kağnıcı'ya (2017) göre mülteci çocuklarda yaygın olarak depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları gibi rahatsızlıkların doğru bir şekilde tanınması ve çocuklara uygun terapi ve ilaç desteği sağlanması açısından gereklidir. Bu tanılama işlemi sınıf etkinlikleri ile birey ve grup psikolojik danışma süreçleriyle belirlenebilir.

Üçüncü aşamada, göçün ardından hâlihazırda devam eden ve travmaya bağlı sorunlar yaşayan göçmen çocuk ve ergenlere, odaklı ve uzmanlaşmış hizmetler sağlanmaktadır. Krize müdahale yaklaşımında yardım sürecinin çeşitli modelleri vardır. Bu modellerden tüm süreci etkili ve kapsamlı bir şekilde ele aldığı düşünülen ACT (assessment, crisis intervention, and trauma treatment service) modeli; değerlendirme, kriz müdahalesi ve travma tedavi hizmetlerini kapsayan üç basamaklı bir müdahale sürecidir. Roberts (2002) tarafından geliştirilen bu modelin aşamaları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir:

1) İhtiyaç tanılama ve değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Müdahale edilecek kişilerin saptanması ✓ Tıbbi ihtiyaçların değerlendirilmesi ✓ Kamu ve mal güvenliğine zarar tehdidinin değerlendirilmesi ✓ Triyaj değerlendirme ✓ Kriz değerlendirme ✓ Travma değerlendirme ✓ Biyo-psiko-sosyal ve kültürel değerlendirme protokolünün düzenlenmesi
2) Krize müdahale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Destek gruplarıyla bağlantı kurulma ✓ Afet yardımı ve sosyal hizmetlerin sağlanması ✓ Strese neden olan travmaya ilişkin bilgilendirme (debriefing) ✓ Krize müdahalenin gerçekleştirilmesi ✓ Güçlü perspektif oluşturma ve başa çıkma girişimlerini destekleme
3) Travma sonrası strese müdahale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Travmatik stres tepkilerinin iyileştirilmesi ✓ Travmanın neden olduğu kalıcı işlev bozukluklarıyla baş etme ✓ Travma sonrası stres bozukluklarının giderilmesi ✓ Akut travma ve stres bozukluklarının tedavisi için protokol oluşturma ✓ Travma ve stres yönetim protokolü oluşturma ve iyileşme stratejilerini gerçekleştirme

Tablo 2- ACT Modeli aşamaları

ACT modelinin geniş çaplı krizlerde ve psiko-sosyal/yaşamsal risk değerlendirmesini kolaylaştırmak ve çeşitli travma durumlarının iyileştirilmesi için gerçekleştirilecek kriz müdahalesinde etkili yardım sürecini sağlamak için kullanılabileceği belirtilmektedir (Yıldırım, 2016). Bu modelin *değerlendirme (assessment) aşamasında* öncelikli olarak, travma yaşayan bireylerden müdahale edilecek kişilerin saptanması için bilgilerin toplanması ve travma yaşayan bireyin durumunun değerlendirilmesi gerekmektedir. Daha net ifade ile travma yaşayan bireyin yaşamsal risk düzeyi, yaşanan travmanın şiddetinin yoğunluğu, bireyin yakınlarıyla iletişim durumu, kişilerarası ilişki

ve çevresel kaynakların belirlenmesi vb. durumlarla ilgili bilgiyi toplamaktır. Toplanan bilgiler krize müdahale planlama ve karar verme süreçlerini belirlemesi bakımından önemlidir. Ayrıca bu aşamada travma yaşayan bireyin kendine zarar verme veya intihar etme riskinin olup olmadığının belirlenmesi gerekmektedir. Travmanın tedavisine ilişkin amaçları belirlemek ve etkili bir müdahale planı geliştirmek için bireyin biyo-psiko-sosyal ve kültürel değerlendirmesi yapılmalıdır. Bireyin sağlık durumu, önceden geçirdiği hastalıklar/geçmiş sağlık durumu, kullandığı ilaçlar, sağlıklı yaşama beceri durumu (beslenme, spor, madde bağımlılığı vb), psikososyal durumu, bilişsel becerileri, sosyokültürel deneyimleri, kültürel geçmişi, anadili, kültürleşme durumu, çevresel bağlantılar, dinsel inançlar, ekonomik koşullar, sosyal ağ ilişkiler vb. hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. ACT modelinin *krize müdahale (crisis intervention) aşamasında* bir önceki aşamadan edinilen bilgiler doğrultusunda planın gerçekleştirilmesi aşamasıdır. Bu noktada travma geçiren bireyin yaşadığı travma riskini değerlendirip tıbbi tedavi gereksinimlerinin belirlenmesi, tıbbi tedaviye ihtiyaç duyup duymadığı, ilaç kullanıyorsa hangi ilaçları ne dozda aldığı, intihar etme riski, pozitif ve negatif yönlerinin belirlenmesi, madde bağımlılığı, psikolojik sağlamlık, başa çıkma becerilerinin gelişimi durumu, sosyal izolasyon, ailesel destek gibi konular ele alınmalıdır. Açık uçlu sorular kullanılarak travmaya neden olan olayın ve travma sonrası yaşanan sorunların belirlenmesi gerekmekte, ayrıca bu durumla ilgili bireylere bilgilere net ve açık bilgiler verilmesi gerekmektedir. Bu aşamada sorunların netleştirilmesi, ayrıca çözüm için geliştirilen müdahale planına da katkı sağlayacaktır. Aktif dinleme becerileri kullanılarak etkili bir biçimde duygu ve düşüncelerinin ele alınması, geribildirimler sunularak bireyin duygusal karmaşıklığının dışa vurulması gerekmektedir. Bu noktadan sonra bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmak, çözüm için alternatifler üretmek ve keşfetmek, başa çıkma becerilerini geliştirmek, duruma çözüm sağlayacak sosyal destek kaynaklarını değerlendirmek gibi adımlar atılmaktadır. Eylem planının gerçekleştirilmesi sürecinde bireyin travmayı aşması için cesaretlendirilmesi, duygusal olarak güçlendirilmesi, gerekli dokümanlarla desteklenmesi ve çözüm için çaba sergilenmesi gerekmektedir. Son olarak planlanan programı takip ederek travma yaşayan bireyin yetersiz kaldığı noktaları desteklemek önemlidir. Aksi takdirde kriz durumunda ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar (depresyon, posttravmatik stres bozukluğu vb.) ciddi boyutlara ulaşabilir. Bu açıdan bireyi takip etmek ve geribildirimlerle beslemek önem arz etmektedir. Krize müdahale aşamasının önemli bir boyutunu da *debriefing* oluştur-

maktadır. *Debriefing*, travmaya maruz kaldıktan sonra bireyde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkları azaltmaya yönelik hem önleyici hem güçlendirici bir psikolojik tedavi niteliğindedir (Rose, Bisson, Churchill ve Wessely, 2002). Travmaya maruz kalan bireyin travmaya bağlı olarak yaşaması olası fizyolojik ve psikolojik belirtilerini hafifletmek ve duygusal süreçlerini biçimlendirmek için; bireylere travmaya ilişkin giriş, travmaya ilişkin gerçekleştirenler, düşünce ve izlenimler, duygusal tepkiler, normalleştirme, planlama ve çözüm geliştirme aşamalarıyla ilgili bilgilendirme yapılması önerilmektedir (Rose ve diğ., 2002). *Debriefing* bireysel ve grup çalışmaları şeklinde yapılabilir. Bilgilendirme aktiviteleri; mağdurlara, travmatik durumlarda görev yapan yardımcı personelere (psikolog, sosyal hizmet uzmanı vb.), tıbbi personele, itfaiye ekibine, polise, kurtarma personeline, travma mağdurunun yakınlarına uygulanmakta ve ayrıca birbirlerine destek sağlamlarının önemine vurgu yapılmaktadır. ACT modelinin *travma sonrası stresle müdahale aşamasında* ise bireyin travmatik stres tepkilerinin iyileştirilmesine yönelik olarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirme, stresle başa çıkma becerilerini geliştirme, uzman desteği sağlama veya yönlendirme noktasında destek sağlanmaktadır. Bireyin biyo-psiko-sosyal özelliklerine göre travma sonrası stres tepkileriyle baş etmek için tedavi protokolü oluşturulmaktadır.

IASC'in (2007) önerdiği psikososyal müdahale programının dördüncü aşamasında ise pek çok etkene (bireysel, afetle ilişkili, çevresel) bağlı olarak uzun dönemde devam eden göçmen bireylerin travmaya bağlı psikopatolojilerin sağaltımına yönelik tedavi yöntemlerinin kullanılması söz konusudur. Şekilden de görüldüğü gibi birinci aşamadan dördüncü aşamaya doğru giderken uygulamaların gerçekleştirildiği kitleler küçülmekte, aynı zamanda da uygulayıcıların uzmanlık düzeyleri de artmaktadır.

3.1. Göç Travmasının Önlenmesinde Rehberlik Öğretmenlerinin Rolü

Göçmenlerin yaşadıkları psikolojik olumsuzlukları aşma ve travmaya bağlı sorunları giderme noktasında rehberlik öğretmenlerine büyük görev düşmektedir. Bu kritik noktada rehberlik öğretmenleri göçmen çocuk ve ergenlere yönelik psikolojik yardım ve destek sunarken dikkat etmeleri gereken birçok nokta bulunmaktadır. Öncelikle rehberlik öğretmenleri göçle gelen öğrencilerin kültürel özellikleri, yaşam biçimleri, göç öncesi, göç anı ve göç sonrası yaşanan sorunlar hakkında bilgi sahibi

olması gerekmektedir. Çünkü bu bilgiler ışığında rehberlik öğretmenleri, göçmen öğrencilere daha etkili yardım hizmeti sunabilecektir (Bozdağ, 2015). Rehberlik öğretmenleri göçmenlerin göç deneyimlerinden haberdar olması, göç yaşantılarının biyolojik ve psikolojik olarak bireyi nasıl etkilediği, bunun yanı sıra kimlik ve kültürel özelliklerine duyarlık göstermesi gerekmektedir. Ayrıca rehberlik öğretmenleri bireylerin davranışlarına yön veren kültürel kodlarını, duygu ve düşünce referans çerçevesinin kültürel temellerini, kalıp yargılarını çok iyi bilinmesi gerekmektedir. Kağıtçıbaşı'ya (2000) göre bireyde gözlemlenen davranışlara ve davranışların nedensel bağlantılarına, bireylerce davranışlara ne şekilde anlamlar yüklendiğine ilişkin durum, kültürel ortam ve özelliklere göre değişebilmektedir. Dolayısıyla aynı davranış farklı ortamlarda farklı anlamlar ifade edebilmektedir. Bu açıdan psikolojik danışmanlık sürecinde danışanı kültüründen bağımsız olarak ele almak mümkün görünmemektedir (Kağnıcı, 2017).

Rehberlik öğretmeni göçmenlerin kültürel değerlerine duyarlı olması durumunda, göçmenlerle kuracağı terapötik ilişkinin niteliği ve verimi daha da artacaktır. Ayrıca Erdur – Baker'e (2007) göre psikolojik danışmanlar, danışanlarının kültürel değerlerine önem vermesi gerektiğini ve bu durumun etiksel açıdan da bir sorumluluk olduğunu belirtmektedir. Empatik anlayış terapötik ilişkinin kurulmasında anahtar bir bileşendir. Bu anlamda rehberlik öğretmenin göçmen çocuk ve ergenlerle empati kurabilmesi ve öznel duygu durumlarını doğru anlamlandırılabilmesi için kültürel değerleri dikkate alması gerekmektedir.

Rehberlik öğretmenlerinin psikolojik destek sağlayacağı göçmen çocuklara yönelik hazırlık yaparken, göçmen çocukların kültürel değerleri ve inançları doğrultusunda yardım sürecini planlaması gerekmektedir. Bu planlama sürecinde rehberlik öğretmeni kıyafet tarzının uygunluğundan öğrencinin dokunma davranışı ile ilgili hassasiyetlerine, öğrencilerin inançsal yapısı ve ailesel hiyerarşik durumlarından psikolojik yardım sağlarken kullanacağı tekniklere kadar birçok boyutu göz önünde bulundurmalıdır.

Rehberlik öğretmenleri göçmen öğrencilerin kültürel değerlerine duyarlı bir şekilde onlara yönelik önleyici ve güçlendirici rehberlik ve psikolojik danışma yaparken kısaca aşağıdaki noktalara dikkat etmeleri gerekmektedir (Sue, Arredondo ve McDavis, 1992; akt., Bektaş, 2006).

- ✓ Kendi değerleri, varsayımları ve ön yargılarının farkında olması,
- ✓ Farklı etnik kökene sahip olan kişilere karşı basmakalıp görüşlerinin farkında olması,

- ✓ Çalıştığı grup veya kültür hakkında bilgiye sahip olması,
- ✓ Farklı kültürlere mensup olan danışanın yaşam deneyimlerinin, kültürel mirasının ve geçmişinin farkında olması ve bu görüşleri saygı ve takdir ile karşılaması,
- ✓ Farklı kültürlere mensup öğrencilerin aile yapılarını, hiyerarşilerini, değer ve inançlarını, yaşadığı toplumun özelliklerini ve ailedeki destek kaynaklarını bilmesi,
- ✓ Sözel ve sözel olmayan mesajları alması ve iletebilmesi,
- ✓ Göçmen öğrencilerinin kültürlerine uygun müdahale yöntemleri ve teknikleri uygulayabilmesi.

Kültürün temel bileşenlerinden birisinin de dil faktörü olduğu bilinmektedir. Rehberlik öğretmeni göçmen danışanın dilini bilmemesi durumunu, psikolojik danışma yardım sürecinde engelleyici veya sınırlayıcı bir etken olarak görmemesi gerekmektedir. Bu nedenle çok dilli veya iki dilli göçmenlerle çalışan rehberlik öğretmenlerinin, dilsel yeterlilik için eğitim desteği alması veya çevirmenlerle etkili bir şekilde çalışabilmesi için bilgi ve becerilerinin artırılması gerekir (Chung, Bemak ve Grabosky, 2011). Rehberlik öğretmenleri göçmenlerde dil bariyerini aşmak için tercüman desteği alabilir. Böylesi durumlarda Kirmayer ve diğerleri (2011) aşağıda belirtilen bir dizi kuralları önermektedir:

Görüşmeden önce;

- ✓ Görüşmenin amaçlarını tercümana açıklayın.
- ✓ Tercümanın öğrenciyle sosyal ve yakın ilişki düzeyine göre, öğrencinin kendini açma ve sorunlarını belirtme noktasında rahat olamama ihtimalini göz önünde bulundurun. Bu durumla ilgili tercümana bilgi verip, tercümanın öğrenciyle sosyal ilişkisi (Akrabalık veya yakınlık ilişkisi olup olmadığı, öğrencinin geçmiş yaşantılarından haberdar olma durumu, öğrencinin kendisini tanıyıp tanımadığı vb.) üzerine bilgi alış verişini yapın.
- ✓ Öğrencinin düşünce bozukluğu, duygusal sağlığı ve intihar riski gibi genel psikolojik durumun belirlenmesinde doğru ve nitelikli çevirinin önemini açıklayın.
- ✓ Tercümandan çeviri yaparken zorlandığı noktaları belirtmesini isteyin.
- ✓ Göçmenin kültürel değerlerinden ve görgü kurallarından haberdar olun.
- ✓ Görüşme ortamını koltuğu bireye bakacak ve tercümanın da bir tarafta olacak şekilde üçgen biçiminde oturma biçimi düzenleyin.

Görüşme boyunca;

- ✓ Kendinizi ve tercümanı tanıtarak rollerinizi açıklayın.
- ✓ Kişisel verilerin gizliliği noktasında öğrenciye teminat verin.
- ✓ Tercümanın ortamda bulunmasının gerekliliğini anlatın ve görüşme sürecinin başında öğrenciden tercümanın olması gerektiği konusunda onay alın.
- ✓ Doğrudan öğrenciyle göz teması kuracak biçimde konuşun.
- ✓ Kompleks cümle yapılarından kaçınarak olabildiğince açık ifadeler kullanın.
- ✓ Tercümanın kısa ve net ifadeleri daha rahat çevireceğini unutmadan yavaş konuşun.
- ✓ Tercüman çeviri yaparken onun sözünü kesmeyin ve bireyle göz kontağı kurmaya devam edin.
- ✓ Sözlü veya sözsüz ve belirsiz yanıtları açıklığa kavuşturun ve bireyden geri bildirim isteyin.
- ✓ Önemli gördüğünüz bilgilerin açıkça iletilmişinden emin olun.
- ✓ Bireye soru sorma ve kaygılarını ifade etme şansı verin.

Görüşmeden sonra;

- ✓ Tercümandan öğrencinin açık olma ve duygu/düşüncelerini açıklama derecesini değerlendirmesini isteyin.
- ✓ Çeviri yapmada zorlanan noktalar ve yanlış anlaşılma ihtimalleri üzerine tercümanla bilgi alış verişini yapın.
- ✓ Tercüme edilmekte zorlanan sözlü olmayan iletişim mesajları ve belirsizlikleri tercümanla netleştirin.
- ✓ Görüşme sürecinde tercümanın hangi duygular içerisinde olduğu herhangi bir endişesi olup olmadığını sorun.
- ✓ Gelecek görüşmenin planlamasını yaparak, mümkün olduğunca aynı tercümanla çalışmayı tercih edin.

Göç travmasından etkilenen öğrenciler aşağıda belirtilen durumların zaman içerisinde devamlılık göstermesi ve bireyin normal rutin görevlerini yerini getirmekte zorlanması durumunda uzmandan yardım alınması önerilmektedir (Süleymanov ve Sönmez, 2017):

- ✓ Okula gelmekte zorlanması ve derslere düzenli katılamaması,
- ✓ Öğrenme güçlüğü yaşaması,
- ✓ Akranlarıyla sosyal sorunlar yaşaması,
- ✓ Evde gerekli bakımı alamaması,
- ✓ Saldırgan ve itaatsiz tavırlar göstermesi,
- ✓ Dikkatini toplamakta, odaklanmada sorun yaşaması ve aşırı tepkiler göstermesi,
- ✓ Ağrı ve acı gibi fizyolojik sorunlardan çok sık şikayet etmesi,
- ✓ Sürekli devam eden kabuslar ve rahatsız edici görüntüler görüp bunların aklına gelmesi,
- ✓ Gün boyunca yorgun ve bitkin görünmesi,
- ✓ Sürekli endişeli ve kaygılı davranışlar sergilemesi.

3.2 Sosyal Destek (Öğretmen - Akran - Aile)

Travma ve travma sonrası stresle mücadelede sosyal desteğin psikolojik olarak iyileşme süreçlerine etkisinin olduğu bilinmektedir (Demirbaş ve Bekaroğlu, 2013). Gizir (2007) ilgili alanyazında yapılan araştırmaların sonuçlarında bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırma noktasında ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin önemine dikkat çekildiğini ifade etmektedir. Ailesel koruyucu desteklerde, destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler ile çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler ele alınırken; çevresel koruyucu faktörler; sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler kurma; akran / arkadaş desteği; etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) gibi değişkenler ele alınmaktadır. Bu noktada göçmen çocuklara ailesel ve çevresel olarak destek sunmak onların psikolojik sağlamlıklarını artırabileceği gibi psikososyal ve kültürel uyumlarına da hizmet edecektir. Nitekim Polat'a (2007) göre göç yaşayan çocukların ruhsal uyumsuzluk düzeyinin yüksek olduğu ve ruhsal uyumunun artırılması noktasında ailenin sosyal destek sağlaması gerekmekte, ayrıca göç eden çocukların travmatik bir olay geçirmesi (üzücü olay, kaza/yaralanma, sağlık sorunları ve hastaneye yatış) durumu ruhsal uyumsuzluklarını artırmaktadır. Bu açıdan çocuklara

yönelik travmaya müdahale sürecinde ailelerinin desteğinin alınması ve sürece dahil edilmesi önem arz etmektedir. Aksi takdirde yeterli düzeyde sosyal destek göremeyen göçmenler toplumla bütünleşememekte ve farklı sorunlarla yüz yüze kalmaktadırlar (Bozdağ, 2015). Ayrıca sosyal destek göçün olumsuz etkileriyle baş etmede önemli bir etmen olduğu düşünülmüşse, sosyal desteğin verilmemesi veya azalması göç etmiş çocuk ve ergenleri daha savunmasız ve güçsüz kılacaktır (Gün ve Bayraktar, 2008).

Göçmen bireylerin profesyonel tedaviye uygun olmadığı ve tedaviyi kabul etmediği durumlarda sosyal destek, ılımlı bir etki yaparak psikolojik olumsuzlukları gidermede psikoterapiye güçlü bir alternatif olarak kabul edilmektedir. Bu noktada ebeveynlerle güçlü bir ilişki kurmak, düzenliliği ve sürekliliği sağlamak gerekmektedir. Ev ortamındaki aile içi ilişkilerin yapısı, aile bireylerinin sorumlulukları, ev kültürü vb. durumların öğrenilmesi, aileyi sürece nasıl dâhil edebileceğine ilişkin ipuçları verecektir. Bununla birlikte Bozdağ'a (2015) göre rehberlik öğretmenleri okuldaki diğer öğretmenlere ve göçmen öğrencilerinin sınıf arkadaşlarına, göçmen çocuk ve ergenlerin sosyal ilişkilerini geliştirme ve sosyal destek ağlarını genişletme için güçlendirici destek faaliyetlerinde bulunmalarının gerekliliği üzerine bilinçlendirme yapmalıdır. Ayrıca bu öğrencilerle sürekli iletişim halinde olmayı ve yaşadıkları sorunlar hakkında onlara yardımcı olmaya özendirmelidir.

Okul ortamındaki göçmen öğrencilerin iletişim kurdukları arkadaşlar ve öğretmenler, sosyal desteğin en önemli bileşenlerindedir. Bu noktada öğretmenler göçmen öğrencilerle okul saatleri içerisinde daha çok vakit geçirdiklerinden onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilirler ve yardım edebilirler. Bununla birlikte öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve beceriler öğretmekle kalmayıp ayrıca onların fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir biçimde gelişebilecekleri ortamlarda düzenleyebilirler. Ayrıca öğretmenler göçmen öğrencilerinin en çok ihtiyaç duydukları süreklilik, değişmezlik ve normallik duygularının oluşması noktasında oyunlar ve diğer etkinliklerle bu duyguların oluşmasına katkı sağlayabilirler (MEB-UNICEF, 2001). Bunun için öğretmenin göç olgusunun boyutları ve nedenleri üzerine bilgi sahibi olması ve ev sahibi öğrencileri bilgilendirmesi gerekmektedir. Ev sahibi öğrencilerle birlikte sınıfta sıcak ve destekleyici bir sosyal ortam oluşturarak göçmen öğrencilerin duygusal olarak iyileşmeleri için sınıf içi etkinlikler düzenlemelidir. Özellikle öğretmenler anadili Türkçe olmayan göçmen öğrencilerin öğretim etkinliklerinde zorlanacağını göz

önünde bulundurarak uyarılama yapması ve destek sağlaması gerekmektedir. Çünkü göçmen öğrencilerin başarı duygularını tatması okula olan aidiyetlerinin artmasına, sosyalleşme becerilerinin gelişmesine ve psikolojik olumsuzluklarını aşmasına katkı sağlayacaktır.

Öğretmenler travma yaşantısı geçiren öğrencilerle iletişim kurma ve ilişkileri güçlü tutma noktasında hassasiyet göstermelidirler. Travma ve strese bağlı olarak yoğun olumsuz duygulara maruz kalan birey içe kapanık bir tutum sergileyebilir ve iletişim kurmaktan kaçınabilir. Bu noktada öğretmen travma yaşayan bireyin neler hissettiğinin farkında olmalı, dengeli bir tutum sergileyerek iletişim kanalları açmaya çalışmalıdır. Kendisine değer verildiğini anlayan birey beklenmedik anda kendini açabilir, iletişim kurmaya başlayabilir. Göçmen öğrenci iletişimin ilk anında sorular sorarak arkadaşlarının kendi hakkında ne düşündükleri ve hissettikleri üzerine anlamlandırma çabası içerisine girebilir. Bu noktada öğrenciye tutarlı ve doğru cevaplar verilmesi gerekmekte, rahatsız edici düşünce ve duyguların oluşmamasına ayrıca dikkate edilmelidir. Öğretmen herhangi bir sorudan kaçmamalı, fakat yardımcı olunamayan uzmanlık gerektiren konularda uzman birisine yönlendirmeyi de bilmelidir. Ayrıca güvene dayalı ilişki kurulduktan sonra bu durumun zedelenmemesi için çaba harcamalıdır. Travma ve stresle mücadele eden öğrencilerin günlük rutinlerini yazabileceği bir zaman çizelgesi oluşturmak, öz denetim kazanmasında önemlidir. Bu çizelge kontrol hissi kazanmalarını sağlayabileceği gibi öz yönetim becerilerinin gelişmesini de sağlayacaktır. Günlük rutin işlerin niteliği ve ne kadar zaman ayrılması gerektiğine ilişkin öğrenci merkezde olmalı, öğrencinin onayı alınmadan herhangi bir iş/görev bu çizelgeye eklenmemelidir. Öğrenciyle sağlam ve tutarlı bir ilişki kurulduktan sonra öğrencinin sosyal destek ağlarını genişletmek amacıyla akranlarıyla iletişim ortamlarının sağlanması ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Göçmen çocukların dahil olacağı sınıfa başlangıçta “Hoş geldin!” kutlaması yapmak, sonrasında kültürel olarak önem verilen günlerinde onları tebrik etmek, mümkünse kutlama yapmak sınıf içi aidiyetlerini geliştirmek, güven duygularını pekiştirme noktasında katkı sağlayacaktır. Öğrencilerin sınıf içi etkinliklere katılımının sağlanması noktasında teşvik etmek ve cesaretlendirmek önemlidir (UNHCR, 2017). Ayrıca, göçmen çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için “oyun” önemli bir araçtır. Bu noktada öğretmenler oyunlar aracılığıyla, öğretmen – öğrenci, öğrenci – öğrenci etkileşim ve iletişimini sağlayabilir ve olumlu bağları artırabilirken, yalıtılmışlık ve yalnız-

lık duyguları azaltabilir. Ayrıca göçmen öğrencilerin dayanıklılık, direnç ve oto kontrol duyguları güçlendirilebilir (Demirli - Yıldız, 2018).

Göçmen öğrencilerin sınıf içi kuralların belirlenme sürecine dâhil olmasını sağlamak, güven ve sorumluluk duygularını kazanmaları için önemlidir. Ayrıca göçmen öğrencilerin sınıf içerisinde kurallara uymayıp hata yapmaları durumunda, onlara herkesin belli hatalar yapabileceğini, hata yapmanın doğal bir durum olduğu fakat bu hatanın tekrar yapılması gerektiği ve özür dilemenin erdemli bir davranış olduğu üzerine yapıcı konuşmalar yapılmalıdır. Göçmen çocukların travma deneyimlerini tetikleyen bir diğer durum ise sınıf içindeki ev sahibi konumundaki öğrencilerin ailelerinden, medyadan veya sosyal medyadan duydukları doğrultusunda göçmenlere yönelik asılsız/temelsiz söylentilerle veya yanlış varsayımlarla zan altında bırakmalarıdır. Bu noktada öğretmen dedikodu ve söylentilere son vermek için işin doğrusunu öğrenmeli, sınıfa açıklamalar yapmalıdır.

Öğretmenler önceden yaşanan travmatik anıların sınıf içerisinde hiç beklenmedik anda çocukta belirebileceği ve yoğun stres yaşayabileceği ihtimalini göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu anlamda öğretmenler aşağıda belirtilen bir dizi işlemi takip edebilirler (UNHCR, 2017).

- ✓ Öğrenciyi sakinleştirmeden önce, kendi sakinliğinizden emin olun.
- ✓ İsimleriyle seslenerek ve şu anki tarihi hatırlatarak güvende olduğunu söyleyin.
- ✓ Şu ana gelememesi durumunda daha güçlü duyu uyarısı oluşturmak için biraz sesinizi yükseltin, onlara kollarına hafifçe dokunacağınızı söyleyin.
- ✓ Şimdiye gelen öğrenciye neler yaşadığını hızlı bir şekilde açıklayın.
- ✓ Öğrenci buraya geri döndüğünde, dinlenmesi ve kendine gelmesi için tatlı türü bir şey yemesi, su veya tatlı bir içecek içmesi için teşvik edin.
- ✓ Sınıf içerisindeki bu yaşantıya tanık olan diğer öğrencilere; göçmen öğrencinin yaşadığı stres nedeniyle bu şekilde tepki gösterdiğini ve bazı zamanlar böyle tepkiler verebileceğini söyleyin. Ayrıca göçmen arkadaşlarının ruhsal olarak iyileşebilmesi için onların desteklerine gereksinim duyduğunuzu belirtin.

Göçmen ergen ve çocuklarda gelişebilecek psikolojik olumsuzlukların önüne geçebilmek için akran rehberliği önemli bir işleve sahiptir. Çünkü çocuk ya da ergenlerin akranları arasında kabul görmesi ve akranlarından destek alması psikolojik sağlamlıklarına olumlu etki edebilecek önemli bir çevresel faktör olduğu düşünülmektedir. Çünkü bireyler problemleri

olduğunda yakınları veya uzmanlarla iletişime geçmek yerine, kendilerine kişisel ve duygusal olarak en yakın gördükleri arkadaşlarıyla iletişime geçerek problemlerini anlattıkları ve arkadaşlarının çözüm önerilerini dikkate alarak uyguladıkları gözlenmektedir. Bu noktada özellikle ev sahibi konumundaki akranların desteğini alan göçmen bireylerin, psikolojik sağlıklarının artacağı düşünülmektedir. Göçmen çocukların psikolojik uyum süreçlerine katkı sağlamak için ev sahibi öğrencilere akran eğitimleri sağlanarak akran rehberliği yoğun şekilde kullanılmalıdır. Bu durumun tam tersi akran zorbalığına, yabancılığa ve sosyal izolasyona maruz kalan göçmen bireylerin yaşadıkları sorunlar iyice derinleşmekte, toplumdaki kopma ve kendi içlerine kapanık olma duruma neden olmaktadır (Süleymanov ve Sönmez, 2017). Rehberlik öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleri okul ve sınıf içi olumlu iklim oluşturma noktasında çaba göstererek, ayrımcılık, ön yargı, zorbalık gibi durumların önüne geçecek şekilde ev sahibi öğrencilere insan ilişkileri beceri eğitimi, kültürel farkındalık, çok kültürlü etkileşim eğitimleri düzenlemeli ve rehberlik etkinliklerinde kültürel çeşitlilik konularına yer vermelidir (Kağnıcı, 2017). Böylelikle sınıf içerisinde ve okul genelinde pozitif bir atmosfer oluşturularak, birlik ve beraberliğe katkı sunulacak ve göçmen çocukların uyum süreçlerinde destek sağlanacaktır. Savaş ve çatışma durumundan etkilenen çocukların uçak ya da yangın alarmı gibi ani seslere tepki verebileceği için sınıf içerisinde ev sahibi konumundaki öğrencilerle bu durumun önceden paylaşılması gerekmektedir. Bu noktada öğretmenler göçmen öğrencilerin kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini sağlayacak bir ortam oluşturma noktasında diğer öğrencilerden yardım istemelidir. Sınıftaki öğrencilerin kültürel farklılıklar noktasında bilgi sahibi olmaları, çocuk hakları, barış, sosyal adalet vb. konularında farkındalık kazanmaları, ayrıca öğrencilere ön yargı ve ayrımcılığın insani değerlerle bağdaşmaması durumuyla ilgili bilinçlendirme çalışmalarının yapılması önemli görülmektedir. Ailelerin katılım gösterebileceği, kültürel birliğe ve bütünleşmeye hizmet edecek nitelikte göçmen ve ev sahibi öğrencilerin kültürel etkinlikler yapılması gerekli görülmektedir.

Travma bireyde ciddi ve kalıcı ruhsal etkiler bırakabilir. Fakat aile ve yetişkinlerin bireylere destekleyici tutum sergilemesi ve yardım sağlaması durumlarında ise travmatik yaşantıların etkileri giderilebilir, bireyin psikolojik iyileşmesine katkı sağlanabilir. Bu noktada aileler travma yaşayan çocuklarına yönelik çocuklarını koruyup, sevildiklerini fiziksel (sarılarak, öperek vb.)

ve sözel olarak ifade etmelidirler. Bu yaklaşım, güvenlik algılarındaki olası zedelenmelerin iyileştirilmesi için de önemlidir. Özellikle küçük çocuklar kendilerini yaşanan travmatik deneyimin sebepleri ile ilgili suçlama eğiliminde olabilirler. Çocukların bu eğilimlerini fark edip, bilgi eksikliklerini ve yanlışlıklarını düzeltmekte fayda vardır. Ayrıca ebeveynler kendileri de travmatik deneyim yaşadılarsa, kendilerinin ne hissettiklerini çocuğu korkutmadan, uygun bir dille ifade etmeli ve kullandıkları işlevsel başa çıkma yöntemlerini çocukla paylaşmalıdırlar. Daha küçük çocuklar anlam veremedikleri olaylarla karşılaştıklarında, nasıl tepki gösterecekleri konusunda yetişkinleri model alırlar. Bu nedenle çocuğun yakın çevresinde paniklemeden, karşılaşılan durumları sakinlik ve olgunlukla karşılayabilecek yetişkinlerin bulunması yararlıdır. Ayrıca travma deneyimi yaşayan çocukların arkadaşları ile oyunlar oynayabilecekleri fırsatlar oluşturmak faydalı olacaktır (Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, 2015).

Göçmen öğrencilerde travmatik stres ve tepkilerin azaltılmasına yönelik ailelere aşağıdaki hususlar önerilmektedir (Help Guide.Org, 2018):

Travma tetikleyicilerini belirleyin. Yaptığınız ya da söylediğiniz bir şey ya da evinizdeki herhangi bir eşya, çocuğunuzun yaşadığı travmatik olayı farkında olmadan tetikleyebilir. Bu noktada travmaya neden olan durumun kaynağını belirlemek için çocuklarınızın davranışlarını ve tepkilerini izleyin. Çocuğunuzu rahatsız eden, onu endişelendiren, öfke patlamasını tetikleyen şeyin belirlenmesi, psikolojik iyileşme sürecine katkının ilk aşamasıdır.

Çocuğunuza duygusal ve fiziksel olarak erişebilir sınırlar içerisinde olun. Travma yaşayan çocuklar, ebeveynleriyle iletişim kurmaktan kaçınabilir, hatta uzağında olmak isteyebilirler. Bu noktada çocuğunuzun bu durumuna saygı duymalı, diğer taraftan sizinle iletişime geçebilmesi ve problemlerinin üstesinden gelebilmesi için ona güven dolu ve rahat bir ortam sağlamalısınız. Özellikle ebeveynler küçük çocuklarına sarılmalı ve kucaklamalı, ergen çocuklarıyla ise beraber vakit geçirmeye özen göstermelidirler.

Yanıt verin, tepki göstermeyin. Yaşadığı travmatik anın etkisiyle bunalmış olan çocuğa veya ergene yönelik sesin yükseltilmesi ve aşırı tepki verilmesi, çocukların yaşadığı stresi artırabilir ve travmayı tetikleyebilir. Çocuğunuz yoğun strese bağlı tepki gösterdiğinde, sakin olması için elinizden gelen çabayı sergilemelisiniz. Çocuğunuzun tepkilerini dövme ve fiziksel cezalarla engellemekten kesinlikle kaçınmalısınız. Çünkü ceza ve dövme travma sonrası stresi artıran ve bireyin psikolojik kırılmasını

derinleştirerek kötüleştiren bir durumdur. Ayrıca çocuğunuz arzu edilen davranışlar sergilediğinde övgüde bulunmayı ihmal etmemelisiniz.

Çocuğunuzun yoğun tepkilerini kendinize yapılmış bir saygısızlık olarak ele alıp, durumu kişiselleştirmeyin. Çocuğunuzun yaşadığı travmatik yaşantı ve duygular nedeniyle davranışlarında normal dışılık görebilirsiniz. Bu yüzden çocuklarınızın duygularını yargılamamalı, kendisine ve çevresine zarar vermeden duygusal tepkilerini dışa vurmalarına izin vermelisiniz. Duygularını ifade etmekte güçlük çektiği durumlarda ise onu aktif bir şekilde dinleyerek duygularını ifade etmeye uygun kelimeler bulmasına yardımcı olmalısınız.

Dinleyin. Çocuğu psikolojik olarak zorlanmasına neden olan ve rahatsız eden sohbetlerden kaçınmalısınız. Çocuklarınızın yaşantılarını paylaşmaya duygusal olarak hazır değiller ise konuşmaya zorlamamalısınız. Çocuğunuza travmatik bir deneyimden sonra karmaşık duygular içerisinde olabilmeyi normalliğinden bahsetmelisiniz. Konuşmalarını ve duygusal tepkilerini ciddiye almalı ve başına gelen olayların kendi hatalarından dolayı olduğu hissinden kurtarmalısınız.

Çocuğunuzun rahatlamayı öğrenmesine yardımcı olun. Çocuğunuza yavaş nefes almayı, sakin müzik dinlemeyi veya olumlu şeyler düşünmeyi öğretmelisiniz. Yemek, oyun saati ve yatma zamanı için beraber günlük rutin işleri düzene koymalısınız.

Sabırlı olun. Her bir birey travmadan sonra benzer psikolojik ve fizyolojik tepkiler gösterse de, olaydan etkilenme ve psikolojik iyileşme süreci bireysel farklılıklar gösterebilir. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıların, yaşadığı travmanın sonucu olduğunu unutmalısınız. Bu noktada çocuğunuzun istenmeyen durum ve tepkilerde devamlılık göstermesi durumunda, ebeveyn olarak kendinizi başarısız hissedip suçlamamalısınız.

Çocuğunuzun öz benlik saygısının oluşmasına ve öz-denetim geliştirmesine destek olun. Çocuğunuzun gelişim düzeyine uygun ve makul bir şekilde sorumluluklar vererek ve olumlu deneyimler yaşatarak, kendi hayatını denetim altına alabileceği duygusunu kazanmasına destek olmalısınız. Böylelikle travmatik durumun iyileşmesini hızlandırabilirsiniz.

4. SONUÇ

Göç, kısa veya uzun vadede bireysel ve toplumsal etkileri olan bir olgudur. Göçün bireye olan psikolojik olumsuzluklarının etkisini azaltmak için gerçekleştirilecek olan bilgilendirme çalışmaları ve etkinlikler, bireyin başına gelen olayları anlamlandırabilmesi ve psikolojik sorunlarına çözüm bulabilmesi noktasında önemlidir. Bu önemden hareketle psikolojik sağlamlığı artırmak için rehberlik öğretmenlerine, ailelere, akranlara ve öğretmenlere büyük görevler düşmektedir. Göç travmasına neden olan etkenler, göç travmasının fizyolojik ve psikolojik belirtiler, göç travmasıyla mücadele noktasında sosyal destek paydaşlarının görevleri anlaşıldığında ve bu durumlara ilişkin farkındalık geliştiğinde, göç travması yaşayan bireyin psikolojik sorunlarının çözülmesi daha da kolaylaşacaktır. Sosyo-kültürel ve psikolojik uyum sağlayarak toplumun sağlıklı bir birey olması ve toplumsal refaha katkı sağlaması beklenen göçmenlerin travmatik yaşantılarını atlatabilmesi ve stres kaynaklarını yok edebilmesi, öz denetimini eline alabilmesi için psikolojik olarak desteklenmesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu gereklilik bağlamında gerçekleştirilecek olan çalışmaların verimliliğinin sağlanabilmesi, paydaşların sorumluluklarını yerine getirebilmesi ve kolektif bir bilinçle hareket edilebilmesi önemlidir.

KAYNAKÇA

- Acartürk, C. (2016). Göç ve ruh sağlığı ilişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (25), 137-150.
- Adıgüzel, Y. (2018). *Göç sosyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Adıgüzel, Y. (2017). Göç ve göç Sonrası Türkiye'de mevcut durum. M.Baloğlu, E. Göv (Edt.) *Geçici koruma statüsündeki bireylere yönelik rehberlik hizmetleri kılavuz kitabı*.Ankara: MEB Yayınları.
- Akkaya-Kalayci, T., Popow, C., Waldhör, T., Winkler, D., & Özlü-Erkilic, Z. (2017). Psychiatric emergencies of minors with and without migration background. *Neuropsychiatrie*, 31 (1), 1-7. 3 Mart 2018 tarihinde <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40211-016-0213-y.pdf>adresinden erişilmiştir.
- Ali, J. S., McDermott, S., & Gravel, R. G. (2004). Recent research on immigrant health from statistics Canada's population surveys. *Canadian Journal of Public Health*, 95 (3), 9-13. 5 Mart 2018 tarihinde https://pdfs.semanticscholar.org/01ab/e60225ae618a31b1114d612216_a6e629108.pdf adresinden erişilmiştir.
- American Psychological Association (APA) (2013). *Working with immigrant-orijin clients: An Update for Mental Health Professionals*. Washington: American Psychological Association. 28 Şubat 2018 tarihinde <http://www.apa.org/topics/immigration/immigration-report-professionals.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Balcıoğlu, İ. (2007). *Sosyal ve psikolojik açıdan göç. İstanbul: Elit Kültür Yayınları*
- Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2015). *Travma yaşayan bireylere nasıl destek oluruz?* 27 Şubat 2018 tarihinde http://psk.baskent.edu.tr/docs/brosur/brosur_travma.pdf adresinden erişilmiştir.
- Bektaş, D. Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 1, 43-59.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 243-258. 1 Mart 2018 tarihinde <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0001690X.2003.00246.x/epdf> adresinden erişilmiştir.
- Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4 (1), 18-24. 3 Mart 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1414713/>adresinden erişilmiştir.
- Bhugra, D., & Gupta, S. (2011). Introduction: Setting the scene. Bhugra, D., & Gupta, S. (Edt.), *Migration and mental health* (ss. 1-15). UK: Cambridge University Press.
- Bhugra, D., & Jones, P. (2001). Migration and mental illness. *Advances in psychiatric treatment*, 7 (3), 216-222. 24 Şubat 2018 tarihinde <https://pdfs.semanticscholar.org/cd17/14ec9d62503e8b2aaf1399327e03bb4bd897.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Bilici, M. ve Yeşildal, M. (2014). Göç ve ruh sağlığı. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 31, 68-73. 19 Şubat 2018 tarihinde <http://www.sdplatform.com/Dergi/801/Goc-ve-ruh-sagligi.aspx> adresinden erişilmiştir.
- Birleşmiş Milletler (BM) (2005). *Ülke içinde yerinden olma konusunda yol gösterici ilkeler*. Brookings Enstitüsü Yerinden Olma Projesi. Washington, D.C. 15 Şubat 2018 tarihinde <http://www.brookings.edu/fp/projects/idp/resources/GPTurkish.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Bozdağ, F. (2015). *İç göç yaşamış ve yaşamamış ergenlerin benlik kurguları, uyum sorunları ve başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Buz, S. (2004). *Zorunlu çıkış zorlu kabul - mültecilik*. Ankara: SGDD.
- Can, Y. (2011). *Göç ve kent: 1989'dan günümüze göç eden insanların kent adaptasyonu Diyarbakır örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Chung, R. C., Bemak, F., & Grabosky, T. K. (2011). Multicultural-social justice leadership strategies: *Journal for Social Action in Counseling and (1)*, 86-102. 23 Şubat 2018 tarihinde http://www.psysr.org/jsacp/chung-v3n1-11_86_102.pdf adresinden erişilmiştir.
- Çalım S., Kavlak O. ve Sevil Ü. (2012). Evrensel bir sorun: Göç eden kadınların sağlığı ve sağlık hizmetlerinde yaşanan dil engeli. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 22 (2), 11-19.
- Çiçekli, B. (2016). 6458 Sayılı Yabancılar ve Uluslararası Koruma Kanunuyla Güncellenmiş Yabancılar ve Mülteci Hukuku. İstanbul: Seçkin Yayınları.
- Demirbaş, H., & Bekaroğlu, E. (2013). Evden uzakta olmak: Sığınmacıların/mültecilerin psikolojik sorunları ve alınacak önlemler. *Kriz Dergisi*, 21, 11-24.
- Demirli – Yıldız, A. (2018). *Göç ve okul: Kültürel farklılıklara saygı ve psikososyal destek*. 14 Şubat 2018 tarihinde https://pictes.meb.gov.tr/izleme/Content/Dosyalar/02172904_GYY_VE_PSYKOSOSYAL_DESTEK-Aylin_Demirli_YYldYz.pdf adresinden erişilmiştir.
- Ellis, S. & Barakat, S. (1996). From relief to development: the long-term effects of 'temporary' accommodation on refugees and displaced persons in the Republic of Croatia. *Disasters*, 20 (2), 111-24. 16 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8689246> adresinden erişilmiştir.
- Ercan, L. (2001). Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9 (2), 47-58.
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 109-122.
- Ercan M., Baloğlu, B. ve Baloğlu, F. (1997) *Ansiklopedik sosyoloji sözlüğü*. İstanbul: Der Yayınları.
- Farley, T., Galves, A. L., Dickinson, L. M., & Perez, M. D. J. D. (2005). Stress, coping, and health: a comparison of Mexican immigrants, Mexican-Americans, and non-Hispanic whites. *Journal of immigrant health*, 7 (3), 213-220. 3 Mart 2018 tarihinde <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10903-005-3678-5.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Flaskerud, J. H. (2007). Cultural competence column: Acculturation. *Issues in mental health nursing*, 28 (5), 543-546. 12 Mart 2018 tarihinde <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01612840701346048?journalCode=imhn20> adresinden erişilmiştir.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128
- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (2013). Ankara: Göç İdaresi Genel Müdürlüğü Yayınları. 6 Şubat 2018 tarihinde http://www.goc.gov.tr/files/_dokuman19.pdf adresinden erişilmiştir.

- Göç İdaresi Genel Müdürlüğü (2018). Yıllara göre geçiçi kapsamındaki Suriyeliler. 3 Mart 2018 tarihinde http://www.goc.gov.tr/icerik3/gecici-koruma_363_378_4713 adresinden erişilmiştir.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye’de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19 (2), 167-176.
- Gün, Z. (2002). *Ergen ruh sağlığı ve göç*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gün, Z. (2006). Psikolojide göç çalışmalarındaki metodolojik problemler ve çözüm önerileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12 (38), 27-41.
- Gün, Z. (2006). *Zorunlu kürt göçü ve ruh sağlığı: Çocuk ve ergenler*. Dünyada ve Türkiye’de Yerinden Edilme Sempozyumu. 4-5 Aralık, İstanbul. 5 Şubat 2018 tarihinde https://slidex.tips/queue/konferansn-bildirileriyle-ayn-zamanda-yaymlanan-kitabmzn-ngilizce-basknda-bulab?&queue_id=-1&v=1519739878&u=M-jEzLjE0LjE5LjE4MA== adresinden erişilmiştir.
- Güngör, D. (2014). İkinci kuşak avrupalı türklere psikolojik entegrasyon ve uyum: çift boyutlu kültürleşme temelinde karşılaştırmalı bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17 (34), 16-35.
- Help Guide.Org (2018). *Emotional and psychological trauma healing from trauma and moving on*. 22 Şubat 2018 tarihinde <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm> adresinden erişilmiştir.
- Hiott A.E, Grzywacz, J.G., Davis S.W., Quandt, S.A. & Arcury, T.A. (2008). Migrant farmworker stress: Mental health implications. *Journal Rural Health*. 24 (1), 32-39. 22 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18257868> adresinden erişilmiştir.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC. 1 Şubat 2018 tarihinde http://www.who.int/mental_health_psychosocial_june_2007.pdf adresinden erişilmiştir.
- Jacob, A. G. & Blais, D. (1991). Social interaction of Salvadoran refugees. *Journal of the National Association of Social Workers*, 39 (3), 307-312. 5 Şubat 2018 tarihinde <https://academic.oup.com/sw/article-abstract/39/3/307/1927464> adresinden erişilmiştir.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayıncılık
- Kağnıcı, D. Y. (2017). Suriyeli mülteci çocukların kültürel uyum sürecinde okul psikolojik danışanlarına düşen rol ve sorumluluklar. *İlköğretim Online*, 16 (4), 1768-1776. 18 Şubat 2018 tarihinde <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/ilkonline/article/view/5000204742> adresinden erişilmiştir.
- Karadağ, Ö. ve Altıntaş, K. H. (2010). Mülteciler ve sağlık. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9 (1), 55-62.
- Karpat, K. (2010). *Osmanlı’dan günümüze etnik yapılanma ve göçler*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., ... & Pottie, K.

- (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), E959-E967.22 Şubat 2018 tarihinde <http://www.cmaj.ca/content/cmaj/183/12/E959.full.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Kouider, E. B., Koglin, U., & Petermann, F. (2014). Emotional and behavioral problems in migrant children and adolescents in Europe: A systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 23 (6), 373-391.3 Mart 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24132833> adresinden erişilmiştir.
- Köknel, Ö. (2010). Ergenlik dönemi. H. Yavuzer, (Ed.), *Ana-baba okulu kitabı*.(ss. 89-100). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ma, Z. (2002). Social-capital mobilization and income returns to entrepreneurship: The case of return migration in rural China. *Environment and Planning A*, 34 (10), 1763-1784. 3 Mart 2018 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.197.9231&rep=rep1&type=pdf> adresinden erişilmiştir.
- Ma, Z. (2002). Social-capital mobilization and income returns to entrepreneurship: The case of return migration in rural China. *Environment and Planning A*, 34 (10), 1763-1784. 3 Mart 2018 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.197.9231&rep=rep1&type=pdf> adresinden erişilmiştir.
- MEB-UNICEF. (2001). *Travma sonrası normal tepkiler: Psikoeğitim uygulama el kitabı*. Psikososyal okul projesi. Ankara.
- Paker, E. (2005). *Psikolojik açıdan göç*. 27 Şubat 2018 tarihinde <http://www.birikimdergisi.com/guncel-yazilar/46/psikolojik-acidan-goc#.Wng8oSXFLX4> adresinden erişilmiştir.
- Pedersen, C. R., & Madsen, M. (2002). Parents' labour market participation as a predictor of children's health and wellbeing: a comparative study in five Nordic countries. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56 (11), 861-867. 15 Şubat 2018 tarihinde <https://jech.bmj.com/content/jech/56/11/861.full.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Pekçan, B. (2015). Sosyal ve psikolojik açıdan göç. *TESAM Akademi Dergisi*, 2 (2), 241-244.
- Perruchoud & Redpath (2013). *Göç terimleri sözlüğü*, İkinci Baskı, IOM Yayınları
- Polat, G. (2006). *İç göçün çocuk ruh sağlığına etkisi: Antalya ili şafak mahallesi'nde karşılaştırmalı bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Polat, G. (2007). İç göçün çocuk ruh sağlığına etkisi ve sosyal hizmet müdahalesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18 (1), 89-106.
- Polat-Uluocak, G. (2009). İç göç yaşamış ve yaşamamış çocukların okulda uyumu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 35-44.
- Psikososyal Çalışma Grubu [The Psychosocial Working Group] (2003). *Psychosocial intervention in complex emergencies: A conceptual framework*. 4 Şubat 2018 tarihinde <http://www.forcedmigration.org/psychosocial/papers/Conceptual%20Framework.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Rempel, J. N. (2011). Coping strategies for culture shock as indicators of cultural identity. *Journal of Undergraduate Anthropology*, 1 (1).27 Şubat 2018 tari-

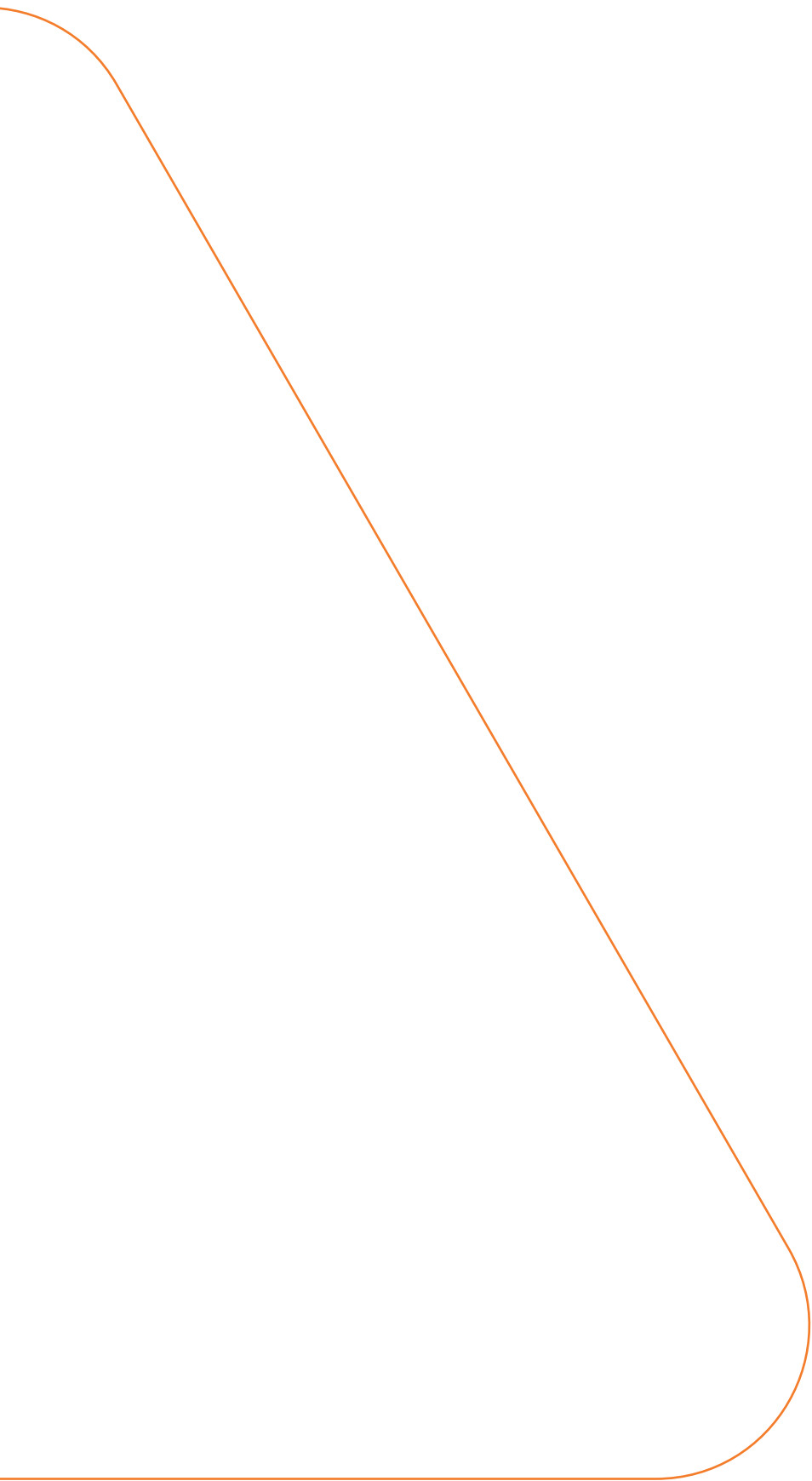
- hinde <http://anthrojournal.binghamton.edu/wp-content/uploads/2011/05/COPING-STRATEGIES-FOR-CULTURE-SHOCK.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Roberts, A. R. (2002). Assessment, crisis intervention, and trauma treatment: The integrative ACT intervention model. *Brief treatment and crisis intervention*, 2 (1), 1-21. [Erişim Adresi]: <https://spawa.wikispaces.com/file/view/Assessment+Crisis+Intervention+and+Trauma+mode.pdf>
- Rose, S. C., Bisson, J., Churchill, R., & Wessely, S. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). The Cochrane Library. 17 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12076399> adresinden erişilmiştir.
- Sağıroğlu A.Z. (2017). Geçici Koruma Statüsündeki Bireyler, *Geçici Koruma Statüsündeki Bireylere Yönelik Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Klavuz Kitabı*, Ed: Karasu, N., Göv, E., Bağrıaçık, T. Ankara: MEB Yayınları
- Salem, B., & Flakerud, J. H. (2010). A closer look: The trauma of war and migration and PTSD. *Issues in mental health nursing*, 32 (3), 184-186. 13 Mart 2018 tarihinde <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/01612840.2010.516059?scroll=top&needAccess=true> adresinden erişilmiştir.
- Sam, D.L. (2006). Acculturation and health. Sam, D.L. & Berry, J.W. (Editörler.) *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (ss. 452-468). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Sönmez-Selçuk, S. (2011). *Küresel dönüşümün kimlik boyutu: "Öteki" nin inşası*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Stevens, G. W., & Vollebergh, W. A. (2008). Mental health in migrant children. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (3), 276-294. 21 Mart 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18081765> adresinden erişilmiştir.
- Süleymanov, A. ve Sönmez, P. (2017). Suriyeli Çocukların Sosyo-Kültürel ve Sosyo-Psikolojik Sorunları: İstanbul Sultanbeyli Örneği. *Uluslararası Göç ve Çocuklar*, A. Süleymanov, P.Sönmez, F.Demirbaş - Ünver, S.M. Akbaba (Edt.). London: Transnational Press London
- Süleymanov, A. (2013). *Zorunlu göç ve psikolojik etkileri*. 27 Şubat 2018 tarihinde <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/176/zorunlu-goc-ve-psikolojik-etkileri> adresinden erişilmiştir.
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 57-67.
- Teodorescu, D. S., Heir, T., Hauff, E., Wentzel-Larsen, T., & Lien, L. (2012). Mental health problems and post-migration stress among multi-traumatized refugees attending outpatient clinics upon resettlement to Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53 (4), 316-332. 5 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22612589> adresinden erişilmiştir.
- Thurston, W. E. (2003). Gendered Expectations: Migration and Stress Among Women. Presentation to the 8th International Metropolis Conference, Vienna, Austria, September 18. 27 Şubat 2018 tarihinde <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.524.642> adresinden alınmıştır.
- Tuzcu, A. ve Bademli, K. (2014). Göçün psikososyal boyutu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (1), 56-66

- Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK] (2018). Uluslararası Göç İstatistikleri. 6 Eylül 2018 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30607> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TUİK] (2018). Yıllara göre nüfus. 5 Mart 2018 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> adresinden alınmıştır.
- UNHCR (The UN Refugee Agency) (2017). *Teaching about refugees: Guidance on working with refugee children struggling with stress and trauma*. 25 Ocak 2018 tarihinde <http://www.unhcr.org/pages/4ab346796.html> adresinden erişilmiştir.
- Ünal, A. Z. (2013). Yerinden Olmuşların Yoksulluğunu Yeniden Üreten Habitus.*KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 15 (25),105-112.
- Virupaksha, H. G., Kumar, A., & Nirmala, B. P. (2014). Migration and mental health: An interface. *Journal of natural science, biology, and medicine*, 5(2), 233-239.1 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4121889/>adresinden erişilmiştir.
- Vollebergh, W. A., ten Have, M., Dekovic, M., Oosterwegel, A., Pels, T., Veenstra, R., ... & Verhulst, F. (2005). Mental health in immigrant children in the Netherlands. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 40(6), 489-496.5 Şubat 2018 tarihinde https://www.researchgate.net/profile/Annerieke_Oosterwegel/publication/46663653_Mental_ealth_in_immigrant_children_in_the_Netherlands/links/0912f51192444693f6000000/Mentalhealth-in-immigrant-children-in-the-Netherlands.pdfadresinden erişilmiştir.
- Williams, C. L., & Berry, J. W. (1991). Primary prevention of acculturative stress among refugees: Application of psychological theory and practice. *American psychologist*, 46 (6), 632-641. 2 Şubat 2018 tarihinde <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1952422>adresinden erişilmiştir.
- Yıldırım, Ş. (2016). Sosyal hizmette krize müdahale yaklaşımının kullanımı.*Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3 (4),481-486.



GÖÇ TRAVMASI ÖNLEYİCİ ETKİNLİKLERİ *

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





A. OKUL ÖNCESİ - İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Arkadaşımın Hayatı	<ul style="list-style-type: none">• Arkadaşlarıyla etkileşimi ve iletişimi artar.• Okula uyum ve aidiyeti gelişir.
Göçebe Tavşan	<ul style="list-style-type: none">• Göçe bağlı olarak ortaya çıkan olumsuzlukların farkında olur.• Göç ile gelen arkadaşları ile empati kurma becerisi kazanır.
Leylekler İnsanlar ve Göç	<ul style="list-style-type: none">• İnsanları göçe zorlayan nedenlerin farkına varır.• İnsanları göçe zorlayan nedenleri açıklar.
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. ORTA OKUL - LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Arkadaşımın Hayatı	<ul style="list-style-type: none">• Arkadaşlarıyla etkileşimi ve iletişimi artar.• Okula uyum ve aidiyeti gelişir.
Örümcek Diyagramı	<ul style="list-style-type: none">• Göç sonrasında uyum sağlamada yaşayabileceği güçlükleri fark eder.• Göç sonrasında uyum sağlamayı kolaylaştırıcı faktörler hakkında farkındalık kazanır.
Balık Kılıcı	<ul style="list-style-type: none">• Göçe neden olan etmenleri ifade eder.• Göç sürecinde yaşayacağı güçlükleri fark eder.
Çözüm Yolları	<ul style="list-style-type: none">• Göçe neden olan etkenleri anlar.• Göç süreci ve sonrasında bireyin uyum sağlayacağı güçlüklerin farkında olur.• Göç süreci ve sonrasında bireyin uyum sağlayacağı güçlüklerle ilgili çözüm yolları üretir.
Göç Yolculuğu	<ul style="list-style-type: none">• Göç sürecinde bireyin uyum sağlamasında yaşayabileceği güçlüklerin farkında olur.• Göç sonrasında bireyin uyum sağlamasında yaşayabileceği güçlüklerin farkında olur.• Göç eden arkadaşların yaşayabileceği olumsuzluklara karşı duyarlılık geliştirir.
Göç Hikâyesi	<ul style="list-style-type: none">• Göçle gelen bireyler ile empati kurar.• Göç sonrasında yaşanabilecek sorunları ve çözüm yollarını bilir.

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



C. ÖĞRETMEN ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Kavram Kartları	<ul style="list-style-type: none">Göç ile ilgili kavramları tanır.
Anla-mak	<ul style="list-style-type: none">Göç ile gelenlerin okula aidiyetlerini arttırmak için sınıf etkinlikleri uygular.Göç ile gelenlerin okula aidiyetlerini arttırmak için sınıf dışı etkinlikleri uygular.Göç ile gelen kişiler ile empati kurma becerisi geliştirir.
Ben Buradayım	<ul style="list-style-type: none">Göçle gelen öğrencilerin okula aidiyetlerini arttırmak için sınıf içi etkinlikleri uygular.Uyum sağlamakta zorluk yaşayan öğrencilere birebir rehberlik yapmaya istekli olur.
Sesim Duyulmuyor	<ul style="list-style-type: none">Göçle gelen öğrencilerin karşılaşılabileceği zorluklarla ilgili farkındalık kazanır.

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



D. VELİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Anla Ki Anlaşılasın	<ul style="list-style-type: none">Göçe neden olan etkenleri anlar.Göç eden insanların ne gibi olumsuz durumlar yaşayabileceğine ilişkin empati becerisi geliştirir.

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



GÖÇ 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:
Paçalı Sincap	<ul style="list-style-type: none">Göç ile gelen arkadaşları ile empati kurma becerisi kazanır.Göç ile gelen arkadaşlarına uyum sağlamada yardım etme becerisi kazanır.
Farklılıklar Burada	<ul style="list-style-type: none">Farklı kültürel özelliklere sahip bireylerle birlikte yaşama bilinci gelişir.
Anlıyorum, Anlaşıyorum	<ul style="list-style-type: none">Kendini ifade etmenin önemini kavrar.
Kum/Tuz Kavanozu	<ul style="list-style-type: none">Uyum sürecinde stresle başa çıkma becerileri gelişir.

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



B. ORTA OKUL- LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ*

Etkinlik Adı:	Kazanımlar:
Ön Yargı Kurbanı	<ul style="list-style-type: none">Bireyin dışlanma sonucunda yaşayabileceği olumsuz duyguların farkına varır.Ön yargının olumsuz etkilerine ilişkin farkındalık kazanır.Dışlanma sonucunda yaşanması muhtemel olumsuz duygularla baş edebilme becerileri gelişir.
Göç Mikrofonu	<ul style="list-style-type: none">Göçe bağlı olarak ortaya çıkan olumsuzlukların farkında olur.Olumsuzluklarla baş etme konusunda farkındalık kazanır.
Duyguların Varlığı	<ul style="list-style-type: none">Göç sonrası bireyin uyum sağlama sürecinde yaşadığı güçlüklerin farkında olur.Göçle gelen arkadaşlarının yaşayabilecekleri olumsuzluklara karşı duyarlılık kazanır
Evden Uzakta Geleceğe Mektup	<ul style="list-style-type: none">Duygularını fark eder.Geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirir.

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



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

ETKİNLİK ADI

SAYI TUZAĞI

AKIŞ SÜRECİ

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

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

ETKİNLİK ADI

FENER OYUNU

AKIŞ SÜRECİ

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

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

ETKİNLİK ADI

PATLIYOR PATLADI

ÖNERİLEN MATERYALLER

- 3 adet küçük plastik top
- Göz bandı

AKIŞ SÜRECİ

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

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

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI
SIRAYLA SÖYLE**AKIŞ SÜRECİ**

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

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

ETKİNLİK ADI

KAP KAP

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Kişi sayısı kadar sandalye

AKIŞ SÜRECİ

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

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

ETKİNLİK ADI
SESLİ DÖNÜŞÜM**AKIŞ SÜRECİ**

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

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

ETKİNLİK ADI**TAVŞAN OL TAZI OL****AKIŞ SÜRECİ**

- Grup uygun, geniş bir alana götürülür ve ikili eş olarak kol kola girmeleri istenir.
- Oyun alanı içerisinde birbirinden uzak 2 farklı köşe belirlenir. Köşelerden biri tavşan diğeri de tazi köşesi olarak belirlenir.
- Uygulayıcı tarafından bir çift bozularak biri tavşan biri tazi olur ve köşelerine gönderilerek oyun başlar.
- Tavşan kaçar ve tazi onu kovalar.
- Her çift bir tavşan yuvasıdır ve koşan tavşan bu yuvalardan birine girer. Girdiğinde diğerk taraftaki kişi yuvanın dışında kalır ve tazıdan kaçmaya başlar (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

