



Deprem Sonrası

**ÇOCUKLAR İÇİN PSİKOLOJİK
İLK YARDIM KILAVUZU**

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.

SUNUŐ

Merhaba saygıdeğer meslektaŐımız,

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 uzmana eğitim vererek onların çocuklara online olarak ulaşmasını ve iyileştirmesini sağladık.

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremi hepimizi derinden etkiledi. Neredeyse hepimizin deprem bölgesinde bir akrabamızın ya da arkadaşımızın bulunması, okulların tatil olması 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 geçirdik.

Elinizdeki kitapçığı ruh sağlığı çalışanları için hazırladık. Deprem sonrasında çocuklarla kuracağınız iletişimde ihtiyaç duyduğunuz bilgilere, psikolojik ilk yardım bilgilerine bu kitapçıktan ulaşabileceksiniz.

Ülkemize geçmiş olsun.

Oyun Terapileri Enstitüsü
Elin Elimde Psikososyal Destek Projesi

KAVRAMLARI ANLAMAK

Ruh sağlığı alanında birbiri ile karıştırılan üç kavramdan bahsedebiliriz. Öncelikle bu kavramları açıklamak istiyoruz. Bu sayede sizler kendinizi bulduğunuz görevde daha iyi konumlandırabileceksiniz.

Psikolojik İlk Yardım

İlk yardım tıbbi bir terimdir. Hastanın hayatını kaybetmesini ya da daha kötüye gitmesini engellemek adına yapılan ilk müdahaleyi kapsar. Psikolojik ilk yardımın da hedefi kişinin daha kötüye gitmesini engellemek için çok basit düzeyde iyi hissetmesini sağlayacak müdahalelerde bulunmaktır.

Travma sonrasında kişiler terapiden önce ilk yardıma ihtiyaç duyarlar. Temel fiziksel ihtiyaçlar karşılandığında, barınma ihtiyacı giderildiğinde, güvenlik duygusu kısmen tesis olduğunda diğer psikolojik müdahale türlerine geçilebilir. Uzmanlar olarak afetzedelerle ilk temasınızda sizden beklenen ilk yardım hizmeti vermenizdir. Bu kitapçık da bu çerçevede hazırlanmıştır.

Psikososyal Destek

Afet sonrasında psikolojik desteğe ihtiyacı olan birçok kişi bulunur. Bu nedenle seans sayısı ve içeriği belli olan, ortak duygu, düşünce ve davranışları hedef alan 4-8 seanslık yapılandırılmış programlar hazırlanır. Bu programlar bireysel ya da grup olarak travma yaşamış kişilere uygulanır. Hedef, sorunların yüzde yüz çözümü değil, işlevselliği arttırıp hayata devam edecek derecede kısmi iyileşme sağlamaktır. Sahada iseniz Elin Elimde ekibi olarak hazırladığımız altı seanslık psikososyal destek programını kullanabilirsiniz. Bu programı uygulayabilmek için bir eğitimden geçmeniz gerekmektedir. Detaylı bilgiye web sayfamızdan ulaşabilirsiniz.

Psikoterapi

Psikoterapi uzun bir süreçtir. Uzun ve kapsamlı bir ameliyata benzetebiliriz. Psikososyal destek programının yeterli gelmediği durumlarda afetten etkilenenler, birebir psikoterapi programına yönlendirilebilirler. Terapi oldukça kişiseldir, kişinin kendi hızındadır ve bir süre öngörülemez. Afet sonrasında kısa vadede hedef, kişilere terapi hizmeti sunmak değildir. Bu nedenle afeti takip eden süreçlerde sizden ilk beklenen ya psikolojik ilk yardım ya da psikososyal destektir. Bu iki adımın ardından psikoterapi planları yapmak daha sağlıklıdır.

Bu üç kavramı açıkladıktan sonra psikolojik ilk yardımın temel ilkelerini görebiliriz.



PSIKOLOJİK İLK YARDIM ÖNCESİ TEMEL İLKELER

- ▶ Siz iyi değilseniz, afetzede iseniz ve sizin yardıma ihtiyacınız varsa, kendinizi duygusal olarak yeterince güçlü ve iyi hissetmiyorsanız mümkünse ilk yardım sürecine katılmayınız. Bu durumu üst birimlerinize iletebilirsiniz.
- ▶ Çocuklarla ilk yardım sürecinde şefkatli olunuz. Çoğu zaman sıcak ilgi ve şefkat çocuklara yapılacak çalışmalardan daha iyi gelir.
- ▶ İlk yardımın en temel ilkesi olabildiğince az müdahaledir. Kişinin stabil hale gelmesi temel hedeftir. Bu nedenle müdahale etmek yerine doğal iyileşme sürecini desteklemek önemlidir. Müdahaleyi arttırdığınızda fayda yerine zarar verebilirsiniz.
- ▶ İlk yardım sürecinde çocuğun travmasını açmamaya ve konuşmamaya özen gösterin. “Sizin ev yıkıldı mı, ailenizde ölen var mı, enkazda nasıl yaşadın.” gibi sorular sormayın. Eski güzel günlerini, evini, oyuncaklarını anımsatacak sorulardan ve diyaloglardan kaçının. İlk yardım sürecinde bu kitapçıkta ele alınacak oyun, sanat ve öykü gibi dolaylı yöntemleri kullanabilirsiniz.
- ▶ Çocuklarla iki türlü oyun oynayabilirsiniz. İlki saklambaç, sek sek, yerden yüksek gibi kurallı oyunlardır. Bu oyunları rahatlıkla oynayabilirsiniz ancak merkeze rekabeti değil eğlenceyi alın. İkinci oyun türü olan ve oyuncaklarla olan serbest oyunda tamamen yönlendirmesiz olun. Çocuğun oyuna sizi katıp katmayacağını yine ona bırakın. Size rol verdiğinde onun verdiği rolden çıkmayın. Oyun ile ilgili soru sormayın. Bloklardan ev yapıp yıkan çocuğa “Deprem mi oluyor?” gibi sorular yöneltmeyin. Deprem ile ilgili bir oyun oynaması için öneride bulunmayın.
- ▶ Çocuklara öykü okurken, öyküyü çocuksu bir sesle değil kendi sesinizle okuyun. Öyküden sonra öyküyü gerçek hayata bağlamayın. Öyküden ders çıkarımları yapmayın. Öykü ile ilgili sorular sormayın. Çocuklar öyküyü gerçek hayata bağlarsa bunu kabul edin. Yorumlarını üzerine yeni yorum yapmadan dinleyin.
- ▶ Serbest sanat çalışmalarında yine merak kaynaklı sorular sormayın. Çocuğun çizdikleri hakkında “iyi, güzel” gibi yorumlar yapmayın. Onun yerine “Burada şunları, şu renkleri görüyorum.” şeklinde geri bildirim verin. “Güzel olmuş mu?” diyen çocuklara “Senin kendi fikrin daha önemli, sana göre nasıl olmuş?” şeklinde karşılık verin.
- ▶ Çocuklara destek olurken onların resimlerini, oyunlarını, videolarını, çizdiği resimleri sosyal medya hesaplarınızda paylaşmayın. Onların kişisel mahremiyetine özen gösterin. Çocuklara sorarak paylaşmamak kaydı ile kendinize hatıra kalacak bir fotoğraf çekebilirsiniz.



ADIM 1: TANIŞMAK

Bir ruh sağlığı uzmanı iseniz ve depresyon yaşamış bir çocukla temas ettiyseniz ilk adım güzel bir tanışma yapmak olmalıdır. İlk tanışma sürecinde terapötik bir müdahaleye girmemek, çocuk ısrarlı soru sormadıkça fazla bilgi vermemek güzel olur.



Kendinizi Tanıtın

Önce kısaca kendinizden ve yaptığınız işten bahsedebilirsiniz. “Ben bir uzmanım, çocukların yaşadıkları zorluklarda onlara yardımcı oluyorum. Onların kendilerini daha iyi hissetmeleri için çalışıyorum. Onların aklını karıştıran konularda onlara doğru ve güzel bilgiler veriyorum.” şeklinde bir tanıtım güzel olabilir.

Çocuğu Tanıyın

Sonra çocuğu tanıyabilirsiniz. Adı, soyadı, hangi oyunları sevdiği, hangi yemekleri en çok tercih ettiği, hoşuna giden çizgi film karakterini sorarak onu daha yakından tanıyabilirsiniz. Bu aşamada kardeş, anne-baba, ev ve depresyon ilgili sorular sormak ve anıları deşmek doğru değildir.

İlk Oyun

Bu ilk tanışmanın ardından çocukla ayak üstü basit bir oyun oynayabilirsiniz. Parmak güreş, taş-kâğıt-makas gibi oyunlar tüm çocukların bildiği oyunlardır. Bu oyun sayesinde aranızdaki bağ güçlenecektir. Grup halinde tanışma olacaksa bir grup oyunu da oynayabilirsiniz.

Çocuğun Başına Gelenleri Ona Anlatın

Bazı durumlarda çocuklar neden sizin yanınızda, hastanede, ambulansda, geçici konaklama biriminde olduğunu bilmeyebilirler. Bu gibi durumlarda çocuğa basit sade bilgiler verebilirsiniz. Bu bilgiyi vermeden önce çocukla aranızda bir sevgi bağı kurulduğundan emin olun.

“Yaşadığınız yerde depresyon oldu, bazı evler yıkıldı, sen yaralandın, biz de seni daha güvenli olduğu için buraya getirdik. Burası daha güvenli. Depresyon bitince yine seni sevdiğilerinin yanına götüreceğiz.” gibi bir açıklamalar yeterli olur. Bu ilk açıklamada varsa bile yakın ölümlerini söylememek, çocuğa sormamak gerekir. Çocuk yakınlarını sorduğundan, onların da yaralı olduğunu ama doktorların iyileştirmek için çabaladığını söylemek daha güzel olur.

İkinci Oyun

Bilgi verdikten sonra bu bilginin gerilimini azaltmak amacı ile daha çok hareket içeren bir oyun oynayabilirsiniz. Balon atma, top oynama, sek sek, yakalamaca, saklambaç, yerden yüksek, ip atlama gibi çocukların bildiği bir oyun tercih edebilirsiniz.

PÜF NOKTA: AİLELERİ DOĞRU YÖNLENDİRMEK



Aileler sizi alandaki uzman ve otorite olarak görecektir. Bu süreçte onlara yapacağınız bilgilendirmeler de çocuğun iyilik haline hizmet edecektir. Ebeveyn Kılavuzumuzu inceleyerek aileye hangi bilgilerin verileceğini görebilirsiniz. Bu kılavuzu ebeveyne iletebilirsiniz. Burada bu bilgileri kısaca özetleyelim:

- ▶ Ailenin çocuğu varsa ve deprem bölgesinde ise, özellikle evleri de yıkıldı ise imkân dahilinde aileyi ya da en azından anne ve çocukları yaz ayına kadar şehir dışında kalmaya yönlendirebilirsiniz. Enkaz, yıkım, diyaloglar, artçı sarsıntılar çocukların iyileşme sürecini geciktirir. Bunun yanında çocukları deprem haberlerinden ve diyaloglarından uzak tutmanın da gerekliliğini ailelere anlatabilirsiniz.
- ▶ Ailelere gittikleri şehirde, ya da buldukları bölgede çocuklarını mutlaka okula göndermelerini önerin. Rutinlere, aynılıklara devam etmek çocukların iyileşmesine katkı sağlar.
- ▶ Ebeveynlerin de ruh sağlığını kontrol edin. Onları iyi görmüyorsanız mutlaka ilgili birimlere yönlendirin.

PÜF NOKTA: AİLELERİ DOĞRU YÖNLENDİRMEK

- ▶ Deprem sonrası süreçte çocuklarını daha çok sevmelerini, okşamalarını, sarılmalarını, birlikte yatmalarını, onlarla günde en az 20 dakika oynamalarını ailelere önerebilirsiniz. Sevgi ve ilgi sargı bezi gibidir ve çocuğun iyileşmesini hızlandırır.
- ▶ Ailelere 3 doğal iyileştirici olan oyun, hareket ve gözyaşının önemini anlatın. Aileyi çocuğun duygu çıkışlarına hazırlayın ve bunun normal olduğunu, bu durumda neler yapmaları gerektiğini onlara belirtin.
- ▶ Ailede ölüm varsa, ölümün nasıl çocuğa anlatılması gerektiğini aktarın.
- ▶ Rutinlere devam etmek iyileştiricidir. Çocuğun sevdiği yemekleri yapmak, oyuncaklarının benzerini almak, eskiden yaptıkları şeyleri bulup aynılarını yapmanın önemini onlara anlatın. Hatta bu rutinleri birlikte bulun.
- ▶ Gelecekle ilgili konuşmalar yapmalarını tavsiye edin. Travma geleceği karartır. Aileler kendi ve çocuklarının gelecekleri hakkında konuştuğça çocukların ümit duygusu artar.



ADIM 2: KAFA KARIŞIKLIĞINI GİDERMEK

Çocukların deprem, enkaz, ölüm gibi konuları anlamlandırmaları oldukça zordur. Bu kavramlar hakkında bir sürü yanlış ve çarpık bilgiler ile zihinleri dolmuş olabilir. Bu bilgileri vermeden önce çocukla bir bağ kurmuş olmanız önemlidir.

Çocuklara Depremi Nasıl Açıklayabilirim?

Çocuklar somut varlıklardır. Bu nedenle onlara depremi anlatırken ahşap blokları, ya da kitapları kullanabilirsiniz. Bir yandan blokları dizerken diğer yandan şu açıklamayı yapabilirsiniz: Biliyor musunuz toprağın altında çok büyük kayalar var. Bazen bu kayalar çürüyüp parçalanıyor, ya da çatlayıp kırılıyor. Böyle olunca diğer kayalar da yerinden oynuyor ve her yer sallanıyor. Biz de buna deprem diyoruz. Bu aşamada depremlerin çok nadir olduğunu belirtmek çocukları rahatlatacaktır. Kendi uzun hayatınız süresince çok az deprem yaşadığınızı çocuklara aktarabilirsiniz.

Gündemdeki Kavramları da Açıklayın

Uzman olarak özellikle ilköğretim ve üstü gruplarda gündemde sıklıkla kullanılan kavramları da açıklamanız güzel olur. Enkaz, sarsıntı, afet, fay hattı, artçı deprem, kurtarma ekibi, konteynır gibi kavramları da basit bir şekilde çocuklara açıklayabilirsiniz. Sonrasında onlara merak ettikleri başka kelime, kavram olup olmadığını sorup onlar hakkında da açıklama yapabilirsiniz.

Öykü Okuyun: Büyük Fırtına

Yukarıda bahsedilen açıklamayı yaptıktan sonra çocuklara kitapçığın sonunda yer alan Büyük Fırtına öyküsünü okuyabilirsiniz. Öyküden sonra soru sormamak ve didaktik mesajlar vermemek gerekir. Dilerseniz öykü sonrasında bu öykü ile ilgili resim çizdirebilirsiniz. Resmi de sadece dinleyin ama yorumlamayın. Çocuğun öykü sonrasında çizdiği resim kaotik ise, aynı öyküyü peş peşe günlerde okuyup yeniden resim çizdirebilirsiniz. Resmin öykünün pozitif kısmına odaklanması çocuğun iyileşmeye başladığını göstermektedir.

Oyuna Devam Edin

Öykü sonrasında yine çocuğun sevdiği hareketli bir oyunla devam edebilirsiniz. Çocuklar için hareket etmek bedenlerindeki olumsuz enerjinin çıkması için oldukça önemlidir. Yine oyun içinde gerçekleşen gülmeler de travmanın izlerini yumuşatmaya başlar.



PÜF NOKTA: ZOR KONULARI ÇOCUKLARA AÇIKLAMAK

Doğal afet durumlarında ölüm, ameliyat, ampütasyon (organ kesilmesi) gibi bazı durumları çocuklara açıklamak gerekir. Bu konuları tek tek ele alalım.

Ölümü Açıklamak

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 sorduğunda “Hastanede, doktorlar onunla ilgileniyor, şu an konuşma yapacak durumda değil.” şeklinde geçici açıklamalar yapabilirsiniz.

Çocuk hastanede tedavi altında ise ölüm haberinin çocuğa verilmesi ötelenebilir. Çocuk fiziksel iyilik haline ulaştıktan sonra bu haber verilmelidir.

Çocuğa ölüm haberinin nasıl verilmesi gerektiğini yakınlarına anlatmak size düşebilir. Çocuğa ölüm açıklanırken “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.

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.

Çocuklar ölenlere ne olduğunu merak ederler. Bu nedenle sormasalar dahi onlara bu sorunun cevabını yakının vermesi gerekir. Eğer Allah inancı olan bir ailesi varsa “Ölenleri toprak altına koyarız, buradan melekler onları alırlar ve Cennet’e götürürler.” şeklinde bir açıklama yapılabilir. Cenneti abartmadan kısaca tarif etmek gerekir. Eğer ölüm sonrasındaki hayata inancı olmayan bir aile varsa o zaman da “Ölenleri toprak altına koyarız, onlar bir süre sonra orada toprağa dönüşürler.” şeklinde bilgi verilebilir.



PÜF NOKTA: ZOR KONULARI ÇOCUKLARA AÇIKLAMAK

Çocukların 12 yaşından önce definden, cenazeden, naaşı görmekten uzak tutmak daha doğrudur. Eğer ölen 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 çocuk deprem bölgesi dışına çıktı ise bu ziyaret yaz aylarına doğru yapılabilir. Eğer toplu defin varsa ve mezar yeri bilinmiyor ise, aile kendince uygun gördüğü bir yeri çocuğun yakınının mezar yeri olarak ona gösterebilir.

Ameliyatı Açıklamak

Bu bilgi çocuğa mümkünse bir uzman ya da hekim tarafından değil bir aile yakını tarafından açıklanmalıdır. Ancak yakına ulaşmanın mümkün olmadığı ve acil ameliyat gereken durumlarda bu açıklamayı bir uzman yapabilir. Ancak mümkünse bu açıklama öncesinde çocukla Adım 1 olan tanışma adımını yürütmek oldukça faydalı olur. Bu da mümkün olmadığında tanışma ve biraz ilişki kurma aşamasından sonra açıklama yapılabilir.

“Biliyorsun senin yaşadığın yerde deprem oldu, sen de yaralandın. Parmağında/kolunda bazı yaralar var. Biz onları iyileştirmek için önce sana minik bir iğne yapacağız. Güzel bir uykuya dalacaksın. Biz de seni iyileştireceğiz. Uyandığında biraz canın acıyabilir ama sonra geçecek. Ameliyat sonrasında ben hep senin yanında olacağım, seni sevip seninle ilgileneceğim. İyileşince de güzel oyunlar oynayacağız.” şeklinde bir açıklama yapılabilir. Eğer çocukta bilinç kaybı varsa ve ameliyata bilinçsiz bir şekilde alındı ise çıktığında buna benzer bir açıklama yapılabilir.



PÜF NOKTA: ZOR KONULARI ÇOCUKLARA AÇIKLAMAK

Ampütasyonu Açıklamak

Bu bilgi de çocuğa mümkünse bir uzman ya da hekim tarafından değil bir aile yakını tarafından açıklanmalıdır. Yakına ulaşmanın mümkün olmadığı acil durumlarda bu açıklamayı bir uzman yapabilir. Açıklama yapacak uzmanın çocukla öncesinde bir ilişki geliştirmiş olması çok önemlidir.

Çocuğa operasyon öncesinde bir yerinin kesileceği söylenmez. Ameliyat durumuna benzer bir açıklama yapılır. “Biliyorsun senin kolun biraz yaralı. Biz onu iyileştirmek için önce sana minik bir iğne yapacağız. Güzel bir uykuya dalacaksın. Biz de kolunu iyileştirmeye çalışacağız. İyileşmeyen bölgeler olursa onarı da alıp çıkaracağız. Uyandığında biraz canın acıyabilir ama sonra bu acı geçecek ve iyileşeceksin.” şeklinde bir açıklama, operasyon öncesi yeterlidir.

Operasyon sonrasında ise çocuğa gerçek bilgi verilmelidir. ‘Kestik’ kelimesi yerine ‘Aldık’, ‘Biraz kısaltmak zorunda kaldık’ gibi kelimeler kullanılabilir. Şöyle bir açıklama yapılabilir: Biz kolunu iyileştirmek için ameliyat yaptık, orada çok fazla mikrop vardı ve çıkmıyordu. O mikroplar vücudunun başka yerine yayılmasın diye biz de kolunu/parmağını/bacağını aldık/biraz kısalttık. Merak etme, yine onları kullanabileceksin. Belki oraya yeni kol/bacak takılabilir ileride. Yine eskisi gibi oynayabileceksin, okula gidebileceksin.

Çocuğun iyileşme sürecinde ümitli olması önemlidir. Bu nedenle yapay uzuv mümkün olmasa bile bunun hayali şimdiki durumunu kabul etmesini kolaylaştırır. Asıl gerçek çocuk tamamen iyileştiğinde, ailesi tarafından ona açıklanabilir.



ADIM 3: DUYGULARI ÇALIŞMAK

Travma çocuklarda çok fazla duygu birikimine neden olur. Üzüntü, korku, kafa karışıklığı, çaresizlik ve öfke bu duyguların en yaygın olanlarıdır. Duygulara yönelik çalışmalar yapmak çocuğu rahatlatır.

Duygular Üzerine Konuşmak

Çocuklara önce duygunun ne olduğunu sorun. Hangi duyguları bildiklerini öğrenin. Sonrasında duygularla ilgili siz açıklama yapabilirsiniz. “Bizim bir kafamız, bir de kalbimiz var. Kafamızdan sürekli düşünceler geçer, kalbimizde ise renkli renkli duygular kıpırdar.” ile başlayabilirsiniz. Sonrasında korku, üzüntü, kızgınlık, mutluluk, şaşkınlık, heyecan gibi temel duyguları örneklerle ele alabilirsiniz. Bu duyguları kâğıda ya da tahtaya yazabilirsiniz.

Duygular Bedende Birikir

Yaşadığımız duygular bedenimizin bir yerinde toplanır. Çocukları mümkünse ayağa kaldırın ve bu bilgiyi çocuklara aktarın. Sonrasında tek tek her duygu ile ilgili sorun. “Korku duygusu bakalım bedenim neresinde?” diye sorun. Çocuk bedeninde gösterebilir, siz sonra bu duygunun rengini sorun. Çocuk rengi belirttikten sonra “Sence hangi hareketi yapalım da bu duygu bedenimden çıksın?” diye tekrar sorun. Zıplamak, bağırarak dans etmek, şarkı söylemek, gülmek gibi birçok seçenek olabilir. Çocuğun söylediklerini birlikte eğlenerek yapın. Duygu tamamen bitene kadar hareketi tekrarlayın. Bu şekilde “Üzüntü”, “Kızgınlık” duygularını da ele alabilirsiniz.



Öykü Okuyun: Bay Korku ve Bayan Üzüntü

Yukarıda bahsedilen açıklamayı yaptıktan sonra çocuklara kitapçığın sonunda yer alan Bay Korku ve Bayan Üzüntü öyküsünü okuyabilirsiniz. Öyküden sonra soru sormamak ve didaktik mesajlar vermemek gerekir. Dilerseniz öykü sonrasında bu öykü ile ilgili resim çizdirebilirsiniz. Resmi de sadece dinleyin ama yorumlamayın.

Oyuna Devam Edin

Öykü sonrasında yine çocuğun sevdiği hareketli bir oyunla devam edebilirsiniz. Çocuklar için hareket etmek bedenlerindeki olumsuz enerjinin çıkması için oldukça önemlidir. Yine oyun içinde gerçekleşen gülmeler de travmanın izlerini yumuşatmaya başlar.

PÜF NOKTA: KENDİ DUYGULARINIZI ELE ALMAK

Siz de bir insansınız ve ağır konularla çalışıyorsunuz. Sonsuz bir gücünüz ve enerjiniz olmadığını akılda tutmanız gerekir. Psikolojik ilk yardım sunarken, üzgün, yorgun, çaresiz, ümitsiz ve donuk hissedebilirsiniz. Bunlar çok insani duygulardır. Bir yardım robotu değilsiniz. Ancak kendinize gerekli dikkati göstermezseniz ikincil travma yaşayabilirsiniz. Kendinize bakım vermeniz yaptığınız işe devam etmeniz de önemli bir parçasıdır.



Hareketi Arttırın

Hareket çocuklara iyi geldiği gibi size de iyi gelecektir. Günde en az üç bin adım atmaya özen gösterin. Asansör yerine merdivenleri kullanın. Her sabah ya da akşam internet üzerinden basit jimnastik videoları açarak tekrar edin. Çocuklarla birlikte onların hareketli oyunlarına dahil olun. Bu sayede vücudunuza yerleşen negatif enerjiler ve tutukluklar çözülecektir.

Bol Bol Su İçin

Su insanın bedensel dengesini yerine getiren temel bir gıdadır. Bu nedenle kendinize bir su termosu edinin ve günde iki litre su içmeye özen gösterin. Bu süreçte çayı azaltıp kahveden uzak durabilirsiniz. Su bedeninizin kendini regüle etmesine yardımcı olacaktır.

Gülmek İyileştiricidir

Bir afet ve felaket sonrasında birçok acı varken gülmek ters görünebilir. Acı yaşayan insanların yanında gülmek doğru da değildir. Ancak kendi köşenize çekildiğinizde gülmekten, sizi güldürecek içeriklerden kaçınmayın. Aynı işi yaptığınız meslektaşlarla bir araya gelip gülmek de size iyi gelecektir. Güldüğünüz için suçluluk hissetmenize gerek yoktur. Yardım hizmetinin akşamında en sevdiğiniz filmlerin ve dizilerin tekrarlarını izleyebilirsiniz. Ya da edebi bir kitap okuyarak farklı zihninizi dağıtabilirsiniz.

Süpervizyon Grubuna Dahil Olun

Aynı işi yaptığınız kimi meslektaşlarla mümkünse her akşam bir araya gelin, yaptığınız çalışmalarını değerlendirin. Bir arada, bir ekibin parçası olmak insanı güçlendirir. Zorlandığınız noktada diğer meslektaşlarınız size destekçi olabilirler. Herkesin benzeri duygular yaşadığını görmek size yalnız olmadığınızı duygusunu verebilir.

Arınma Çalışması Yapın

Günde sabah, öğle ve akşam üç defa olmak üzere arınma çalışması yapabilirsiniz. Bu üzerinizdeki negatif enerjinin atılmasını sağlar.

PÜF NOKTA: KENDİ DUYGULARINIZI ELE ALMAK



Sessiz bir yerde olduğunuzdan emin olun. Sakin ve dingin bir müzik açın. Koltuğunuza rahat bir şekilde oturun. Hafifçe yağın beyaz bir ışık yağmurunun altında olduğunuzu hayal edin. Bu ışığın vücudunuzdaki tüm karanlığı, ağırlığı, kiri vücudunuzdan uzaklaştırdığını, bu ağırlığın süzülüp toprağa karıştığını hayal edin. Vücudunuzdaki tüm ağırlık gidene kadar bu uygulamayı yapabilirsiniz.

İnancınız çerçevesinde dua, ibadet, meditasyon, yoga gibi uygulamalara bu süreçte daha çok yer verebilirsiniz.

Destek Alın

Eğer tüm bunlar sizin için yeterli gelmiyorsa, zihninize kazınan sahneler varsa, uyku düzeniniz bozuldu ise, aşırı halsiz ya da öfkeli iseniz, yetişkinle çalışan bir başka uzmandan destek alabilirsiniz. Eğer çok zorlanıyorsanız izin isteyerek ilk yardım sürecinden çekilebilirsiniz.

Psikolojik ilk yardımda ilk 3 adımdan sonraki adımlar birbirlerine benzer. Aşağıdaki temel iyileştiricileri spontan bir şekilde çocuğun hayatına katarak onun iyilik haline katkı sağlayabilirsiniz.

DIĞER ADIMLAR

Oyun, Oyun, Oyun

Çocuklarla her buluşmanızda onların sevdiği bir oyunu onlarla oynayabilirsiniz. Bu hem onların rahatlamasını sağlar hem de aranızdaki ilişkiyi geliştirir. Her zaman birlikte oynamak zorunda değilsiniz. Mümkünse bulunduğunuz yere aşağıdaki oyuncaklardan temin edebildiğiniz kadarı ile bir oyun odası kurabilir ve çocukların burada kendi başına serbest oyun oynamalarına da müsaade edebilirsiniz.



- ▶ Araç Seti: Ambulans, polis, itfaiye, kepçe, kamyon, 2 normal araba, uçak vb.
- ▶ Tamir Seti: Çekiç, tornavida, pense vb.
- ▶ Doktor Seti: Steteskop, oyuncak şırınga, gerçek sargı bezi, gerçek yara bandı vb.
- ▶ Öfke Seti: Plastik kılıç, mermi atmayantabanca, plastik bıçak, bomba, kelepçe vb.
- ▶ Sanat Seti: Pastel boya, kâğıt, makas, yapıştırıcı, el işi kâğıdı, bant, oyun hamuru vb.
- ▶ Bakım Seti: Oyuncak tarak, toka, kolye, bilezik, yüzük, makyaj seti vb.
- ▶ Aile Seti: Ahşap anne-baba ve en az iki çocuk
- ▶ Bebek Seti: Et bebek, oyuncak emzik, oyuncak dişlik vb.
- ▶ Müzik Seti: Davul, gitar, zilafon, marakas vb.
- ▶ Mutfak Seti: Tencere, tabak, bardak, çatal, bıçak, kaşık, plastik meyve ve sebze vb.
- ▶ Savaş Seti: İki grup küçük çoklu askerler ve savaş gereçleri
- ▶ Ahşap Bloklar: 20-30 parçalı ahşap bloklar

Çocukları serbest oyun iyileştirir. Çocuğa oyunda yönlendirme yapılmaz, bir çeşit oyun oynaması istenmez. Oyunda çocuğa soru sorulmaz. Ancak çocuk sizi oyuna kattığında oyuna katılabilirsiniz ve çocuğun verdiği rolde kalarak oynayabilirsiniz. Çocukla birebir serbest oynayacaksanız bu oyunun süresi 20-30 dakikayı geçmemelidir.

DİĞER ADIMLAR

Hareket, Hareket, Hareket

Hareketin çocukların iyileşmesi için çok önemli bir bileşen olduğunu belirtmiştik. Çocuklarla proje yaptığınız dönem içinde sabah, öğle ve akşam hareket saatleri planlayabilirsiniz. Bu aşamada bir beden eğitimi öğretmeninden destek alabilirsiniz. En azından saklambaç, istop, yakalamacılık, yerden yüksek gibi hareketi destekleyen oyunlar oynayabilirsiniz.



Duygu, Duygu, Duygu

İlk yardım programının bir parçası olarak çocuklarla birçok duygu çalışması yapabilirsiniz. Nefes egzersizleri, duygulara yönelik kart ve kutu oyunları, duyguları ele alan kitaplar ve çeşitli sanat etkinlikleri size yardımcı olacaktır.

Sanat, Sanat, Sanat

Çocukların serbest resim yapması, iç dünyalarındaki karmaşayı kâğıda dökmelerine yardımcı olur. İlk yardım sürecinde her çocuğa bir resim defteri ayarlamak ve günde en az bir tane serbest resim çizmelerini istemek onlara yardımcı olacaktır. Çocuklar resimlerini yaptıktan sonra anlatabilirler ama anlatmak istemezlerse sorularla onları anlatmaya teşvik etmek ilk yardım aşamasında doğru değildir. Onlara resimleri ile ilgili soru sormamaya özen gösterin

Öykü, Öykü, Öykü

İyi yazılmış öyküler çocukların zihin karışıklıklarını giderir ve geleceğe ümit ile bakmalarını sağlar. Her gün bir tane öyküyü ele almak yeterlidir. Bizim önerimiz aynı öyküyü ideali 3, en az 2 gün peş peşe anlatmak sonra diğer öykülere geçmektir. Öykülerden sonra çocuklara o öykü ile ilgili resim çizdirebilirsiniz. Çocukların çizdiği resimler başta öykünün karamsar kısmına yönelik olacaktır. Bu resimler zamanla öykünün pozitif kısmına doğru yönelir. Bu durum, çocuğun öykü ile iyileşmeye başladığını gösterir. Çocukların durumlarına göre aşağıda listesini verdiğimiz ve kitapçığımızın sonunda yer alan öyküleri bireysel ya da grup olarak kullanabilirsiniz.

- Göç Eden Kuşlar : Bulunduğu şehri terk eden çocuklar için
- Yeni Yuvalar : Evi yıkılan çocuklar için
- Sincap Parkı : Yeni bir okula başlayan çocuklar için
- Küçük Ağaçkakan : Enkaz altından çıkarılan çocuklar için
- Kestane Ağacı : Yakını vefat eden çocuklar için

PSIKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI

İlk yardım sürecini başarı ile tamamladıysanız, öncelikle kendinizi tebrik edin. Birçok çocuğun kalbine dokundunuz ve onların iyilik haline hizmet ettiniz. Bu aşamadan sonra çocukları muhtemelen yapılandırılmış daha kapsamlı bir psikososyal destek programına almak gerekecektir.

Elin Elimde ekibi olarak yapılandırılmış altı seanslık bir psikososyal destek programımız bulunmaktadır. Bu program ancak eğitimden geçen gönüllülere verilmektedir. Siz de gönüllümüz olup, eğitim aldıktan sonra bu programa ulaşabilirsiniz.

Oyun Terapileri Enstitüsü ve Elin Elimde ekibi olarak çocuklara sunduğunuz destek ve gönüllülük için sizlere teşekkür ederiz.





*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 sıcak 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 küçülsünler.

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 havalarda 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.

Ama geldikleri bu yeni ormanda hiç fırtına yokmuş. Burası üstelik sıcaktı. 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 yapmışlar. 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



Zamanın birinde yemyeşil bir orman varmış. Bu ormanda büyük ağaçlar bulunmuş. 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 gülp, 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 bağırılmış:

“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