



Deprem Sonrası

# EBEVEYNLER İÇİN KILAVUZ

Şubat 2023

@elinelimde

## EKİBİMİZ

### Yönetim Ekibi

Mehmet Teber (Klinik Psikolog)

Elif Berra Çiftci (Klinik Psikolog)

Esra Büyücek (Klinik Psikolog)

Gökçe Gül (Klinik Psikolog)

Hanife Barış (Klinik Psikolog)

Mahmut Çelik (Klinik Psikolog)

Talha Tolunalp (Klinik Psikolog)

### Yardımcı Ekip

Beril Akgöl

Hilal Beluk

Yağmur Altuntop

Yaren Kiraz

### Tasarım Ekibi

Anafor Görsel Reklam Ajansı

Ekibimizde bulunan herkes tüm çalışmalarını gönüllülük prensibi üzerine yürütmektedir.

## SUNUŞ

### Merhaba Sevgili Ebeveyn,

Oyun Terapileri Enstitüsü olarak kurulduğumuz yıl olan 2019'dan bu yana ülkemizdeki çocuk ve oyun terapistlerinin gelişimini destekleyen programlar, atölyeler ve sempozyumlar düzenliyoruz. Pandemi döneminde enstitü olarak çocuklarla online terapinin nasıl yapılacağı konusunda birçok çalışma yaptık. Ülkemizin ilk online sempozyumunu gerçekleştirdik. Bu çalışmalar sayesinde birçok ruh sağlığı uzmanına eğitim verdik. Bu uzmanlar çocuklara online olarak ulaştılar ve onların pandeminin zorluklarını atlatmasına destek oldular.

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremi şüphesiz hepimizi derinden etkiledi. Çoğumuzun deprem bölgesinde bir akrabamızın ya da arkadaşımızın bulunması, okulların tatil olması, afetin büyüklüğü ve ülke gündeminin tek bir konuya odaklanması nedeni ile afet bölgesi dışındaki çocuklar bile depremi derinden yaşadılar. Enstitü olarak biz bu büyük afette çocukların iyilik haline katkı sunmak amacı ile Mehmet Teber öncülüğünde Elin Elimde Psikososyal Destek Programını hayata geçirme kararı aldık. Bu programın bir parçası olarak afet bölgesindeki ve afet bölgesi dışındaki ebeveynler için bu kitapçığı hazırladık. Deprem sonrasında çocuklarınızla kuracağınız iletişimde ihtiyaç duyduğunuz tüm bilgilere bu kitapçıktan ulaşabileceksiniz.

Ülkemize geçmiş olsun.

**Oyun Terapileri Enstitüsü**  
**Elin Elimde Psikososyal Destek Projesi**

## ÇOCUKLARA DEPREMİ NASIL AÇIKLAYABİLİRİM?

Çocuklar nadiren gerçekleşen doğal afetlere yabancıdır. Haberler onların gündeminde olmadığı için zihinlerinde afetlere dair bilgi pek azdır. Onları etkileyen bir afet olduğunda onun ne olduğunu, nasıl olduğunu ve hayatlarını ne kadar etkileyeceğini bilmek isterler. Yeterli bilgi olmadığında hayallerinde bu afeti büyüttükçe büyütürler. Bu nedenle onlara basit ve sade biçimde bilgi vermek gerekir.

Çocuklar somut varlıklardır. Bu nedenle onlara depremi anlatırken ahşap blokları kullanabilirsiniz. Bir yandan blokları dizerken diğer yandan şu açıklamayı yapabilirsiniz: Biliyor musun toprağın altında çok büyük kayalar var. Bazen bu kayalar çürüyüp parçalanıyor, bazen de kırılıyor böyle olunca diğer kayalar da yerinden oynuyor. Her yer sallanıyor. Biz buna deprem diyoruz.

Sonrasında ahşap bir kulede en alttaki bloklardan birini çekerek ya da sallayarak çocuklara sallanmanın nasıl olduğunu örnek gösterebilirsiniz. Bu aşamada depremlerin çok nadir olduğunu belirtmek çocuğunuzu rahatlatacaktır. Kendi uzun hayatınız süresince çok az deprem yaşadığınızı çocuğunuza aktarabilirsiniz.

### Depremde Eviniz Yıkılmadı İse

“Merak etmene gerek yok. Bizim evlerimiz depreme dayanıklı ve çok güçlüler. Depremde çok eski evler yıkılır, bizim evimiz yeni ve sağlam. Bak deprem oldu ve evimiz güçlü kaldı. Bir süre sonra biz tekrar o evimize döneceğiz.” şeklinde bir açıklama yapabilirsiniz.



## ÇOCUKLARA DEPREMİ NASIL AÇIKLAYABİLİRİM?

### Depremde Eviniz Yıkıldı/Yıkılacak İse

“Deprem oldu ve bizim evimiz yıkıldı/yıkılacak ama biz yenisine daha sağlam ve güçlü olan bir ev yapacağız. O evde güvenli bir şekilde yaşayacağız.” şeklinde bir açıklama ile çocuğunuza güven verebilirsiniz.

### Depremde Eviniz Yıkıldı ve Ölüm Var İse

“Evet evimiz yıkıldı, bazı sevdiğimiz kişiler öldü ama biz hayattayız. Bu hayatta birlikte çok güzel zamanlar geçireceğiz. Birbirimizi çok sevip bu zorluğun üstesinden geleceğiz.” şeklinde bir açıklama ile devam edebilirsiniz.



### Çocuk Enkaz Altından Çıktı İse

Çocuğa önce enkazın ne demek olduğu yine ahşap bloklarla anlatabilirsiniz. “Yıkılmış duvarlara enkaz denir, bina yıkılınca buradaki gibi boşluklar oluşur. Sen de bu boşlukta kalmıştın. Kurtarıcı amcalar gelip seni kurtardılar.” şeklinde açıklama yapabilirsiniz. “Artık kurtulduk kendimize yeni, sağlam bir ev yapıp, orada birlikte güzelce yaşayacağız.” mesajı ile devam edebilirsiniz.

### Farklı Bir Açıklama Yapmıştım

Depremi çocuklar için Allah ile ilişkilendirmek, “Allah yaptı.” demek doğru değildir. Çocukların Allah’a tepki geliştirmesine neden olabilir. Eğer daha önce böyle bir açıklama yaptı iseniz “Biliyor musun, ben sana böyle demiştim ama aslında deprem yer altındaki kayalar kırılınca oluyormuş.” şeklinde bir açıklama ile eski açıklamanızı düzeltebilirsiniz. Bunun gibi yanlış açıklamalarınızı düzeltmeniz de hiçbir sakınca yoktur.

### Öykü Okuyun: Büyük Fırtına

Yukarıda bahsedilen kısa açıklamayı yaptıktan sonra çocuğunuza birkaç gece kitapçıkta yer alan “Büyük Fırtına” öyküsünü kendi sesinizle okuyabilirsiniz. Deprem bölgesi dışında olup deprem korkusu olan çocuklara da öykü birkaç gece okunabilir. Çocukta deprem korkusu yoksa öyküyü bir kere okumak yeterlidir. Çocuk istedikçe öykü daha fazla da okunabilir.

### Öykü Okuyun: Yeni Yuvalar

Eğer çocuğun evi enkazda yıkıldı ise Büyük Fırtına Öyküsünü birkaç gece okuduktan sonra Yeni Yuvalar öyküsüne geçebilirsiniz. Bu öyküyü de birkaç gece okuyabilirsiniz.

### Öykü Okuyun: Yeni Yuvalar

Eğer çocuk enkaz altında çıkarıldı ise Büyük Fırtına, Yeni Yuvalar, Göç Eden Kuşlar ve Sincap Parkı öyküsünden sonra kitapçığın sonunda yer alan Küçük Ağaçkakan öyküsünü ona okuyabilirsiniz.

## ÇOCUKLARI DEPREMİN ETKİLERİNDEN NASIL KORUYABİLİRİM?

Deprem her anlamda yıkıcı bir olaydır. Yetişkin ve çocukların psikolojisi depremden olumsuz etkilenir. Ancak gerekli tedbirler alındığında depremin çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri oldukça azaltmak mümkündür.

### Afet Bölgesinde İseniz Mümkünse Şehri Terk Edin

Deprem sonrasında birçok artçı deprem olur. Sürekli sallanmak çocukları güvensiz hissettirir. Şehirdeki siren sesleri, ambulanslar, sahte kaotik haberler, sürekli depremin konuşulması gibi durumlar çocukları çok kötü etkiler. Bu nedenle imkân varsa ailecek daha güvenli bir şehirdeki tanıdığın yanına geçebilirsiniz. Ya da baba işi gereği depremin olduğu şehirde kalabilir, anne çocukları ile bir akrabanın yanına geçici olarak gidebilir. Çocuklar eğitimlerine misafir öğrenci olarak yeni gittikleri bu şehirde devam edebilirler. Bir okul dönemini bu şehirde geçirdikten sonra kendinize yeni planlar yapabilirsiniz.



### Kendi İyiliğinizi Gözetin

Çocuklar büyüklerin duygularını sürekli ölçerler. Nasıl hissetmeleri gerektiğine onların yüzüne bakarak karar verirler. Büyükler endişeli ise onlar da endişelenirler. Büyükler iyi görünüyorsa, o zaman “Sorun yok ben de iyi olabilirim” mesajını alırlar.

Tabi ki ebeveynler olarak çok zor durumlar yaşadınız, duygularınızı, acınızı ve yasınızı yaşamak için kendinize izin vermeniz gerekir. Deprem sonrası ilk bir ay yorgun, isteksiz, ağlamaklı, hissiz, umutsuz hissetmeniz çok normaldir. Bazen de gülmek ve ağlamak arasında gidip gelen bir ruh haline bürünebilirsiniz. Duygularınızı açığa çıkması için kendinize izin vermelisiniz.

Ara ara çocuğunuz size neden üzgün olduğunuzu sorduğunda ona “Evimiz, yaşadıklarımız için biraz üzgünüm.” şeklinde yanıtlar verebilirsiniz. Bunun yanında kendi iyilik halinize mutlaka özen gösterin. Daha çok hareket etmek, sevdiğinizle daha çok konuşmak, hayatınızda şu aşamada zor gelse bile yer yer gülmeye ve size iyi gelecek şeylere yer açmak iyi hissetmenize oldukça katkı sağlayacaktır.

## ÇOCUKLARI DEPREMİN ETKİLERİNDEN NASIL KORUYABİLİRİM?

İlk bir ayın sonrasında kaygılarınız, korkularınız çoksa, uyku uyku güçlüğü çekiyorsanız büyük ihtimalle sizin de psikolojik desteğe ihtiyacınız vardır. Bu desteği günümüzde gönüllü olarak sunan birçok kurum bulunmaktadır. Onlarla temasa geçebilirsiniz.

### Haberlerden Uzak Tutun

Kendinizi sosyal medyadan ve haberlerden uzak tutun. Çok fazla olumsuz habere maruz kalmak insanın toparlanma sürecini zorlaştırır. Çocukların yanında deprem haberleri açmayın. Onların yanında deprem bölgesindeki tanıdıklarla deprem içerikli konuşmalar yapmayın. Deprem gündeminden uzak kalan çocuklar çok daha hızlı iyileşme gösterirler.

### Oyun Oynayın

Yetişkinlerin çocuklarla oyun oynaması onları oldukça rahatlatır. Bu süreçte oynamak size zor ve yapmacık gelebilir. Ancak bu sizin de sevdiğiniz, seveceğiniz bir oyun olabilir. Kendi çocukluk oyunlarınızdan birini siz de severek oynayabilirsiniz. Her gün 20-30 dakika çocuğunuzla oynayacağınız herhangi bir oyun onların yarasının hızla onarılmasını sağlar.



### Hareketi Arttırın

Hareket etmek hem yetişkinlerin hem de çocukların üzerindeki negatif enerjiyi dışarı atmalarını sağlar. Havaların ısınması ile onları daha çok sokağa gönderin. Afet dışı bölgede iseniz ve imkân da varsa yüzme, jimnastik, futbol gibi spor kurslarına gönderebilirsiniz. Soğuk havalarda çocuğunuzu alışveriş merkezlerinin ya da oyun çadırlarının hareketle imkân tanıyan alanlarına götürmeye dikkat edin. Küçük çocuklarla evde saklambaç, yakalamacılık, deve-cüce gibi hareket oyunlarını daha çok oynayabilirsiniz.



### Masaj Yapın

Çocuklar travmayı bedenlerinde yoğun olarak yaşarlar. Travma sonrasında ya çok hareketlenirler ya da donmuş gibi tepkisiz kalabilirler. İrkilme tepkileri gösterebilirler. Travma sonrası onların bedenleri oyun hamurunun kuruması gibi katılaşabilir. Masaj bedenlerindeki bu kasılmanın çözülmesine yardımcı olur. Bebek yağı, ya da doğal bir yağ ile onlara haftada 2-3 kez tüm beden masajı yapabilirsiniz. Bu esnada onlara güzel şeyler söyleyerek ruhlarını da okşayabilirsiniz.

## ÇOCUKLARI DEPREMİN ETKİLERİNDEN NASIL KORUYABİLİRİM?

### Rutinlere Devam Edin

Deprem farklılıktır, hayatın bir kısmını bozmuştur. Yıkık tarafa bakmak insanı ümitsizliğe sevk eder. Hayatta aynıları görmek, bozulmayan tarafları görmek ise çocukları ve yetişkinleri iyileştirir. İmkanlar ölçüsünde depremin ilk şokunu atlattıktan sonra çocuğunuzla eskiden yaptığınız şeyleri aynı şekilde yapmaya devam edin. Pazar kahvaltısı, market alışverişi, film geceleri, sevdiği yemekler gibi. Onun oyuncaklarını da yeni gittiğiniz yere götürebilir, enkaz altında kaldı ise en sevdiği oyuncakların benzerini ilk fırsatta temin edebilirsiniz.

### Okula Göndermeye Devam Edin

Rutinler çocuklara iyi gelir. Arkadaş çevresi de çocukları rahatlatır. Gününü bir programla doldurmak da çocukların zihnini dağıtır. Bu nedenle şehir değişikliği, yakın vefatı olsa dahi çocukları okula göndermeye devam etmek iyileşmenin önemli bir parçasıdır. “Zor bir dönemden geçiyoruz, okul bu sene beklesin.” diye düşünmek yanlıştır. Boş geçen bir gün içinde insan zihni olumsuzluğa takılıp kalır. Okul, çocuğun gününü doldurur, çocuğa sosyal çevre sunar ve bir rutin olduğundan çocuğun iyileşmesine katkı sağlar.

### Gelecekle İlgili Hayaller Kurun

Akşamları yatarken çocuğunuzla gelecekle ilgili hayaller kurun. “Sen büyüsün sana şunu alırız, birlikte bu yaz şuraya gideriz, doğum gününde bunu yaparız, önümüzdeki sene yeni evimize gideriz.” gibi. Geleceğin iyi olacağını düşünmek ve olumlu gelecek hayal etmek de çocuklar için iyileştiricidir.



### Duygu Çıkışına İzin Verin

Deprem yaşayan çocuklar ara ara öfke ya da ağlama şeklinde duygu patlamaları yaşayabilirler. Yanardağ gibi içlerindeki ateşi duygu patlamaları ile dışarı atabilirler. Bu sayede rahatlarlar. Bu duygu çıkışı, size göre çok saçma bir bahane ile olabilir. Patlama anlarında onlara öfkelenmeden, sakin ve teselli ederek bekleyebilirsiniz. Bu durumda





## ÇOCUKLARI DEPREMİN ETKİLERİNDEN NASIL KORUYABİLİRİM?

panik yapmanıza gerek yoktur. Bu çıkışlar çocuğun iyiliğine hizmet eden çıkışlardır. Benzeri duygu patlamalarını siz de yaşayabilirsiniz, bu da oldukça insanidir.

### Öykü Okuyun: Bay Korku ve Bayan Üzüntü

Çocuğunuzda bir donma, bir uyuşukluk, bir sersemlik gözlemliyorsanız ona birkaç gece “Bay Korku ve Bayan Üzüntü” öyküsünü okuyabilirsiniz. Bu öyküyü “Büyük Fırtına” öyküsünden sonra okumanız daha doğru olur.

### Öykü Okuyun: Göç Eden Kuşlar

Eğer deprem nedeni ile şehir değişikliği yaptı iseniz çocuklara kitapçığın sonunda yer alan “Göç Eden Kuşlar” öyküsünü birkaç gece okuyabilirsiniz. Bu öyküyü “Büyük Fırtına” ve “Bay Korku ve Bayan Üzüntü” öyküsünün birkaç gece okuduktan sonra okumanız daha güzel olur.

### Öykü Okuyun: Sincap Parkı

Eğer deprem nedeni ile şehir değişikliği yaptı iseniz ve çocuğunuz yeni bir okula başladı ise kitapçığın sonunda yer alan Sincap Parkı öyküsünü okuyabilirsiniz. Bu öyküyü Büyük Fırtına, Bay Korku ve Bayan Üzüntü, Göç Eden Kuşlar öyküsünü okuduktan sonra okumanız daha doğru olur.

### Uzman Desteği Alın

Depremi üzerinden bir ay geçmesine rağmen çocuğunuzun yeme, uyku, tuvalet düzeninde bozulmalar varsa, öfke ya da içe kapanma görüyorsanız, korku ve kaygıları devam ediyorsa gönüllü ya da profesyonel uzman desteğine başvurabilirsiniz. Bizlerden destek almak için web sayfamızı ziyaret edebilirsiniz.



## ÖLEN YAKINLARIMIZ VAR, ÇOCUKLARA NASIL ANLATABİLİRİM?

Zor bir haberi çocuğa vermek elbette kolay değildir. Bu haberi verecek metaneti kendinizde bulduğunuzda açıklamaya geçebilirsiniz. Ölüm haberi mümkün olan en uygun zamanda çocuğa söylenmelidir.

### En Yakın Kişi Haberi Verir

Çocuğa ölüm haberini bir uzman ya da doktor vermemelidir. Bu haber çocuğun en yakınındaki kişi kimse onun tarafından verilmelidir. O kişi ile temas sağlanana kadar çocuk ailesini sorduğunda ona “Hastanede, doktorlar onunla ilgileniyor, şu an konuşma yapacak durumda değiller.” şeklinde geçici açıklamalar yapılabilir.

### Önce Sağlık, Sonra Haber

Kendisi de yaralı olan, önünde onu bekleyen tıbbi müdahale olan çocuklara haberi hemen vermek doğru olmaz. Hastane süreci devam eden çocuklara ölüm haberi, onlar iyileşip hastaneden çıktıktan birkaç gün sonra verilmelidir.

### Doğru Kelime: Öldü

Çocuğa “Uzun uykuya daldı.”, “Göğe yükseldi.”, “Melek oldu.”, “Allah yanına aldı.” gibi açıklamalar yapmak doğru olmaz. Bu açıklamalar çocuğun aklını karıştırır. Ölüm açıklaması “Vefat etti, öldü” şeklinde sade bir açıklama olmalıdır. “Doktorlar onu iyileştirmek için elinden geleni yaptı ama iyileşemedi ve öldü” denilebilir.

### Kademeli Açıklama

Ani gelişen ölümlerde çocuğa ölüm haberi kademeli olarak verilmelidir. İlk günler “Hastanede, oldukça yaralı, doktorlar onu iyileştirmek için çabalıyor.” denilebilir. Aradan birkaç gün sonra ise “Doktorlar onu iyileştirmek için çok çabalamıştı ama maalesef ki iyileşemedi ve öldü.” denilebilir.

### Ölenler Nereye Gider?

Çocuklar ölenlere ne olduğunu merak ederler. Bu nedenle sormasalar dahi onlara bu sorunun cevabını vermek gerekir. Eğer Allah inancı olan bir aile iseniz “Ölenleri toprak altına koyarız, buradan melekler onları alırlar ve Cennet’e götürürler” şeklinde bir açıklama yapabilirsiniz. Cenneti abartmadan kısaca tarif etmek gerekir. Eğer ölüm sonrası hayata inancınız yoksa o zaman da “Ölenleri



## ÖLEN YAKINLARIMIZ VAR, ÇOCUKLARA NASIL ANLATABİLİRİM?

toprak altına koyarız, onlar bir süre sonra orada toprağa dönüşürler.” şeklinde bilgi verebilirsiniz.

### Mezar Ziyareti

12 yaşından önce çocukları defin ve cenaze süreçlerinden, naaşı göstermekten uzak tutmak daha doğrudur. Eğer ölen kişi ebeveyn, kardeş gibi aileden biri ise defin işleminden bir süre sonra çocuklar mezarı ziyaret edebilirler. Bu sayede ölen kişiye somut bir yer atfetmiş olurlar. Eğer mezar belirsizse veya deprem bölgesi dışına çıktı iseniz bu ziyareti birkaç ay sonra yapabilirsiniz. Eğer toplu defin varsa ve mezar yeri bilinmiyor ise, kendinizce uygun gördüğünüz bir yeri çocuğun yakınının mezar yeri olarak ona gösterebilirsiniz.

### Vefat Edenin Fotoğrafı

Vefat eden yakının fotoğrafı, çocuk psikolojik olarak iyi bir noktaya geldiğinde onun görebileceği bir yere konulabilir. Çocuk istediğinde telefondaki fotoğraf ve videolara birlikte bakılabilir. Depremden hemen sonra bunu yapmak doğru olmaz. Yeni hayat düzeninin kurulması ve çocuğun iyilik halinin artması beklenmelidir. Yine vefat eden yakının bir eşyası, büyüdüğünde çocuğa vermek üzere hatıra olarak saklanabilir. Çocuk bir yetişkin olduğunda ona verilebilir.

### Anne babası ölen çocuklar nerede kalmalı?

Çocukların en güvende hissettikleri yer yakınları ve akrabalarıdır. Bu nedenle anne-babası vefat etmiş çocuklara hangi akrabanın bakım vereceğine ailecek karar verilebilir. Kardeşlerin ayrılmaması, aynı yerde yaşamaya devam etmesi oldukça önemlidir. Bu karar ailecek verildikten sonra çocuğa “Hani deprem olmuştu konuşmuştuk, annen-baban ölmüştü ya artık sana biz bakacağız. Anne-baba gibi seni seveceğiz, seninle ilgileneceğiz ve oynayacağız. Artık bizim evimizde yaşayacaksın, bizim evladımız olacaksın.” şeklinde açıklama yapılabilir. Çocuğa bakacak kimse olmadığında çocuklar koruyucu aileye verilebilir.

### Öykü Okuyun: Kestane Ağacı

Eğer deprem nedeni ile çocuk bir yakını kaybetti ise kitapçığın sonunda yer alan Kestane Ağacı öyküsünü okuyabilirsiniz. Bu öyküyü diğer öykülerden sonra en son olarak okumanızı öneriyoruz.





# *Metaforik Öyküler*

## ÖYKÜLER



Zamanın birinde çeşit çeşit kuşların, yaşadığı bir orman varmış. Ağaçların dallarında bir sürü kuş yuvası varmış. Bazı yuvalar küçük, bazıları ise büyükmüş. Bu ormanda kuşlar mutlu şekilde yaşamış. Küçük kuşlar oyun oynar, akşam olunca yuvalarına gidermiş. Uykuları gelince de sıcacık bir uykuya dalarlarmış.

Günlerden bir gün tüm kuşlar yuvalarında uykudayken ormanda sesler duyulmuş, sonra yuvalar ve ağaç dalları hızlıca sallanmaya başlamış. Kuşlar korku ile uyanmışlar, ne olduğunu anlayamamışlar. Anne-babalar yavrularını da yanına alarak hemen yuvalarından uçup yere konmuşlar. Hava soğukmuş, biraz da üşümüşler. Çokça da korkmuşlar.

Bu gürültünün ve sallanmanın nedeni fırtınaymış. Fırtına çok sert ve hızlı esen rüzgar demektir. Bu ormana gelen büyük fırtına nedeni ile ağaçların dalları sallanmış. Birçok yuva bu rüzgarda devrilip yere düşmüş. Hatta bazı kuşlar bu yuvaların altında kalmışlar.

Sabah olunca herkes fırtınayı duymuş. Fırtınayı duyanlar hemen yardıma koşmuşlar. Küçük kuşları sıcak bir yere götürmüşler. Aç kuşları doyurmuşlar ve üşüyenlere kuş battaniyesi dağıtmışlar.

Kötebekler devrilen yuvaların altında kalan kuşları kazarak kurtarmışlar. Bazı kuşları ise yaralı kurtarıp hemen hastaneye götürüp iyileştirmişler.

Fırtına ara ara esmiş, ama gittikçe hızı azalmış. Onun hızı bitene kadar kuşlar güvenli yerlerde uyumuşlar.

Biraz zaman geçince fırtına tamamen bitmiş. Büyük kuşlar, herkesin yardımı ile küçüklere yeni sağlam yuvalar yapmışlar. Bazılarını tamir etmişler. Hasta kuşlar iyileşip yuvaya dönmüşler.

Bir süre sonra bu ormanda her şey normale dönmüş. Tüm zor zamanlar gibi bu zor zaman da geçiip gitmiş. Herkesin içindeki korku küçülmüş, küçülmüş ve bitmiş. Küçük kuşlar okullarına gitmişler, ormanda uçma yarışları bile yapmışlar. Büyük kuşlar ise işlerinin başına dönmüşler.

Bu ormanda ve tüm diğer tüm ormanlarda herkes bu ormanı konuşuyormuş. Yardımlaşarak bu büyük fırtınanın zorluklarını aştıklarını herkes birbirine gururla anlatıyormuş. Herkes aynı şeyi söylüyormuş: Yardımlaşarak tüm zorlukları yenebiliriz.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**

## ÖYKÜLER



O gün Bay Korku ve Bayan Üzüntü evlerinde sakince oturup televizyon izliyorlarmış. Haberlerde bir ormanda büyük bir fırtına çıktığını, dalların kırıldığını ve kuş yuvalarının yerlere düştüğünü görmüşler. Küçük kuşlar kıpır kıpır ve çok huzursuzmuş.

Bayan Üzüntü heyecanlanmış:

- Buradaki küçük kuşları hemen ziyaret etmeliyiz. Bak ne hissedeceklerini bilmiyorlar. Onların kalbine korku ve üzüntü balonları bırakalım ki duygularını anlasınlar sonra da küçültsünler.

Bay Korku fikri beğenmiş, hemen balon kamyonunu hazırlamış. Kamyona bir sürü korku ve üzüntü balonu doldurup ormana doğru yola çıkmışlar. Ormanda çok fazla kırık dal ve yere düşmüş yuva varmış.

Ormana gelir gelmez tüm küçük kuşları ziyaret edip kalplerine korku ve üzüntü balonunu bırakmışlar. Fırtına büyük olduğu için küçük kuşların kalbindeki korku ve üzüntü balonu hemen şişivermiş. Artık ne hissettiklerini biliyorlarmış.

Bu ormanda herkes küçük kuşları çok severmiş. Sevenler bu kuşları sıcacık öpmüşler. Öpücükler korku ve üzüntü balonlarını küçültmüş.

Büyükler, küçük kuşların kanatlarını okşamışlar, sıkıca onlara sarılmışlar. Balonlar biraz daha küçülmüş.

Yavruları çok seven büyükler kuşlara demişler ki, "Biz sizleri hep koruyacağız, bizim yanımızda güvendesiniz." Balonlar iyice küçülmesin mi?

Yuvaların tamir edileceğini, yıkılan yuvaların yerine yenisinin yapılacağını öğrenmiş küçük kuşlar. Korku ve üzüntü balonları artık çokook küçükmüş.

Ertesi gün kuşlar buldukları her yerde oyun oynamışlar. Uçmuşlar, bol bol öpücük toplamışlar. Kıkırdamış ve gülmüşler. Balonlar minnacık olmuş.

Zaman geçtikçe fırtına geçmiiiş ve gitmiş. Parklar, kuş okulları açılmış. Yeni yuvalar bulunmuş, eskileri tamir edilmiş.

Birgün kuşlar sabah kalktıklarında kalplerindeki balonların tamamen söndüğünü görmüşler. Sönmüş balonu kim ister ki?

Bay Korku ve Bayan Üzüntüyü çağırıp balonları onlara geri vermişler. Biz duygularımızı küçülttük demişler. Tüm balonları kamyona yükleyip geri göndermişler.

Artık kalplerinde mutluluk balonu, yüzlerinde ise gülücük varmış.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**

## ÖYKÜLER



Zamanın birinde yeşil bir orman varmış. Bu ormanda büyük, küçük, uzun ve kısa birçok ağaç varmış. Ağaçların dallarında yüzlerce kuş yuvası varmış. Kuşlar mutlu bir şekilde bu ormanda yaşamış. Küçük kuşlar gökyüzünde oynayarak uçarmış.

Birgün havalar soğumuş ve kış gelmiş. Ormanda büyük bir fırtına çıkmış. Dallar sallanmış, bazı yuvalar yere düşmüş ve dağılmış.

Bu ormandaki fırtınayı öğrenen birçok farklı hayvan bu ormana yardıma gelmişler. Yuvaların altında kalanları çıkarmışlar. Yaralı olanları iyileştirmişler. Yuvası yıkılanlara küçük kuş evi yapmışlar.

En çok da uzun kanatlı leylekler çalışmış. Neden mi? Yuvası yıkılanları alıp öteki ormandaki sevdiklerinin yanına götürmüşler. Yaralı küçük kuşları alıp sıcak ormandaki büyük ve güzel hastanelere taşımışlar da ondan.

Yuvalarından başka yerlere göç eden küçük kuşlar önce şaşırılmış ve öfkelenmişler. Yuvalarını ve oradaki sevdiklerini özleyormuş çünkü.

Amaa geldikleri bu yeni ormanda hiç fırtına yokmuş. Burası üstelik sıcakmış. Bu onları çok rahatlatmış. Yeni ormandaki herkes onlarla ilgilenmiş, karınlarını doyurmuş, oyun oynamış ve yaralanan kanatlarını iyileştirmiş. Küçük kuşlar artık daha güçlü ve mutluymuş.

Aradan epey zaman geçmiş. Diğer ormandaki fırtına tamamen bitmiş, ağaçların baharda yeni yeni dalları oluşmuş. Kuşlar bu dallara çok güçlü fırtınada yıkılmaz yuvalar yapılmışlar. Havalarda iyice ısınmış tabii.

En çok iş yine leyleklere düşmüş. Kocaman kanatları ile tüm kuşları kendi ormanlarına ve buradaki yeni yuvalarına taşımışlar. Kendi ormanlarına dönen kuşlar burada güvenle ve mutlu şekilde yaşamaya devam etmişler.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**

## ÖYKÜLER



Metaforik Öyküler 4

### Yeni Yuvalar

Kimin için:  
"Afet sonrası evini kaybeden çocuklar için"

Zamanın birinde yemyeşil bir orman varmış. Bu ormanda büyük ağaçlar bulunurmuş. Ağaçların dallarında ise çeşit çeşit kuş yuvaları yer almış. Bu orman kuş civıltıları ile doluymuş.

Günlerden bir gün bu ormanda büyük bir fırtına çıkmış. Ağaçlar sallanmış, bazı dallar kırılmış, bazı yuvalar da rüzgarda bozulup yere düşmüş.

Büyük fırtına herkesi korkutmuş ve üzmüş açıkçası. Yuvası yere düşenler ise daha çok üzülmüş. Özellikle küçük kuşlar yuvalarının dağılmasına, oyuncaklarının kaybolmasına çok ama çok üzülmüşler.

Herkes üzgünce beklerken çevredeki ormanlardan bir sürü baykuş, köstebek, kanguru, maymun yardıma gelmesin mi. Baykuş tüm küçük kuşları bir araya toplamış, gözlüğünü takmış ve onlara demiş ki:

"Güzel yavru kuşlarım, biliyorum üzüldünüz ama hiç merak etmeyin. Bakın tüm yardımsever hayvanlar burada. Biz sizlere daha güzel daha güçlü yuvalar yapacağız."

Kanguru bu sırada kesesindeki oyuncakları çıkarıp yavru kuşlara dağıtmış. Kuşlar çok sevinmişler. Maymunlar ise kuşlarla komik oyunlar oynamışlar ve kuşlar kikir kikir gülmüşler.

Baykuş devam etmiş:

"Biz yeni güçlü yuvaları yapana kadar isteyenler leyleklere binip başka ormana gidebilir. Ya da köstebeğin verdiği küçük kuş evinde kalabilirsiniz."

Bazı kuşlar leyleklere binip başka ormanlara gitmişler, bazıları da küçük kuş evlerinde yaşamışlar. Maymunlarla gülüp, kangurunun verdiği oyuncaklarla oynamışlar.

Aradan biraz zaman geçmiş. Bu ormana yardımsever hayvanların çabası ile bir sürü yeni sağlam yuva yapılmış. Yuvalar bittiğinde Baykuş tüm küçük kuşlara mektup göndermiş: Güzel kuşlarım, yeni yuvalarınız hazır.

Kuşların hepsi mutlulukla cik cik diye ötmüşler. Yeni sağlam yuvalarına uçmuşlar. Bu yuvalarında kendilerine yeni odalar yapmışlar. Oyuncakları çekmecelere koymuşlar. Sevdikleri ile yeni yuvalarında mutlu bir şekilde yaşamaya devam etmişler. Onlara yardım eden hayvanları ise hep hatırlamışlar.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**



## ÖYKÜLER



Zamanın birinde, yeşil ağaçların olduğu bir orman varmış. İçinde bir sürü hayvan yaşamış. Bu ormanın en oyuncu hayvanı ise sincaplarmış. Sabahtan akşama kadar topladıkları cevizlerle oyun oynarlarmış.

Bir gün, bu ormana büyük bir fırtına gelmiş. Dallar sallanmış, bazı kuş yuvaları yere düşmüş, bazı ağaçlar ise kırılmış. Herkes çok korkmuş ve üzülmüş.

Üzülenlerden biri de sincaplarmış. Çünkü fırtınadan sonra sincap parkı zarar görmüş. Sincap parkını hiç duymamış olabilirsin. Çocuk parkına benzer. Sincaplar kaydırdan kayar ve cevizlerini kaydırdan yuvarlarlar. Cevizleriyle top oynayıp basket atarlar. Ağaca tırmanma yarışı yaparlar.

İşte fırtınadan sonra bu parktaki kaydıraklar devrilmiş, salıncakların da zinciri kopmuş. Sincaplar parksız kalmış.

Büyük sincaplar hemen çözüm bulmuşlar tabi ki. Leyleklere, kanguruların kesesine binip yanlarına küçük sincapları alıp diğer ormana gitmişler. Orada fırtına yokmuş, üstelik kocaman parklar varmış.

Bu sincaplardan biri olan küçük sincap şaşkınmış. Kendi parkını özliyormuş ve ormandan ayrıldığı için de üzgünmüş. Bir yandan da yeni parkı ve ormanı merak ediyormuş.

Nihayet yeni ormana gelmişler. Güzelce yemek yemişler, sonra da bu ormanın sincap parkına gitmişler. Bizim küçük sincap ne görsün? Bu ormanda tanımadığı bir sürü sincap var. Park ise kocaman. Biraz korkup şaşırılmış tabi.

Parkın girişindeki bilge baykuş bu küçük sincaba yardımcı olmuş. Gülümsemiş ve demiş ki:

Biliyorum sizin ormanda fırtına çıktı. Parkınız oynamak için pek uygun değil. Meraklanma, yakında buradaki sincaplarla tanışacaksın. Arkadaş olacaksın. Oyun oynayacaksın, parkınız yapılıncaya yine oraya döneceksin. Şimdi sen burada misafirsin ve biz misafirleri çok severiz.

O sırada diğer sincaplar gelip küçük sincapla tanışmışlar. Sonra da oyuna davet etmişler. Bir diğer sincap ona elindeki büyük cevizi hediye etmiş. Küçük sincap çok mutlu olmuş.

Gerçekten baykuşun dediği olmuş. Arkadaş olmuşlar, birbirlerine en sevdikleri oyunları öğretmişler.

Havalar ısınmış, fırtına gitmiş. Yeni parklar yapılmış, kırılanlar tamir edilmiş. Oyuncu sincapların hepsi kendi parkına dönmüşler. Buradaki arkadaşlarını ise hep hatırlamışlar.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**

## ÖYKÜLER



Zamanın birinde, içinde büyük büyük ağaçların olduğu bir orman varmış. Bu ağaçların dallarında, gövdesinde ve yapraklarında birçok hayvan yaşarmış. Tüm hayvanların mutluluk sesi ormana yayılmış.

Birgün bu ormana çok ama çok büyük bir fırtına gelmiş. Ağaçlar, dallar sarsılmış, kuş yuvalarının bazısı yere düşmüş, bazı dallar ise kırılmış.

Bu ormanda yaşayan küçük bir ağaçkakan da varmış. Hiç ağaçkakanı duymamış olabilirsiniz. Onlar da bir çeşit kuştur. Ağaçların gövdesinin içindeki yuvalarında yaşarlar. Üstelik sivri gagaları vardır.

Bizim küçük ağaçkakan da büyük bir ağacın gövdesinde yaşarmış. Büyük fırtına geldiğinde onun yaşadığı ağaç yan yatmış ve gövdesi kırılmış. Küçük ağaçkakan ne mi olmuş? Yuvasında sıkışivermiş. Kanatlarını açamıyormuş. Üstelik canı da acıyormuş. Bir tek gagası dışarıdan görünüyormuş.

Bu ormanda fırtına çıktığı öğrenen tüm hayvanlar yardıma koşmuşlar. Maymunlar muz getirmiş, kangurular hastaları taşımış, leylekler de uzaklara gitmek isteyenlere yardım etmiş. En yardımseverlerden biri de köstebeklermiş.

Dikkatli bir köstebek ağaçkakanın yuvasının yanından geçerken ne görsün? Küçük bir gaga. Biraz yaklaşıncı bu gagadan ses de geldiğini anlamış. Hemen yüksek sesle bağırmış:

“Köstebek arkadaşlarım buraya gelin. Küçük bir ağaçkakanın yardıma ihtiyacı var, içeride sıkışmış.”

Bir sürü köstebek hemen koşarak gelmişler. Dişleri ile ağacı kesip ağaçkakanı çıkarmışlar. Herkes de onları alkışlamış ve çok mutlu olmuş.

Küçük ağaçkakan biraz iyileşip güçlenene kadar hayvan hastanesinde kalmış. Orada ona iyi bakmışlar. İyileşmesi için açıkçası tadı pek de güzel olmayan ilaçlar vermişler. Ama onları içince ağaçkakan daha hızlı iyileşmiş.

Tamamen iyileşince sevdikleri onu almışlar ve leyleklere binerek güvenli, sıcak bir ormana götürmüşler.

Tabi büyük fırtına bir süre sonra bitmiş. Yeni yuvalar yapılmış. Devrilen ağaçları da filler düzeltmiş. Eski gibi ormanın her yerinde mutlu sesler yükselmeye başlamış.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**

## ÖYKÜLER



Zamanın birinde büyükçe bir orman varmış. Bu ormanda birçok ağaç yaşarmış. Muz, kiraz ve portakal ağacı gibi. Hepsi mis kokulu meyveler verirmiş. Tüm hayvanlar bu meyveleri iştahla yermiş.

Bir gün bu ormana büyük bir fırtına gelmiş. Fırtına güçlüymüş, ağaçlar sallanmış. Dallardaki kuş yuvaları yere düşmüş. Bazı dallar kırılmış bazı ağaçlar ise devrilmiş.

Fırtınayı duyan herkes yardıma koşmuş. Yıkılan kuş yuvalarını yapmışlar, kırılan dalları sarmışlar. Devrilen ağaçları ise filler hortumlarıyla geri kaldırıyormuş.

Bu ormanda yaşayan küçük serçenin en sevdiği ağaç, kestane ağacıymış. Fırtına bitince hemen kestane ağacının yanına uçmuş. Ağacın yere devrildiğini görmüş. Hemen yanında ormanın en bilgili fili oturuyormuş. Ona kızmış:

“Baksana, kestane ağacı yere devrilmiş. Hadi onu hortumunla ayağa kaldır. Çabuk.”

Fil, sevgi dolu gözlerle serçeye bakmış:

“Ahh küçük serçecik. Üzgünüm. Güçlüyüm evet ama onu kaldıramam. Çünkü o artık yaşamıyor. Tüm yaprakları dökülmüş, bak. O artık kalkamaz.”

Serçe çok üzülmüş, biraz ağlamış. Üzüntüyle sormuş:

“Şimdi ne olacak? Hep yerde mi kalacak?”

Fil hortumunu serçeye uzatmış, serçe onun hortumuna konmuş.

“Hayır. Onu şu dağa götüreceğiz. Toprağa bırakacağız. Tüm devrilen ağaçlar oraya götürülür.”

“Hep orada mı kalacak, ne yapacak ki orada?” diye sormuş serçe.

Fil sakinlikle:

“Bazı ağaçlar zamanla toprak olurlar, bazıları da bir cennet bahçesine gider ve orada yaşarlar serçecik.”

Serçe biraz düşünmüş ve üzüntü ile son sorusunu sormuş:

## ÖYKÜLER



“Ben kestane ağacını bir daha göremeyecek miyim?”

Fil biraz düşünmüş ve:

“Başının üzerindeki minik gözlerinle artık göremeyeceksin. Ama serçelerin bir hayal gözü bir de rüya gözü olur. Onlarla görebilirsin.”

Serçe hemen hayal gözünü açmış ve kestane ağacının dalında oynadığı oyunları hayal etmiş. Onun kendisine anlattığı hikayeleri hatırlamış. Biraz rahatlamış.

Tam gidecekken fil hortumuyla serçeye bir resim uzatmış. Bu kestane ağacının resmiymiş.

“İstersen yastığının altına koy istersen yuvana as. Özlediğinde resme bakıp hayal gözünle onu görebilirsin.”

Serçe resmi gagası ile almış, teşekkür etmiş, kanat çırparak yeni ormana, sevdiklerinin yanına uçmuş.

**Yazar**  
**Mehmet Teber**