Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu
Rehberlik Bülteni
DOĞAL AFETLER VE ÇOCUK
MART 2023

www.okankoleji.com

Doğal afetler, beklenmedik ve olağandışı durumlardır. Bu ani yaşam olaylarından etkilenen bireyleri dört grupta incelemek mümkündür:
1. Afet bölgesinde yaşayan ve afetin etkilerine doğrudan maruz kalmış birinci derece etkilenen bireyler,
2. Doğrudan afet etkilerine maruz kalmış birincil mağdurlar ile ailevi veya kişisel bir bağı bulunan ikinci derece etkilenen bireyler,
3. Afetzedelere hizmet götürmek ve yardım etmek için afet bölgesine giden üçüncü derece etkilenen bireyler,
4. Afetlerin etkilerini ve afetzedeleri kitle iletişim araçları ile medya üzerinden takip eden dördüncü derece etkilenen bireyler (Akyılmaz ve Karka, 2011). Hangi dereceden etkilenmiş olursa olsun, doğal afetlerin bireyleri psikolojik anlamda derinden etkileyebildiğini söylemek mümkündür. Psikolojik etkilerin ortak noktalarından birinin kontrol edememezliğe karşı çaresizlik hissi olduğunu söylemek mümkündür. Çaresizlik hissine karşı verilen tepkiler her yaşam döneminde farklılık gösterebilir. Bu hissi, bir çocuk oyunlarında yaşarken bir yetişkin cümlelerinin satır aralarında dışa vurabilir.

Doğal Afetlerin Çocuklara Etkileri

Oyun çağı çocuklarında (3-5 yaş), korku, kaygı, şaşkınlık, terk edilme korkusu, ebeveynlerini ya da değer verdiği bir eşyasını kaybetme korkusu gibi güvensizlik hali sık görülür. Ayrıca, doğal afetlerin neden olduğu kayıpları hatırlatan oyunlar oynama, yaşananları öykü gibi sürekli anlatma, doğal afetlerle ilgili ısrarcı bir şekilde sorular sorma ile de kendini gösterebilir. Hiperaktivite, uyku terörü, ani ağlama krizleri, parmak emme, kekemelik gibi konuşma bozuklukları ve aşırı strese bağlı sağlık sorunları da gelişebilir (Özkan ve Kutun, 2021).

Okul çağındaki çocuklar (6-11 yaş), yetişkinlerin de afetlere karşı savunmasız ve zayıf olduklarını görerek onlara karşı güven kaybı yaşayabilirler. İtaatsizlik ya da ebeveynlere aşırı bağlanma davranışları da gözlemlenebilir. Arkadaşlarını kaybetme ya da arkadaşlarından ayrılma gibi bir durum yaşadıklarında depresyona kadar giden psikolojik sorunlar, dikkat problemleri uyku bozuklukları yaşanabilir. Ayrıca aileden ayrı kaldığında afetle karşılaşma korkusu okula devamsızlık gibi sonuçlara yol açabilir (Özkan ve Kutun, 2021).

Çocuk ve Oyun

Çocuklar yaşadıklarını, duygularını oyuna yansıtırlar. Çocukların oyun oynamasına alan açmak, onlarla birlikte oynamak, verdikleri rollere girerek her zamankinden daha kritiktir. Çocuklar kendilerini etkileyen süreçleri bazen oyunlarında defalarca tekrarlayarak geride bırakmak isterler. Sinir sisteminin düzenlenmesini sağlayan en temel unsurlardan biri de çocuğun oyun içindeki hareketleriyle bedeninde biriktirdiği gerginlik enerjisini salıvermesidir. Çocukların oyunlarındaki hareketleri, oyuncak seçimleri, tekrar eden oyunları, onların olayları anlamasına, işlemesine olanak tanır.

Bu dönemde sıralama ve düzenleme oyunlarına ilgi artabilir. Bu oyunlarla çocuklar iç dünya ve dış dünyayı tutarlı hale getirmeye çalışırlar. Öte yandan güç ve ayrışma oyunlarının sıklığı ve yoğunluğu, sarsıcı olayların etkisini aşmak için artış gösterebilir.

Beklenmedik Yaşam Olayları Karşısından Çocuklara Nasıl Davranmalıyız?

Çocuğunuzun başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kaldığınızda, çocuğunuzun durumu nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, çok büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere bağlıdır. Çocuk, hangi durumlarda nasıl tepki vereceğini öğrenme yoluyla geliştirir. Çocuğun davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek etmenleri ise şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Anne-babaların çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri ve bu duygu ve düşünceleri dışa vurmalarına destek olmaları.
- Anne-babaların kendi çaresizliklerini çocuğa fazla yansıtmamaları. "Bu konuya bir çözüm düşünüyoruz, en kısa zamanda daha rahat olacağız" gibi açıklamalarda bulunmaları,
- Anne-babaların, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca yaşına uygun ve net bilgiler vermeleri,
- Çocuğun o anda artık güvende olduğunun vurgulanması.

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan
OKAN KOLEJİ
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Çocukla Kurulan İletişimde Nelere Dikkat Edilmeli?

Çocuklar çok net bir şekilde sorular sormasalar bile aslında duymak istedikleri şey güvende olup olmadıkları sorusunun cevabıdır. Çocuklarımıza yaşına uygun, anlayabileceği düzeyde bir dille olay ile ilgili kısaca bilgi vermeye özen gösterip, kendilerinin şu an güvende olduklarının altını çizmeliyiz.

Çocuğun sorularına mümkün olduğunca dürüst yanıtlar vermek önemlidir. Doğal bir afet olan depremi anlatırken bilimsel kaynaklardan faydalanmak, oyunlaştırmak ve süreci somut örneklerle anlatmak etkili olacaktır. Gerçekçi, net, açık, basit, sade ve somut bir dil kullanılması önemlidir. Aşırı bilgi verip çocuğa yaşının üstünde bilgi yüklenmeden merakının giderilmesi gerekir.

- "Ülkemizin bazı şehirlerinde depremler oldu. Farkındayım sen çok üzgünsün, ben de çok üzüldüm ve senin yanındayım. Neler hissettiğin hakkında konuşalım mı? Sence oradaki insanlara nasıl yardımcı olabiliriz?" gibi ifadeler kullanılabilir.
- Çocukların yanında mümkün olduğunca korkutucu ve yaşlarına uygun olmayan sohbetlerden kaçınmaya özen gösterin. Çocuklar o an ilgilenmiyormuş gibi gözükse bile sizi mutlaka duyarlar.
- Çocukları bu süreçte televizyon ve sosyal medyadan uzak tutmaya özen gösterin.
- Sevgi ve şefkat içeren duygularınızı sık sık ifade edin.

Unutmayalım ki her çocuk biriciktir ve her birinin dışavurumları farklı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akyılmaz D., Karka O., (2011). Afetlerde Psikolojik İlkyardım, İstanbul AFAD yayınları, s. 36
- Özkan, B., & Kutun, F. Ç. (2021). Afet psikolojisi. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 8(3), 249-256.
- https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/8/cocuk-ve-genclerde-travma/
- Kliene, M. (2021). Bir Çocuğun Gözünden Travma-Çocukluk Travmasını Tanımak Engellemek Ve İyileştirmek. Butik Yayınevi: İstanbul.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan
OKAN KOLEJİ
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE