



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Rehberlik Bülteni

## Değerli Anne Babalar;

İklim krizlerinin yaşandığı bu günlerde yetişkinlerin gündeminde olduğu kadar çocuklarımızın da gündeminde olan doğal afetler konusunu ele alarak, aile olarak sizlerin yaklaşımını şekillendireceğini düşündüğümüz 'Doğal Afetlerde Çocuklarla İletişim' konulu bültenimizi hazırladık. Bu süreçte çocuklarımız doğrudan veya dolaylı bir biçimde doğal afetlere maruz kalmış olabilir. Yaş gruplarına göre çocukların tepkileri farklılık gösterebilir. Bazıları bu süreçte duygularını çok yoğun yaşarken bazıları bu durumdan etkilenmeden normal hayatına devam edebilir. Çocuğun yaşına göre konunun nasıl anlatılacağı değişiklik gösterebilir.



### Bu süreçte neler yapılabilir;

- Kendi duygu düşüncelerinizi abartılı, korkutucu ve felaketleştirici bir şekilde çocuklara yansıtmayın. Unutmayın ki duygular bulaşıcıdır. Sakin kalmaya çalışın. Yapıcı, olumlu ve umut aşılayan konuşmalar yapmaya özen gösterin.
- Çocuklar güvende olmak ister, güvende olduklarını onlara ifade edin. Yaşanan olayı onlara doğru ve yaşına uygun bir biçimde anlatmak, bilimsel ve neden-sonuç ilişkisi içeren konuşmalar yapmak onlara iyi gelecektir. Çocuklarla konuşulan her şey normalleşir ve normalleşen sorunlar baş edilebilir hale gelir.
- Çocukların sosyal medya ve televizyon aracılığıyla afet haberlerine kolay şekilde ulaşmasını önleyin. Tablet, telefon, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımını sınırlı ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirmeye özen gösterin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

- Her kaynağın güvenilir olmadığını, doğru kaynaktan bilgi edinmenin önemli olduğunu vurgulayın. Bilgiye ulaşma konusunda rehberlik edebilirsiniz.
- Günlük rutinlerini devam ettirmeye çalışın. Normal yaşantılarının devam etmesi için uygun ortamları oluşturun.
- Konuyla ilgili kaygı ve endişelerini sizinle paylaşmasına izin verin. Onu bu konuda cesaretlendirin.
- Küçük yaş grubu için çocuğun dili oyundur. Güvende olduklarından ve anlaşıldıklarından emin olmak için duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri oyunlar oynayın, resim çizin, drama çalışmaları yapın ve kuklalardan faydalanın.
- Ergenlerin akranlarıyla bir arada olabileceği okul ya da toplumsal etkinlikler duygularını açıkça ifade edebildikleri, etkin rol alabildikleri bir ortam sağlar. Bu tür etkinlikler ergenleri travmatik olaylar karşısında güçlendirmeyi amaçladığı için katılmalarını sağlayın.
- Çocuğunuzun yaşadığı ya da tanık olduğu olayların ruh sağlığını ciddi düzeyde etkilediğini düşünüyorsanız, ruh sağlığı uzmanından destek almaktan çekinmeyin.
- Çevre bilincini kazandırmak için doğa ve çevreyi sevme konusunda çocuğunuza rol model olun.

**KAYNAKÇA:**

<https://terapotikakademi.com/>

<https://mayavakfi.org/afet-ve-acil-durumlar-cocuklara-nasil-anlatilmali/>

**OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK BİRİMİ**

