

# DEPREM SONRASI ÇOCUĞA YAKLAŞIM

İzmir'de yaşanan depremde olduğu gibi ani gelişen deprem, sel, heyelan vb. doğal afetler güvenlik duygumuzu sarsan ve kaygı düzeyimizi arttıran yaşam olaylarıdır. Afetleri doğrudan yaşayanlar kadar, daha önce yaşamış olanlar veya bu afetlerle ilgili haberlere, görüntülere maruz kalanlar da bu durumdan olumsuz etkilenebilirler.

Her şeyden önce yapılacak açıklamalar çocuğun yaşına ve gelişim seviyesine uygun olmalıdır.

Çocuğunuza dokunmak ve sarılmak kendisini daha güvende hissetmesini sağlayacaktır.

Bazen çocuklar duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanabilirler. Bu durumda onunla oyun oynayarak, resim yaparak ya da farklı etkinliklerle kendisini ifade etmesini sağlayın.

Kendimizin ve sevdiklerimizin güven içinde olduğunu bilmek hepimize iyi gelir. Bu noktada kendisinin ve sizin güvende olduğunuzu ve her şeyin yolunda olduğunu ona sıklıkla tekrar etmeniz gerekecektir.

## PEKİ, DEPREM SONRASI ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALIDIR?

Konuşmaları için uygun zaman ve ortam yaratın ancak konuşmaları konusunda ısrarcı olmayın.

Olumsuz duygularını hafife almak yerine onu dinleyerek korkuları ve kaygıları üzerine konuşun.

Küçük yaş grubu çocuklar çok fazla "Neden.....?" şeklinde soru sorarlar. Çocuğunuza mümkün olduğunca basit ve net cevaplar vermeye çalışın.

Yaşanan afeti daha küçük yaştaki çocuklara anlatırken durumu somutlaştırmak için çevrenizdeki nesne ya da oyuncaklardan faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuz aynı soruyu tekrar tekrar sorabilir. Bu durum çocuğun güvende olduğundan emin olmak için kullandığı bir yöntemdir. Bıkmadan, sabırla tüm sorularına cevap verin.

Çocuklar tepkilerini kâbuslar, uyku sorunları ya da yeme bozuklukları şeklinde gösterebilirler. Bu dönemin geçici olduğunu unutmayın. Ancak süreç uzarsa mutlaka bir uzman yardımı alın.

## PEKİ, DEPREM SONRASI ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALIDIR?

Çocuğunuzla daha öncesinde deprem sırasında yapılacaklar hakkında konuşmadıysanız evde veya okulda bir "güvenli yer" belirleyin ve deprem sırasında nasıl bir yol izlemesi gerektiği ile ilgili onu bilgilendirin.

Yaşanılan doğal afet sonrasında okul çağındaki çocuğunuzda okul reddi, ayrılık kaygısı, ders başarısında gerileme gibi tepkiler görülebilir. Çocuğunuzun yanında olduğunuzu hissettirin ve okula devamı konusunda kararlı olun.

Deprem konusunu evde sürekli konuşarak gündemde tutmayın. Sosyal medya veya televizyonda depremle ilgili izleyecekleri içeriği kontrol edin.

Daha büyük yaştaki çocuklar ve ergenler depremin sebeplerini ve etkilerini anlayabilirler. Ancak yine de gelişim dönemi özelliklerine bağlı olarak dünya ve gelecek hakkında olumsuz yargılar geliştirebilirler. Kendilerini suçlu ve çaresiz hissedebilirler. Hayatta her şeyin kontrolümüz altında olmadığı ve kontrolümüz dışında gelişen olaylarda bizim sadece önem alabileceğimiz anlatılmalıdır.

Unutmayın; çocuklar iyi birer gözlemcidirler. Sizin duygularınız ve davranışlarınız çocuklarınızı direk etkileyecektir. Öncelikle ebeveyn olarak sizler elinizden geldiğince sakin kalmaya çalışın.