



DEPREM SONRASI ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Sevgili Anne ve Babalar,

Ülkemizde yaşanan deprem ve diğer doğal afetler yetişkinler kadar çocuklar üzerinde doğrudan veya dolaylı yollardan travmatik etkiler bırakabilir. Çocuklarımız özellikle rahatlıkla ulaşabildiği televizyon, bilgisayar ve cep telefonlarında önüne çıkan görseller, videolarla deprem ve diğer doğal afetlerde yaşanan acıya, felakete ve şiddete tanıklık ediyorlar. Bir ebeveyn olarak bu durumlar karşısında nasıl bir yol izleyeceğinize dair bu önemli bilgileri sizler için derledik.

- ✓ Öncelikle çocuklar kendini güvende hissetmek ister. Deprem haberlerinde çocuklar kendini güvende hissetmeyebilir korku ve kaygı yaşayabilir. Böyle bir durumda bir ebeveyn olarak çocuğunuzun kaygılarını korkularını anlamalı onu dinlemelisiniz. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseden çocuk kendini daha güvende hisseder.
- ✓ Çocuklarınız büyük ölçüde sizin verdiğiniz tepkilerden etkilenirler. Sizin sakin ve güven veren tavrınız onu rahatlatacaktır. Mümkün olduğunca sakin davranmaya çalışın.
- ✓ Çocuklarınızın medya ve iletişim araçları ile neleri izlediği içerikleri takip edin. Böyle hassas bir konuda izlediği olumsuz içerikler çocuğunuzda olumsuz etkiler bırakabilir.
- ✓ Çocuklarla, yaşananlar hakkında bir şey saklamadan, yanlış bilgi vermeden onların anlayabileceği bir dille konuşulmalıdır. Konuşurken onun göz hizasına gelinerek, elleri tutularak konuşulması çocuğun güven ihtiyacını karşılamasına yönelik önemli yaklaşımlardandır. Sorularına doğru ve basit cevaplar vermek, neler olduğunu ve sonrasında neler yaşayacağını, yaşamında nelerin değişeceğini doğru olarak açıklamak önemlidir.



✓ Çocuklar, depremle ilgili sık sık sorular sorabilir; sabırlı olun. Çünkü onlar bu sorularla hem depremin ne olduğunu anlamaya çalışıyorlar hem de rahatlamaya çalışıyorlar. Çocuklar anlamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya çıktığını, ama şimşek çakması, gök gürültüsü ya da fırtına kadar olağan bir doğa olayı olduğu anlatılmalıdır.

- ✓ Deprem haberlerini sık sık izleyen çocuklar gece korkabilir veya kâbus görebilir. Özellikle uykudan önce çocukla birlikte daha fazla zaman geçirilmesi, konuşulması; eğer imkân varsa, çocuğun yattığı yerin karanlık olmaması gereklidir. Kâbus görürse ki, kâbuslar aslında çocuğun beyninin gösterdiği son derece doğal bir tepkidir. Bu sayede çocuk, iç dünyasında yaşadığı yoğun duyguları boşaltma olanağı bulur. Telaşa kapılmadan, çocuğa sarılarak, gördüklerini anlatmasının istenmesi ve araya girmeden sonuna kadar dinlenmesi, “kötü bir rüya görmüşsün, herhalde sana gerçekmiş gibi geldi, rüyanda ağladığını, kaçtığını söylüyorsun, sana hak veriyorum, ben de olsam aynısını hissederdim” gibi ifadelerin kullanılması çocuğun rahatlamasını sağlayacaktır. Ancak, “korkulacak bir şey yok” denilmemelidir; çünkü çocuk için korkulacak bir şey olmuştur ve bunun için suçluluk ya da utanç hissetmemelidir. Gün içinde çocuğu oyalayacak ve bedenen yoracak oyunlar oynaması, oyuncaklarıyla veya güvenli ve açık alanlarda oynaması çocuğun kâbuslar görmesini azaltacaktır.
- ✓ Deprem haberlerini sık sık izleyerek onu yaşamımızın tek odak noktası haline getirmeyin sadece doğru kaynaklardan yeterli bilgiler alın ve rutin hayatınıza devam edin. Bu şekilde davranarak çocuğunuza yaşanan onca felakete rağmen hayat devam ediyor mesajı vermelisiniz.



Emine YALMAN

Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen