

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARIMIZLA İLETİŞİMİMİZ NASIL OLMALI?

Değerli Velilerimiz,

Hepimiz yaşadığımız deprem olayının ardından zor günler yaşıyoruz. Bizimle birlikte çocuklarımızda bu doğal felakete tanık oldular. Belki de bununla ilgili görüntülere maruz kaldılar. Yaşadığımız travmatik olayları çoğu zaman önleyemeyiz ancak sonrasında neler yapabileceğimiz bilirse kalıcı etkisini azaltabiliriz. Hayatımızda önleyemeyeceğimiz birçok şey yetişkinleri etkilediği kadar çocukları da etkilemektedir. Yetişkinlerin yanında yaşananlara seyirci olan çocuklar da bu tür durumlarda “Dünya tehlikeli bir yerdir” veya “kimseye güvenemem” gibi düşüncelerin geliştirmekte ve bu inançlarda olmaktadır. Kısacası çocukların dünya hakkındaki temel şemaları bozulmaktadır.

Olay hakkında konuşmayı ertelemeyin...

Hiçbir çocuk bir olayı **konuşmayarak** ya da **düşüncelerinden bu olayı atarak** yarar sağlayamaz. Eğer anne-babanın olayla ilgili çok üzgün ya da sinirli olduğunu ve konuşmaktan kaçındığını hissederse konuyu gündeme getirmez. En zor olanı acı veren olayı konuşmak zorunda kalmanızdır. Çocuğunuzu konuşmaya zorlamayın ancak konuşma arzunuzu gösterin. Olayın durumuna göre açıklama yapmanız, teselli etmeniz, sakinleştirmeniz gerekebilir. Duruma göre hangisi uygunsa onu yapın. Konuşursa daha kötü olacağını düşünmeyin.

Olay hakkında yaş gelişim dönemine göre bilgi verin.

Yaşanan bu olay hakkında bilgisi var mı? Neler biliyor? Bildikleri ne kadar doğru? Her zaman gerçeği konuşun. Yaşadığınız olay sizin ve çocuklarınızın **güven duygusunu** zedeleyebilir. Yalan bu zedelenmeyi güçlendirir. Olanların nedenini anlatın. Bir çocuk için travma kadar yıkıcı olan ne yapacağını bilmeyen, kafası karışmış bir yetişkinin korunması altında olmasıdır. Etrafta akli başında ne yaptığını bilen bir yetişkinin çocuğun sorumluluğunu almasını sağlayın. Kendinizi kötü hissediyorsanız ne hissettiğinizi söyleyin, bunun normal olduğunu vurgulayın. Travma ya da kriz durumlarında mutlaka çocuğunuza vereceğiniz bir bilginiz olsun. Çocuğunuzla zor konuları konuşmaktan ve ondan önce sizin konuyu açmanızdan hiç çekinmeyiniz. En önemli kısım ise; bu bilgi nasıl verilecek? Öncelikle bilgi verirken çocuğunuzun gelişim yaşına/dönemine göre bilgi vermek gerekir. Örneğin; okul öncesi ya da ilkököl döneminde olan çocuğunuza açıklama yaparken soyut kavramlardan kaçınmanız gerekir. “*Depremle ilgili kafanın karıştığını, endişelendiğini ve çok korktuğunu biliyorum. Deprem gerçekten korkutucudur ama biz senin yanındayız ve birlikte güvendeyiz. Anne, babalar yetişkindir ve bir sorunda ne yapacaklarını bilirler*”

demeniz güven verir. Çocuğunuz daha çok soru sorabilir, bazen sizinde bilmediğiniz ayrıntıları sorabilir. Bu aşamada çocuğunuza “bende bilmiyorum” cevabını verebilirsiniz. İlk koşul ne olursa olsun, çocuğunuz güvenli bir mesaj vermeniz, sarılmanız ve yanında olduğunu ve onu koruduğunu hissettirmenizdir. Çocuklar, anne-babalarının duygularını hemen fark ederler. Çocuğunuzla konuşurken heyecanlanmadan, sakın bir ses tonuyla konuyu anlatmanız ya da konuşmanız son derece önemlidir. Unutmayın, duygularınız direkt çocuğunuza yansımaktadır. Kendinizi yaşanan kriz durumundan ya da travma durumundan iyi hissetmiyorsanız mutlaka travmayla ilgilenen bir uzman araştırmalısınız.

Çocuklar duygusunu davranışına yansıtır...

Yetişkinler kriz ya da travma sonrası kendilerini sözel olarak ifade edebilirken, çocuklar davranışlarında yaşamaktadırlar. Travma/krize maruz kalan çocukların davranışlarında aşırı hareketlenme, içe kapanma, dikkatsizlik, korku, endişe, üzüntü gibi duygular olarak görülmektedir. Çocuğunuz yaşadığı travmayı ya da tanık olduğu krizi oyunlarında ya da resimlerinde ifade ederler. Çocuğunuzla duygularını sorun ama asla “bunda korkacak ne var” gibi tepkilerde bulunmayın. Çocuğunuzun travmasını kalıcı hale getirmeyin. “Korkmanı anlıyorum” diyin ve sarılın. Bu dönemde çocuğunuz yanınızdan ayrılmıyor olabilir, bu oldukça normaldir. Çünkü o da bu yaşadıklarıyla ya da duyduklarıyla baş etmeyi öğreniyor.

Çocuğunuzun ihtiyacını fark edin...

Travmatik olayın türü, şekli çocukları farklı etkiler. Bir yakınının kaybını yaşayan çocukla cinsel istismar yaşamış bir çocuğa yaklaşım ya da trafik kazası yaşamış bir çocuğa yaklaşım farklılık gösterir. Çocuğunuzun o andaki ihtiyacını fark edin. Yaş küçüldükçe sarılmak, fiziksel temas çok önemlidir. Ya tehlikenin geçtiğini artık güvende olduğunu söylüyor olacaksınız ya da kaybın olduğunu ancak hayatın devam ettiğini söyleyeceksiniz. Duruma en uygun teselli cümlelerini kurun. Çocuk ne istiyorsa yapın, “sarıl bana” diyebilir, yanımda kal diyebilir. İhtiyacını algılayın ve yerine getirin. Oynaması, arkadaşlarıyla zaman geçirmesi için olanaklar yaratın.

Hayat devam ediyor...

Her ne yaşanırsa yaşansın hayatın kuralları devam eder. Çocuğunuza “her şey eskisi gibi” mesajını vermek için günlük rutinlerini devam ettiriyor olması gerekir. Bu çocuklarınızın güvende olmasını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun iyi gözlemleyin.

Travmatik olay sonrası akut dönemde çocuklarda bazı belirtiler olur. **Tekrarlama** (Örneğin aynı resimleri yapma), **Kaçınma** (Gündüz düşleri, yalnızlığı tercih etme, içine kapanma), **Fizyolojik tepkisellik** (Örneğin, yeme, içme uyku sorunları, aşırı hareketlilik) gibi belirtilerin görülmesi akut dönemde normaldir. Bunlara karşı duyarlı olun, eleştirmeyin hemen düzeltmeye kalkışmayın. Günlük hayatının zorlandığını görürseniz psikolojik travma konusunda uzman birinden destek almaktan çekinmeyin.

Çocuğunuzu koruyun

Çocuğunuzu korumak adına aile içinde izlenen haberlere dikkat etmeli, uygun bilgiyi sizden alması en doğrusudur. Unutmayın travmatik olayın içinde olmak ya da televizyondan izlemek çoğu çocukta aynı tepkiyi gösterebilir.

Çocuğunuzla güvenli bağınız olsun.

Başımıza ne gelirse gelsin sonrasında koruyucu şemsiyemiz olmalı. Bazen güçlü bir sosyal çevre, bazen geleceğe umut vermek, bazen güven vermek koruyucudur. Travmatik olaylara biz yetişkinlerden farklı olarak çocuklar düşük düzeyde korku ve umursamaz görünerek, daha önceki dönemlerindeki davranışlara (Annesinin yanında yatmayı isteme, altını ıslatma, parmak emme gibi) gerileme eğilimi gösterirler. Bunlar onun baş etme mekanizmalarıdır. Bu tür durumlarda sıcak, sevgi dolu ve güven veren bir ebeveyn çocuk için koruyucu bir şemsiyedir. Koruyucu şemsiyenizde olması gereken önemli şeylerden biriside çocuğunuza güven vermektir. Bahsetmişken anne-çocuk arasında güvenli bir bağın/bağlanmanın olmasıdır. Ailenizde birbirinizle iletişiminiz güçlü olduğunda, birbirine duygularını ifade eden bir aileniz olduğunda çocuğunuzun da travmayı baş etme becerisi bir o kadar artacaktır. Üzücü olayları engelleyemeyiz fakat çocuğumuzun bu olaylarla başa çıkmasına yardımcı olmak bizim elimizdedir.

Depremden etkilenen çocuklar için etkinlik önerisi:

Bu oyun için dışarıdan toplayacağınız iri taşlar, taşların yeryüzünü temsil edecek düz bir zemin (karton, tepsi, yastık vb) ve bir kaç maket eve ihtiyacınız olacak. Önce çocuğunuzdan taşları dizmesini, ardından üzerine düz zemini yerleştirmesini isteyin. Ardından maket evlerden birini düz zeminin üzerine (çift taraflı bant, yapıştırıcı vb kullanarak) yapıştırmasını diğerini ise yapıştırmadan koymasını isteyin. Aradaki karton bizim yeryüzümüz olsun, altındaki taşlar da yerin altındaki taşlar. Üzerindeki evlerimiz. İstersen camdan bakarak gerçeklerini de görebiliriz. Peki yeryüzünün altındaki taşlar sallanırsa ne olur? Haydi hareket ettir bakalım ne olacak? Çocuklar 12 yaşına kadar soyut düşünemezler, bu nedenle depremin neden olduğunu, nasıl olduğunu kavramakta zorlanırlar. Anlamlandıramadıkları bu durum kaygıya ve korkuya sebep olabilir. Bu nedenle depremi somutlaştırarak ve oyun içinde anlatmak daha doğru olur.

Sen taşları yerinden oynattığında evin biri devrildi ama diğeri sapsağlam duruyor. Çünkü onu yapıştırarak dayanıklı hale getirmiştik. Gerçek evler de yapılırken daha fazla demir ve beton kullanılarak devrilmemesi için dayanıklı hale getirilebilir. İşte bizim evimiz de o dayanıklı evlerden. Biz bu eve oturmadan önce buna özellikle dikkat ettik ve dayanıklı olduğu için bu evde oturuyoruz. Yani evimizde güvendeyiz. Ama deprem olursa diye evimizin içinde de bazı önlemler almamız gerekiyor. Haydi birlikte bakalım ne yapabiliriz?

-Öncelikle deprem olduğunda ihtiyacımız olabilecek şeylerden oluşan bir çanta oluşturalım ve buna deprem çantası adını verelim mi?

-Bu çantayı da bizim için deprem anında evin içinde en güvenli olabilecek yere koyalım. O zaman haydi evimizin güvenli bölgelerini belirleyelim.

Sonrasında çocuğunuzla ev içinde hayat üçgeni oluşturabileceğiniz güvenli bölgeleri belirleyin. Bu bölgelerde nasıl durulması gerektiğini oyunlaştırarak anlatın. Özellikle odasının güvenli olduğunu bilmesi kendini daha da güvende hissettirecektir. Odasındaki güvenli bölgeleri birlikte bulup deprem çantasını bu bölgeye bırakabilirsiniz.

Çocuklar gerçek hayata oyunlarla hazırlanır. Bu nedenle depremden korkuyorlarsa veya siz depremi anlattıktan sonra oyunlarında depremi konu alabilirler. Bu çok normaldir. Çocuk depremi oyunları ile içselleştirip normalleştirmeye çalışır. Defalarca aynı oyunu oynasa da o istemediği sürece oyununa katılmayın ve müdahale etmeyin.

İTK ANAOKULLARI PDR BÖLÜMÜ

**"Yarınlarda
Var Olmak"**

www.cocukakademi.com

İTK BAHATTİN TATİS KAMPÜSÜ
Mehmetpaşa Cad. No: 687-689
35280 Kızırcı / İsmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801921 Sokak No:22
35620 Çiğli / İsmir
T : 0 (232) 886 57 27
F : 0 (232) 388 13 14
oglu@itk.k12.tr

İTK BORÇNOVA KAMPÜSÜ
Görene Mah. Ota Plaz. Dr. Muhiddin Şel Cad.
No: 15 35040 Borçnova - İsmir
T : 0 (232) 214 24 85
F : 0 (232) 214 34 90
borcnova@itk.k12.tr

İTK MARMARA KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Recep Güven Cad. No: 102A
46700 Balıkesir-Marmara / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmara@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muzlıbey Mahallesi Manisa Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (234) 250 50 70
F : 0 (234) 250 50 70
ismania@itk.k12.tr