



ÇOCUKLARIMIZA DEPREM SONRASINDA DESTEK OLMAK

Sevgili velilerimiz,

Çok kısa bir süre önce yaşadığımız İzmir depremi ardından bazı çocuklarımızın bu konuyla ilgili soruları olduğunu fark ettik. Çocuklara ve sizlere bu konuda yardımcı olmak adına sizler için bu yazıyı hazırladık.

Deprem gibi doğal afetler hem biz yetişkinleri hem de çocuklarımızı etkileyebilir. Üstelik etkilenmemiz için bu gibi doğal afetlere birebir maruz kalmak zorunda da değildir.

Yaşanan İzmir depreminden sonra çocuklarımızın kaygıları veya durumu anlamlandırmak için soruları olabilir. Unutmayalım ki her çocuk durumdan aynı şekilde etkilenmez. Burada mizaç özellikleri, çocuğun ve ailenin geçmiş yaşantıları oldukça önem kazanır. Geçmişinde böyle bir yaşantısı olan veya mizaç özellikleri gereği bazı çocuklar bu gibi durumlardan daha fazla etkilenirken bazı çocuklar da etkilenmeyebilir.

Böyle bir olaydan sonra çocuklarda kısa bir süre içerisinde veya daha sonrasında bazı belirtiler görebiliriz:

Eskiye göre daha kaygılı, üzgün ya da hassas olma

Hırçınlık, mızızlanma

Anne-babaya yapışma davranışları, ayrılmak istememe veya ayrılırken oldukça fazla tepki gösterme

Karanlık, yalnız kalmak istememe gibi çeşitli korkuların ortaya çıkması

Sevdiklerinin veya kendisinin güvenliğiyle ilgili endişe duyma

Okula gitmek istememe, ders çalışmak istememe veya dikkatini verememe

Başka bir deprem veya artçı sarsıntı olacağından korkma

Evlerinin, okullarının veya diğer binaların güvenliğiyle ilgili endişe duyma

Fiziksel şikayetler (baş ağrısı, karın ağrısı vb.)

Uyku ve iştahta değişiklikler görülmesi

Bunlar kaygı durumlarında ortaya çıkabilecek genel belirtilerdir. Bu tarz belirtiler hemen veya bir süre sonra ortaya çıkabilir. Eğer olay sonrası ortaya çıkan böyle belirtiler varsa bunlar inişli çıkışlı görülebilmekle birlikte zamanla azalmasını bekleriz. Tekrarlamakta fayda vardır ki çocuklar bireysel farklılıklarına ve yaşam tecrübelerine göre bu belirtilerin hiç birini göstermeyebilirler.



Peki bizler çocuklarımıza nasıl yardım edebiliriz?

Öncelikle anne babaların çocuklarının ihtiyaçlarını anlamaları ve onların mizaç özelliklerine göre bunlara cevap vermeleri çok önemlidir. Her bir çocuğun soruları ve kaygıları farklı olabilir veya hiç olmayabilir. Bu durumda yapılacak en iyi şey çocuğunuzu izleyerek ihtiyacını bulmaktır. Kimi çocuk tatmin olana kadar tekrar tekrar sorular sorabilir, burada soruları geçiştirmemek ve yaşına göre gerekli olduğu kadar bilgi sağlamak gereklidir. Çocuklara bu konu hakkında bilgi verirken önemli olan, güvende olduğunuz hissiyatını vermektir. İlk olarak çocuklara bunun bir doğa olayı olduğunu, kimse yüzünden olmadığını açıklamak gereklidir çünkü küçük çocuklar bazı olayların kendileri yüzünden olduğunu düşünebilirler. Sonra sizin yaşadığınız binanın güvenli olduğunu ve aldığınız diğer önlemleri (deprem çantası hazırlama vb.) ona gereğinden fazla detay vermeden anlatabilirsiniz.

Anne babaların dikkat etmesi gereken önemli bir diğer durum da, çocukları televizyonlardaki veya diğer haber alma kanallarındaki deprem, enkaz vb. görüntülere maruz bırakmamaktır. Bu tarz görüntüler çocuklar için uygun değildir ve onlarda çeşitli kaygılar gelişmesi açısından oldukça yüksek risk taşır. Görüntülere maruz bırakmanın yanı sıra bir de yetişkinlerin konu hakkındaki konuşmalarına dikkat etmeleri oldukça önemlidir. Çocuğunuz sizi dinlemiyor gibi görünse de bir şeyler duyuyor olabilir ve burada daha da önemlisi çocuklar konuşmaları tam anlamadığında boşlukları kendi zihinlerinde doldururlar. Üstelik bunu yaparken bu boşlukları olumsuz şekilde doldurma eğilimindedirler. İşte bu yüzden çocukların yanında konuşmak yerine mesajlaşmayı, televizyondan bilgi almak yerine çocukların erişemeyeceği diğer kanallardan bilgi almanız oldukça önemli hale gelmektedir. Unutmayalım ki bu hiçbir şey yokmuş gibi davranmak değildir, sadece çocuklara uygun olmayan detayları paylaşmamak gerekmektedir.

Çocuğunuzun konuyla ilgili duygularını ve düşüncelerini sizinle paylaşmak isterse ona fırsat verin ve sakin bir şekilde onu anlamaya çalışın. Çocuğunuz konuyla ilgili birden fazla kez konuşmak isteyebilir, bu isteklere cevap vermeniz onu rahatlatacaktır.

Eğer çocuğunuz konuyla hiç ilgilenmiyor veya sorular sormuyor ise, çocuğunuzun durumun farkında olup olmadığını anlamak için ona, "Bir deprem oldu sen bu konuyla ilgili bir şeyler duydun mu, fark ettin mi?", gibi çok detaylı olmayan genel sorular yöneltebilirsiniz. Böylece çocuğunuzun herhangi bir ihtiyacı varsa bunu anlayabilir ve ona yönelik destek sağlayabilirsiniz.



KAYNAKÇA

- Türk Psikologlar Derneđi, Ege Denizi Depremi Sonrası Bilgilendirme Broşürü
- Ayşe Bilge Selçuk, “Deprem ve Pandemiden Çocuklarımızın Ruh Sağlığını Nasıl Koruyalım” başlıklı seminer notları