



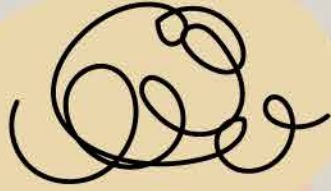
Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Rehberlik Bülteni DEPREMDEN SONRA ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

www.okankoleji.com



Doğal afetler meydana geldiğinde, çocuklar direkt veya dolaylı bir şekilde travmatik olaylara maruz kalır veya tanık olurlar. Yaşanan travmanın en büyük nedeni, ani ve beklenmedik olmasıdır. Belirsizlik, çocukların ve yetişkinlerin kendilerini güçsüz ve savunmasız hissetmelerine neden olur. Her şey kontrol dışında gelişmiştir ve her an tekrarlayabileceğine dair korkuların olması sebebiyle tetikte olma hali doğal bir tepkidir. Birçok ebeveyn görsel medyanın da odağını oluşturan deprem haberleri karşısında bu trajediyi çocuklarına nasıl açıklayacakları konusunda doğal bir endişe duymaktadır.

Anlık Gelişen Olaylar (deprem) Çocuklara Nasıl Anlatılmalıdır?

Öncelikle çocukların hiçbir sorusu geçiştirilmemeli ve mutlaka yaşına uygun bir cevap verilmelidir. Soruyu geçiştirmek çocuğun duyduğu, gördüğü, izlediği ve hissettiklerini yanlış bir biçime sokma riskini taşır. Ayrıca çocuklar hayal güçlerini de katarak durumun daha da trajik bir hal almasına ve daha fazla kaygı verici olmasına sebep olabilir. Bazen öyle sorular sorabilirler ki, cevabını vermekte zorlanırsınız. Bilmediğiniz sorular varsa açık bir şekilde "Bu sorunun cevabını ben de şu an bilmiyorum. Öğrendiğimde sizinle paylaşacağım." diyebilirsiniz. Cevaplar çocuğun duygu, kaygı durumuna göre verilmeli ve cevapların düzeyi yaşına göre uyarlanmalıdır. Basit bir dille, hikayeler yoluyla veya bir resim ile anlatılabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Depremi izleyen günler, haftalar ve aylar herkes için çok stresli olabilir. Normalleşme süreci, size/ ailenize deprem sırasında ve sonrasında ne olduğuna, yaşadığınız zarar ve kaybın derecesine bağlı değişkenlik gösterir. Her çocuğun yaşına ve önceki deneyimlerine göre farklı tepkiler vermesi doğaldır.

Sizin de ebeveyn olarak deprem sonrası süreçte çocuklarınızın iyi oluş halleri için endişelenmeniz oldukça normaldir. Öncelikle, bu dönemin sizin için de zor olduğunu kabul ederek, hem kendiniz hem de aileniz için yapabilecekleriniz olduğunu unutmayın. Kendi duygularınızı dinleyin ve kabul edin, iyi oluş halinize önem verin. Sizin iyi oluşunuz çocuğunuzu da olumlu yönde etkileyecektir.

Bu Süreci Desteklemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

•Yaşananlar hakkında konuşmak için zaman ayırın.

Çocuklara, soru sormalarında ve kaygılarını ifade etmelerinde sorun olmadığı mesajını verin. Yeni soruları cevaplamaya açık olun. Soruları kısa ve dürüstçe cevaplayın, duyduğu yanlış bilgileri düzeltin, aynı zamanda çocuğunuza da fikir ve görüşlerini sorun.

•Aktiviteler yapın.

Yaşadıklarını, hissettiklerini resimle ifade etmesi, oyunlara yansıtması, fiziksel aktivitelerde bulunması, nefes egzersizleri yapması kaygısını azaltmasına yardımcı olacaktır. Depremi resmi yapıp kâğıdı atıp fırlatmak, üstüne basmak, yırtmak faydalı olabilir. Depremle ilgili sohbetleri çocuğunuzun sevdiği bir hikâyeye eşliğinde yapabilirsiniz. Bu, onlara daha rahat ve güvende hissettirecektir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

•Rol model olun.

Yaşam koşullarındaki değişiklikler çocuklar için fazlasıyla stresli olabilir. Biliyoruz ki çocuklarımız çevrelerinde olup bitenleri çoğunlukla ebeveynlerinin tepkilerini takip ederek algırlar. Bu nedenle ebeveynlerin stresli durumlarda kendi kaygılarının farkında olmaları ve duygularını yönetebilmeleri, duygularını ifade edebilmeleri çocuklara iyi yönde rol model oluşturacaktır.

•Çocukların güvende hissetmesine yardım edin.

Bir artçı sarsıntı sırasında çocuklara ne yapmaları gerektiğini gösterin ve düzenli aralıklarla tekrarlayın. Uygulayabilecekleri önlemleri bilmeleri, olay üstünde kontrole sahip olduklarını hissettirecek ve endişelerinin azalmasına yardımcı olacaktır. Kendilerini güvende hissetmeleri için yanlarında olduğunuzu ve onları koruyabileceğinizi anlatabilirsiniz.

•Rutinleri devam ettirin.

Çocuklar rutinelere ve kurallara sahip olduklarında kendilerini daha rahat ve güvende hissederler. Mümkün olduğunca günlük rutinelere bağlı kalın (yemek vakitleri, uyku vakti vb.).

•Deprem haberlerine maruz kalmasını önleyin.

Çocukların deprem sonrası radyo ve televizyonda yayınlanan deprem haberlerine maruz kalmasını önleyin. Bu haberler onlar için travmayı tetikleyici olabilir. Özellikle, küçük çocuklar medyada yıkılan binaların ya da görüntülerinin tekrar gösteriliyor olduğunu anlamayabilir ve yeni bir deprem olduğunu sanabilirler. Bu aşamada çocuklarınızın sosyal medya, TV kullanımını kontrol almanızı öneririz. Çocuklar yetişkinler gibi psikolojik tepkilerini göstermezler. Şu anda hiçbir şey yokmuş gibi davransalar da, haftalar aylar sonra bambaşka bir şekilde etkileri ortaya çıkabilir.

•Arkadaşlarının güvenliğı hakkındaki endişelerini giderin.

Arkadaşlarıyla iletişime geçmesi ya da onlarla görüşmesi zor olabileceğinden, çocuklarınıza tıpkı onun, sizinle birlikte güvende ve iyi olduğu gibi arkadaşlarının da aileleriyle, güvende ve iyi olduklarını söyleyerek onu rahatlatın.

•Yetişkin konuşmalarını denetim altında tutun.

Depremle ilgili konuşmalarda söylenenlerin farkında olun. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamlandıramadıkları şeyler hakkında gereksiz yere dehşete kapılabilirler.

•Umutlu olun.

Gelecek için umutlu kalmaya çalışın. Pozitif ve iyimser bir bakış açısı çocukların dünyadaki ve etraflarındaki güzel şeyleri görmesine yardımcı olur. Böyle zamanlarda bir arada olmanın ve ihtiyacı olanlara yardım etmenin ruhsal faydası çok fazladır. Elinizden gelen bir yardım varsa, bunu kontrollü, güvenilir kurumlar aracılığıyla yapmanız hem toplumsal fayda sağlayacaktır, hem de size iyi gelecektir.

Okuma Önerisi;

https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_02/02161817_aileler_icin_yardim_klavuzu_v2.pdf

OKAN EĞİTİM KURUMLARI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE