



Görsel: Davut Muhammet Çakar

DEĞERLİ VELİLER

Geçtiğimiz Pazar gecesi yaşadığımız Kahramanmaraş merkezli deprem ve sonuçları ile ilgili olarak hepimiz büyük üzüntü içerisindeyiz. Bölgedeki durumu takip ediyor, kurtarılan insanları gördükçe seviniyor ve yardımcı olabilmek için çırpınıyoruz. Süreçle ilgili haberdar olmak/bilgi sahibi olmak çoğu zaman bu tip travmatik olaylarla baş edebilmek için bir ihtiyaç olabilmektedir (Duygularımızı anlamlandırmak ve bir neden ya da olayla ilişkilendirmek). Ancak çoğu zaman, yaşanan travmatik olaya ait çok fazla bilgi ve görüntü bizleri "travmayı yaşamış" kişi kadar etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalarda travmatik görüntülere maruz kalan insanların da "akut stres bozukluğu" ve daha sonraki süreçte "travma sonrası stres bozukluğu tepkileri" gösterdiği bulunmuştur.



Görsel: Ayşe Nur Bulut

.Deprem, yaşadığımız yerde gerçekleşmese de bu büyüklükte bir afet karşısında hepimiz şüphesiz çok etkilendik ve bu durumla baş etmeye çalışıyoruz. Toplumsal olarak bizi etkisi altına alan bu felaketten doğal olarak çocuklarımız da etkilenebilirler. Bu sebeple sizlere bazı öneriler vermek isteriz:

- Öncelikle biz yetişkinlerin kendi tepkilerimizi ve olayın bizlere etkisini fark etmemiz önemli. Çok fazla görüntüye maruz kaldığımızda tedirgin, kaygılı ve gergin görünebiliriz.
- Çocuklar her zaman bizim duygularımıza ve tepkilerimize karşı çok duyarlıdır. Mümkün olduğunca sakin kalmamız ve kaygılarımızı yansıtmamız iyi olacaktır.
- Konu ile ilgili çocukların yanında mümkün olduğunca konuşmamak; olumsuz bilgilerden uzak kalmalarını sağlamak gerekir. Bu nedenle bu süreçle ilgili haberleri çocukların görebileceği şekilde kitle iletişim araçlarından takip etmemek daha doğru olur. Sadece ihtiyaç duyabilecekleri bilgiyi paylaşmak ve sorularını geçiştirmemek önemlidir.

.Sorularına yanıt verirken yaşlarına uygun açık, net ve gerçek bilgiler vermeye, ihtiyaç duyduğundan fazla veya ayrıntılı bilgi vermemeye özen gösterebiliriz. Örneğin:

- Oyun aracılığıyla legolarla ya da tahta bloklarla deprem sarsıntılarının nasıl gerçekleştiğini anlatabilirsiniz.
- Resimli çocuk kitaplarını ya da hikâye kitaplarını kullanarak anlatabilirsiniz.
- "Dünyada birçok değişim oluyor. Nasıl ki kar yağıyor, güneş açıyor, şimşekler çakıyor deprem de bunlar gibi bir doğa olayıdır."
- "Yer çok hızlı sallandığından binalar ayakta durmakta zorlanmış."
- Çocuklarınıza "Göçük altında, soğukta dışarıda kaldılar. Uykuda yakalandılar, binalar çöktü..." gibi ifadeler kullanmayın.



Görsel: Davut Muhammet Çakar



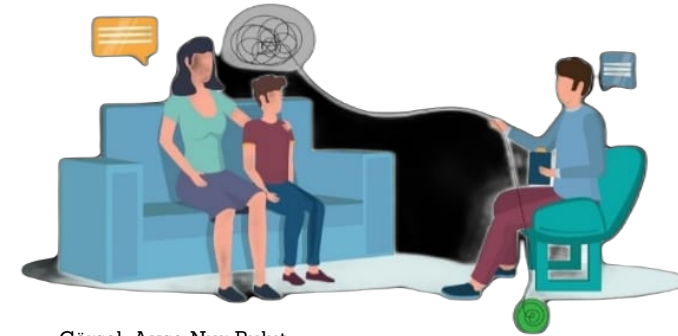
Görsel: Hevin Gül Özçelikoğlu



Görsel: Dilem Çevik

.Mümkün olduğunca günlük rutininizi bozmamak (yemek saatleri/ dışarı çıkmak/ okula devam etmek vb.), çocuklarınızın sorularını geçiştirmemek, umutlu konuşmak, çocuğunuza sarılmak/okşamak ve güvende olduklarını hissettirmek, çocukların oyun oynamasına, resim yapmasına olanak verecek düzenlemeler yapmak oldukça önemlidir. Yaş kaç olursa olsun, çocukları oyun oynamaktan alıkoymamak gerekir. Unutmayalım ki oyun, çocuğun dile getiremediği sözcüklerin temsilidir.

·Çocuklar için önerilen her şeyin yetişkinlerin de yapması gerekir. Öncelikle kendi iyi oluşumuz çocuklarımıza da iyi gelecektir. Fakat elbette ki çocuğunuz üzgün olduğunuz ve hatta gözyaşlarınıza şahit olabilir. Böyle zamanlarda ona "yaşanan durumla ilgili insanların zor durumda olması beni üzüyor, bu yüzden ağlıyorum" gibi bir açıklama uygun, samimi ve insani olacaktır.



Görsel: Ayşe Nur Bulut

·Ne düşünüp ne hissettiklerini dinlemek, duygularını kabul edip kapsamak her zamanki gibi çocuklarımıza iyi gelecektir. Kendi başına da geleceğini düşünen çocuklar için evdeki güvenli ve tehlikeli yerleri gösterebilirsiniz. Deprem sırasında güvenli alanınızı çocuğunuzla belirleyebilirsiniz.

·Deprem bölgesinde zor koşullarda olan insanların olduğunu ama onlara her konuda yardım eden kişi ve yapıların olduğu bilgisini paylaşabilir, destek olmak için neler yapabileceğinizden bahsedebilirsiniz. Bu durumu yaşayan insanların şimdi zorlandıklarını ama yapılan yardımlar ve desteklerle yakında daha iyi ve güvende hissedeceklerini söylemek çocuklara da iyi gelecektir. Aynı zamanda eğer aile olarak siz de yardım etmeyi düşünüyorsanız buna çocuğunuzun katılımını sağlayabilirsiniz. Bu sayede çocuğun kaygı tepkileri azalırken kendilerini daha fazla kontrole sahip ve güvende hissederler. Aynı zamanda empati ve dayanışma kavramlarının gelişmesine yardımcı olur.

.Siz etkilenmediklerini düşünseniz de çocuklarınızın davranışlarında değişiklikler olabilir. Normal davranışlarından farklı tepkiler verebilirler. Kabus görme, uyku sorunları, içe kapanma, aşırı hareketlilik, söz dinlememe ve agresif tavırlar sergileme gibi davranışlarla karşılaşabiliriz. Endişelenmeden bu davranışların doğal ve geçici olduğunu bilin. Bu davranışlar normal stres tepkileridir. Sakin kalarak, çocuğunuza suçlamadan/yargılamadan yaklaşmak, sabırlı olmak önemlidir. Eğer ağlayarak ya da korkulu/ panik davranışlar sergiliyorsa; "ben buradayım", "yanındayım" diyerek sakince sarılmak yeterli olacaktır. (Bu tip tepkiler 1 aydan fazladır devam ediyorsa bir uzmana danışmanız önerilir.)

