

ÇOCUKLARINIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Türkiye, yüzyılın felaketi olarak adlandırılan Kahramanmaraş merkezli iki büyük depremle sarsıldı. Bu iki deprem maalesef büyük can kayıpları, yaralanmalar ve yıkımlara yol açtı

Ülkemizin yaşadığı deprem felaketinden bizler kadar çocuklarımız da olumsuz etkilendi. Çocuklarımız, genelde anne babalarının endişelerinin farkındadır. Ama özellikle bir kriz durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Çocuğun yaşı, kişiliği, depreme maruz kalıp kalmadığı, yetişkin desteği gibi birçok durum onların göstereceği tepkiyi belirler.

Okullar açıldığında bizler okullarda bu konuda ayrıca öğrencilerimize ve size gerekli bilgi ve psikolojik desteği sağlamaya çalışacağız. ancak ön bilgi amaçlı bu süreci nasıl yönetebileceğiniz ve neler yapabileceğinizden bahsedeceğiz.

Çocuklarımız gördükleri ve işittiklerinden olumsuz etkilenebilirler. Bu durum; çocuklarda bazı davranışsal, duygusal ve düşünce boyutunda etkiler ortaya çıkarmaktadır.

Depremi Çocuklara Etkileri

AŞIRI KORKMA



Böyle bir felaketin kendi başlarına gelebileceğinden aşırı korkma,

SİNİRLENME, AĞLAMA



Normalden daha çok sinirlenme, ağlama, sızlanma

DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ



Okulda ve evde daha önce hiç yapmadıkları davranışları yapma,

AŞIRI BAĞIMLILIK



Anne - babayı
kaybetme
korkusuyla aşırı
bağımlılık
geliştirerek okula
gitmek istememe

REGRESYON



Bebeksi davranışlar
göstermeye başlama

SOMATİZASYON



BOZUKLUĞU
Psikosomatik
belirtiler (mide
bulantısı, karın
ağrısı, kusma vb.)

BELİRSİZLİK



Doğal afetlerin
nedeni ve ne zaman
olacağına dair bir
şey bilmemekten
kaynaklı belirsizlik

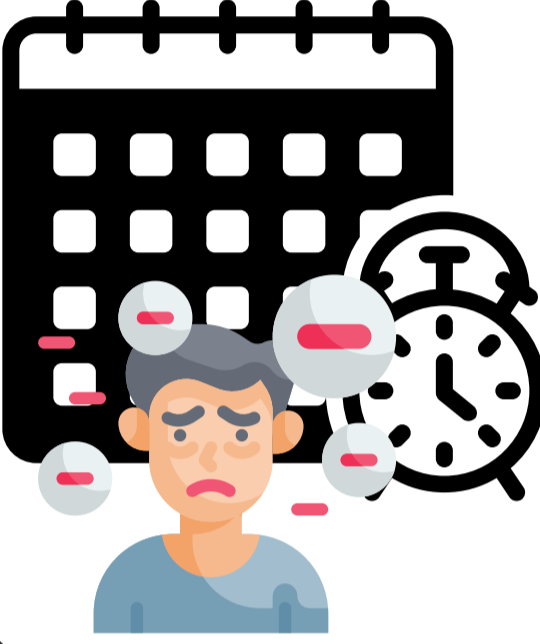
OLUMSUZ GENELLEMELER

Olumsuz genellemeler yaşayabilirler. *"Deprem olursa tüm evler yıkılır ve hepimiz ölürüz"* gibi



UZUN SÜRE ETKİLENME

Doğal afete ait anıların belleğe daha güçlü kaydedilmesine bağlı olarak etkilerinin uzun sürmesi



ODAKLANMA PROBLEMLERİ

"Aileme veya bana bir şey olursa?" şeklindeki olumsuz düşüncelerinden dolayı dikkat problemleri



AYRILIK KAYGISI

Ebeveynlerine veya kendine bir şey olacağına dair düşüncenin oluşturduğu ayrılık kaygısı



ÇARESİZLİK

Hiçbir şey yapamıyor olmanın oluşturduğu çaresizlik duygusu



TRAVMATİK TEPKİLER

Deprem haberlerine maruz kalmaya bağlı travmatik etki



KAYGILARI KOPYALAMA

Ebeveynlerin kaygılarını, korkularını ve depremzedelere yönelik duygularını kopyalama



EVİNE GÜVENSİZLİK

Evin korunaklı olmadığını düşünüp kendini güvende hissetmeme



RUTİNİ SÜRDÜREMEME

Günlük rutinleri sürdürmememe (ders çalışma, dışarı çıkma, oyun oynama gibi)



UYKU PROBLEMLERİ

Gece yalnız uyuyamama, kabus görme vb



TIRNAK YEME, PARMAK EMME

Tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar



ALT ISLATMA

Alt ıslatma problemleri görülebilir



“

Tüm bu semptomlar; çocuktan çocuğa değişmekle beraber, deprem gerçeğine çok fazla maruz kalmanın bir sonucudur. Bu semptomların azaltılmasının en önemli yolu aşığıdaki adımları çocuklarla beraber uygulamaktır.

”

NE YAPILABİLİR?

DİNLEYİN



Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşler ne saygı gösterin.

Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

NORMALLEŞTİRİN



Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için

zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

RAHATLATIN



Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların

toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

GÜVEN VERİN



Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de

diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemler aldığınızı hatırlatın

TAKDİR EDİN



Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşüncel davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar.

Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin.

Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

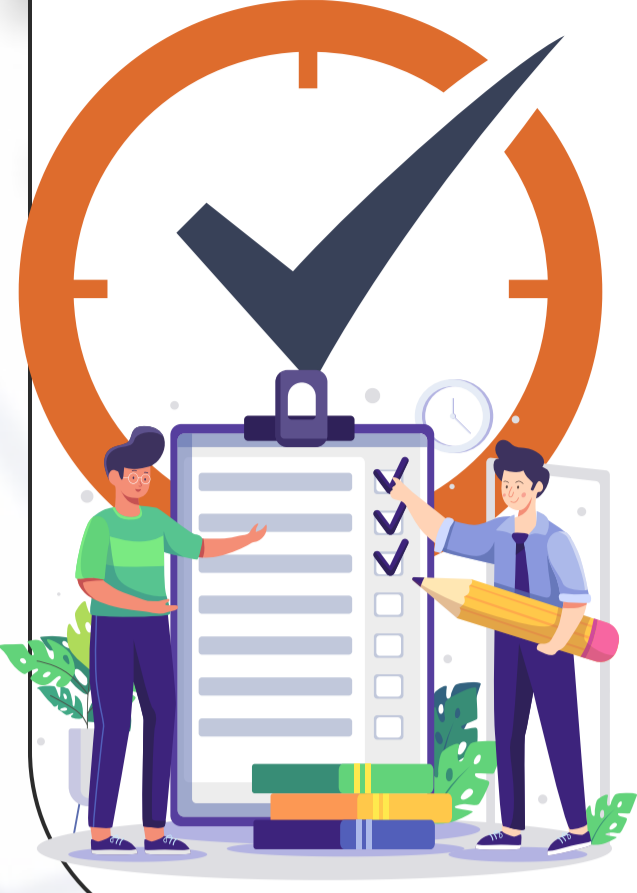
BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN



Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikle ihtiyaç olarak gelmeyebilir.

Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

KORUYUN



Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

DİKKAT EDİN

Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin.



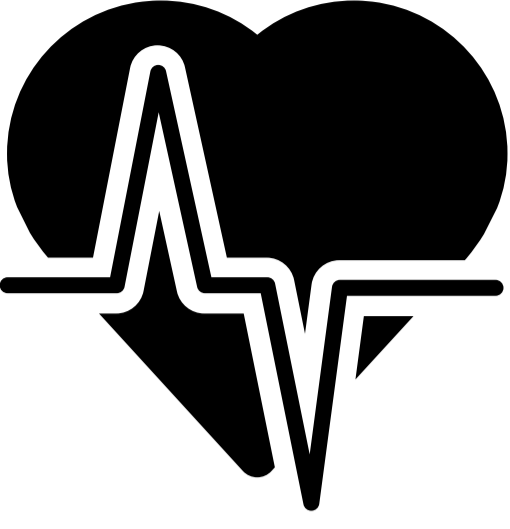
Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir.

Deprem görüntülerin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir.

Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

İHMAL ETMEYİN



Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir.

Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin.



Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın

BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak okulumuzda

sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

Kaynak:

http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_02/09163218_AYLELER_YC_YN_COCUKLARA_YARDIM_REHBERY.pdf

UZMANDAN YARDIM ALIN



Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir.



Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.



- Deprem konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi,
- Çocukların anlayabileceği bir dilde sorularına cevap verilmesi,
- Aile ile iş birliğine gidilerek, deprem felaketi ile ilgili görüntülerin çocuklar tarafından izlenmesinin –mümkün olduğunca– engellenmesi,
- Yetişkinlerin yaşadığı kaygıların çocuklara yansıtılmaması,
- Deprem felaketinin sürekli gündemde tutulmaması,
- Yaşı uygun olan çocukların depremzedeler için oluşturulan kampanyalara katılımının sağlanması; gönüllü çalışmalara katılmasının desteklenmesi,
- Çocuğun yaşadığı kaygıların herkes tarafından yaşanabileceği ve bir süre sonra bu kaygıların üstesinden gelebileceğinin vurgulanması yararlı olacaktır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi