



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu-İlkokul Rehberlik Bülteni

DEPREM VE ÇOCUK MAYIS 2025

www.okankoleji.com



Doğal afetler karşısında çocukların verdiği tepkiler sonrası ve aile yaklaşımları nasıl olmalı? Doğal afetler, öngörülemeyen, etkisi, etki düzeyi tahmin edilemeyen, can ve mal kaybıyla sonuçlanabilen doğa olaylarıdır. Ülkemizde de birçok doğal afet yaşanmakta ve sonuçlarını deneyimlemekteyiz. Çocuk ve ergenler doğal afetten etkilenen en hassas ve savunmasız bireyler olabilmektedir. Doğal afetlerin çocuk ve ergenlerin üzerinde bıraktığı etkiler üzerine yapılan araştırmalarda özellikle "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" belirtilerine odaklanılmıştır. Doğal afet deneyimi çocukluk döneminde yaşanması beklenen deneyimler dışındadır ve tam olarak gelişmemiş bilişsel ve sözel ifade yetenekleriyle kendilerini ifade etmede zorlanan ya da sınırlı kalan çocukların doğal afetlerden etkilenmedikleri anlamına gelmez.

Afetlerin Etkileri

•Fiziksel Etkiler

Sağlıklı olmak sadece hastalık ya sakatlık yaşamama durumu olarak açıklamak yetersiz kalır. Fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hali ile sağlıklı olmaktan bahsedilebilir. Doğal afetlerin yarattığı travma etkilerine bağlı olarak somatik dediğimiz bedensel etkiler görülebilir. Psikolojik sorunlar, kas-iskelet sorunları, solunum problemleri, sindirim sistemi sorunları ve uyku bozuklukları görülebilmektedir. Her doğal afetin de oluşturacağı fiziksel hasar farklı olacaktır. Yaşanan bu sorunlar çocukların geleceğe karşı umutsuz ve karamsar bakmalarına sebep olabilir.

•Sosyal Etkiler

Afet mağdurlarının yaşadıkları yerde kendilerini güvende hissetmemeleri ve tekrar aynı şeyleri yaşama korkusuyla başka yerlere gitmeleri ve orada yaşam kurmalarına göç denilmektedir. Bu yer değişikliği, yaşadığı yeri terk etme durumu uyum sorunları yaratabilmektedir. 2005'te yapılan araştırmaya göre şehir değişikliği yaşayan çocuklarda depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösterdikleri bulgulanmıştır.

•Davranışsal Etkiler

Çocukların deprem sonrası karşı gösterecekleri tepkiler gelişim dönemlerine göre farklılaşabilmektedir. 3-5 yaş arası çocukların deprem yaşaması ya da yaşananları medya yoluyla görmesi, duyması ile davranış değişiklikleri meydana gelebilir. Uyum sorunları yaşama, korku, kaygı, şaşkınlık, güvensizlik hali görülebilir. Depremin neden olduğu kayıpları hatırlatan oyunlar oynayabilir, yaşananları hikâyeleştirip sürekli anlatabilir, depremle ilgili ısrarcı şekilde sorular sorabilir, konuşma bozuklukları (örneğin kekemelik) veya strese bağlı sağlık sorunları yaşayabilir. 6-11 yaş arası çocuklar olayların farkına varabilecek olgunluğa erişmişlerdir ve hayatlarında meydana gelebilecek değişikliklere, tehlikelere karşı gerçekçi bakış açıları vardır. Afetlere karşı savunmasız ve zayıf hissedebilir, yetişkinlere karşı güvenleri kırılabilir. Ebeveynlere karşı aşırı bağlanma ya da itaatsizlik davranışları da görülebilir. rluklarla başa çıkmalarını sağlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ergenlik döneminde yaşanan bedensel, ruhsal, sosyal değişimlerle beraber doğal afete maruz kalmak özellikle afet sonrası değişen yaşam koşullarına maruz kalmak olumsuz etkilemektedir. Afetin ilk haftalarında uyku bozuklukları görülebilir.

Psikolojik Etkiler

Depremden etkilenen çocuk ve ergenler üzerine yapılan araştırmada en çok depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yas ve genel anksiyete belirtileri üzerine yoğunlaşmıştır. Elbette her çocuğun aynı psikolojik sorunu yaşayacağını düşünmek doğru olmayacaktır. Çocukların kendisine ya da başkasına yönelik ölüm tehdidi yaşaması, sürekli gerginlik, hoşnutsuzluk, mutsuzluk, zevk alamama, olumsuz ve kötümser düşüncelerin hakim olması, yeme ve uyku sorunları yaşaması görülebilecek psikolojik sorunlardır. Terleme, titreme, kızarma, huzursuzluk gibi anksiyete belirtileri de gösterebilirler.

Çocukların Verebileceği Tepkiler

Okul Öncesi (2-5 yaş): Kendilerini sözel olarak ifade etmede sınırlılıklar olsa bile kaygılı ve üzgün olduklarını davranışlarıyla gösterebilirler. Anne-babaya bağılılık artabilir, ayrılmak istemeyebilir. Duyarlılıkları artabilir, korku duyabilirler. Ağlama nöbetleri görülebilir, uyku düzenleri değişebilir, yemek yemeyi istemeyebilirler.

Okul Çağı Çocukluk Dönemi (6-11 yaş): Farkındalık düzeyleri daha da artmış olan çocuklarda özellikle arkadaşlarını kaybetme korkusu görülebilir. Deprem anında yakınlarına ulaşamama korkusuyla ailelerinden ayrı kalmak istemeyebilirler. Öfke, saldırganlık, mide bulantısı, baş dönmesi, baş ağrısı, görme sorunları gibi strese bağlı fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilirler.

Ergenlik Dönemi: Arkadaşlık ilişkilerinin önemli yere sahip olduğu bu dönemde arkadaşlardan ilgi ve destek bekleyebilirler. Dünya ve kendi gelecekleriyle ilgili umutsuzluk, olumsuz düşünceler geliştirebilirler. Günlük etkinliklere ilgide azalma, okul sorunları, uyku ve yeme sorunları görülebilir.

Deprem Etkilerinin Azaltılması İçin Alınabilecek Önlemler

- Çocuklar bilmedikleri kavramlardan korkabilirler, belirsizlik durumu ve açık olmama huzursuz ve kaygılı hissetmelerine sebep olabilir. Eğitim öğretim faaliyetlerinde afetlerden, afetlerden korunma, ilk yardım gibi konular üzerinde durarak farkındalığı arttıracak çalışmalar yapılmaktadır.
- İletişim kurmak çocuk ve ergenler için çok önemlidir. Duyguları, korkuları, kaygıları paylaşmanın ve anlamanın destekleyici etkisi vardır.
- Küçük çocuklarda ebeveynlerinden ayrılmak istememe, birlikte uyumayı isteme, yalnız başına odasında yatmayı istememe, gece sık uyanma, okula gitmek istememe gibi davranışlar görülebilir. Birkaç gün ebeveynin odasında başka yatakta yatabilir, onunla konuşarak rahatlayabilir, duygularını paylaşmalarına fırsat verilebilir, bu birkaç gün geçtikten sonra çocuk yumuşak bir şekilde odasında gönderilebilir, gerekirse ufak bir gece lambası kullanılabilir. Aileden destek ve kabul gören çocuk rahatlayacaktır.
- Günlük rutinelere ve okul hayatına dönmek iyileştirici ve destekleyici olacaktır.
- Yoğun kaygı yaşayan çocuklarda gevşeme-rahatlama egzersizleri yapılabilir, nefes egzersizleri, kas gevşetme egzersizleri, spor ve etkinliklere katılmak, fiziksel temas kurmak, daha küçük gruplarda oyun hamuru oynamak, resim çizme ve boyama etkinliklerine yer vermek yararlı olacaktır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Depremle İlgili Çocukların Sorularını Nasıl Yanıtlayabiliriz?

Çocukların depreme dair sorularını açık, net ve basit bir dil ile anlatmak doğru olacaktır. Özellikle somutlaştırarak anlatılabilir. Örneğin oyuncaklar ya da görsel sembollerden yararlanılabilir. Okul öncesi çocuklarda oyuncaklardan yararlanmak, beş duyu organına hitap etmek anlamalarını kolaylaştıracaktır. "Yerin altında büyük kayalar var ve bu kayalar birbirine çarparak, kırılarak sağlam kayaları sarsıyor. Biz de yerin üstünde olduğumuz için bu sarsıntıyı hissediyoruz. Bu sarsıntı depremdir, tıpkı yağmur yağması, gök gürlemesi gibi bir doğa olayıdır." şeklinde açık ve net açıklamalar yapabilirsiniz.

Biraz daha büyük gruplar için "Dünyamız çekirdek, manto ve yer kabuğundan oluşmaktadır. Çekirdek çok sıcaktır ve dünyamızın en iç kısmında bulunur. Yer kabuğu en dışta bulunan, bizim üzerinde yaşadığımız katmandır. Çekirdek sıcak olduğu için mantoyu hareket ettirir, yer kabuğu daha soğuk olduğu için mantoyu aşağı doğru hareket ettirir. Böylelikle levhalar hareket eder, kayalar sıkışır ve sıkışan kayalar yerinden oynayınca kırılır, sarsıntı oluşur." şeklinde dünya görsellerinden ya da kürelerden faydalanarak açıklama yapabilirsiniz.

Özellikle, depremin kendi başlarına gelip gelmeyeceğini merak eden çocuklar olabiliyor. Depremin nerede ve ne zaman geleceğini önceden bilemeyeceğimizi, evde ve okulda önlemler alarak güvenliğimizi sağlayabileceğimizi açıklamak, toplanma alanlarını göstermek, deprem çantası hazırlamak gibi deprem öncesi hazırlıklar hakkında bilgilendirebilirsiniz. "Deprem olduğunda ne yapacağız?" sorusu için 'çök, kapan, tutun' yöntemi ile güvenli bölgeleri belirleyebilirsiniz. Yatak, koltuk yanı örnek verilebilir. Kapı, girişler, merdiven, balkon, pencere ve asansörlerden uzak durmamız gerektiğini, sarsıntı bitene kadar kendimizi korumamız gerektiğini açıklayabilirsiniz.

Çocuğu yormayacak kısa ve net cevaplar vermek, ebeveyne olan güvenin sarsılmaması için çok önemlidir.



KAYNAKÇA

Aral, N. (2023). Depremin çocuklara etkileri. Çocuk ve Gelişim Dergisi, 6(11), 93-105.

<https://doi.org/10.36731/cg.1299175>

Karabulut, D., & Bekler, T. (2019). Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. Doğal Afetler ve Çevre Dergisi, 5(2), 368-376.

<https://doi.org/10.21324/dacd.500356>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE