

AFETLER  
KARŞISINDA  
ÇOCUĞUNUZUN  
DUYGULARINI  
TANIMA VE ELE  
ALMA



Bu gönderide, afetler ve buna bağlı travmatik yaşantılar sonrasında çocuklarda ve gençlerde sıklıkla gözlemlenen bazı temel duygulara ve çocuğunuzla iletişimde dikkat edebileceğiniz bazı konulara değineceğiz.



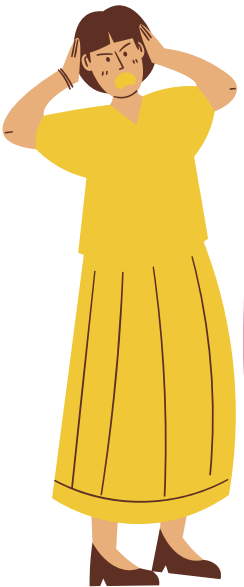
## Kaygı ve Korku:

Afetler sırasında ve sonrasında çocuklarda gözlemlenen başlıca duygular korku ve kaygıdır. Depremler gibi beklenmedik, çocuğun ve ailesinin yaşamını tehdit edebilecek travmatik olaylar karşısında çocuğun korku ve kaygı duygularını deneyimlemesi oldukça normaldir.

Korkmak ve kaygılanmak, herkesin yaşamı tehdit edecek olaylar karşısında verdiği doğal, insani bir tepkidir. Korku ve kaygı çocuğun daha çok olay anında karşılaşılabileceğini düşündüğü zararlara yönelik ortaya çıkan duygulardır (örn., "sağ kurtulamayacağım", "aileme zarar gelecek", "evimiz yıkılacak").

Çocukların afet sonrası korku tepkileri, olayı yeniden yaşama, başka bir olumsuz olaya maruz kalma ya da ölüm gibi yaşanan olayla doğrudan ilişkilendirilebilecek korkuları içerebileceği gibi; karanlıktan korkma, yalnız kalmaktan korkma, canavarlardan korkma gibi farklı korkular şeklinde de kendini gösterebilir.

Özellikle travmatik afeti hatırlatan şeyler (örneğin; medya üzerinden karşılaşılabilecek afet görüntüleri; yıkık bir bina, sarsıntı vb.) karşısında çocukların korku ve kaygı tepkilerinin ortaya çıkması olağandır.



## Suçluluk ve Utanç:

Çocuklarda sık görülen diğer duygusal tepkiler suçluluk ve utançtır.

Küçük yaştaki çocuklar, içinde buldukları gelişimsel dönemin doğası gereği çevrelerinde olup biten her şeyin kendileriyle ilgili olduğunu düşünürler. Bu nedenle yaşanan afetin ortaya çıkışı ya da sonuçlarıyla kendi davranışları arasında, kendilerince bir ilişki kurup, kendilerini suçlayabilirler.

“Daha iyi bir çocuk olsaydım bunlar başımıza gelmezdi”, “Annemin sözünü dinleseydim, evimiz yıkılmazdı”, “evimiz benim yüzümden zarar gördü” gibi söze döktükleri ya da dökmedikleri suçluluk içeren düşüncelere sahip olabilirler.

Özellikle afet nedeniyle bir yakınını kaybetmiş ya da yakınları zarar görmüş olan bir çocuk ya da ergen, duruma engel olacak ya da müdahale edecek bir şey yapamadığı ya da sevdiği zarar görürken kendisi sağ salim kurtulduğu için suçluluk ve utanç duyguları hissedebilir.



## Öfke:

Öfke duygusu ise çocuklarda çoğunlukla engellenmişlik hissine yol açan dışsal etkenlere yönelik olarak ortaya çıkar.

Afetler beklenmeyen ve yaşamı tehdit edici olaylar olduğu için olay karşısında beden fizyolojik olarak da etkilenir ve aşırı uyarılmışlık belirtileri gösterir. Dolayısıyla çocukta ani öfke patlamaları görülebilir.

## Üzüntü, Umutsuzluk ve Çaresizlik:

Afetlerin çocuğun yaşamına getirdiği pek çok kayıp söz konusudur. Bu kayıplar karşısında gösterilen temel duygusal tepki yoğun ve derin üzüntüdür.

Çoklu kayıplar yaşayan çocuklarda yas tepkileri görülebilir. Gelecek algısını zedeleyen afetler, çocuklarda umutsuz ve çaresizlik hislerinin de görülmesine neden olabilir.

Tüm bunlara ek olarak çocuklarda yaşanan travmatik olay karşısında hiçbir şey hissedememe durumu olarak tanımlanan duygusal küntleşme meydana gelebilir. Bu duruma, yaşanan travmatik olayın sonucunda ortaya çıkan duygusal yük sebebiyet vermektedir.



## Aileler Ne Yapabilir?

Afetler sonrasında çocukların ailelerinin desteğine daha fazla ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Ailelerin çocuğun fiziksel güvenliklerini sağlamaları kadar duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmaları da oldukça önemlidir. Peki aileler ne yapabilir?



- Çocuğunuzun duygularını ifade etmesini kolaylaştırın, duygularını ifade etmesi için farklı kanallar açın. Çocuğunuz olaylara üzüldüğünü, endişelendiğini, olanlardan ve olacıklardan korktuğunu söylediğinde ona "Sakin üzülme, endişelenecek hiçbir şey yok. Korkman gerekmiyor." demek yerine **"Endişeli ve üzgünsün. Böyle hissetmen çok normal. Ekipler herkese yardım etmek için çok çalışıyor. Bu zorlukları da aşacağız. Ailen olarak bizim her zaman senin yanında olduğumuzu ve birlikte güvende olduğumuzu bilmeni istiyorum."** demeniz daha uygun olacaktır. Bu yolla çocuğunuz kendisinin dinlendiğini, hislerinin kabul edildiğini düşünecek, kendini güvende hissedecektir.



Yaşı büyük çocuklar duygularını güvendiği bir yetişkinle paylaşabilir. Küçük yaştaki çocuklar ise daha çok oyunlar ve resimler yoluyla kendilerini ifade edebilirler. Çocuklarınızın resimlerinde afete dair görüntüler yer alabilir. Bu çocuğunuzun durumu anlamlandırmaya çalıştığının göstergesidir. Bu oyunlar sırasında çocuğunuzun yanında olmak, oyununa müdahale etmeden ona eşlik etmek hem çocuğunuzun duygularını ve düşüncelerini gözlemlemenize hem de zihnini kurcalayan soruları yanıtlamanıza olanak sağlayacaktır.

- Çocuđunuzu ne hissettiğini söylemesi konusunda zorlamayın. Çocuđunuz hazır olduğunda sizinle hislerini paylaşacaktır. "Bir konuşsa rahatlayacak" dűřüncesi ile aceleci ve ısrarcı davranıp konuyu siz açmaya çalışmayın. Çocuklar konuyla ilgili iletişim kurmak istediklerinde, bunu size kendilerine özgü yollarla zaten belli edeceklerdir. Kimi çocuk doğrudan sorular soracak, kimi çocuk ise merak ettiği şeyleri, endişe ve üzüntüsünü oyunlarına taşıyacaktır. **Çocuđunuz sizinle iletişim kurduğunda onu can kulağıyla ve şefkatle dinleyin.**

- Tüm bu duygusal tepkilerin travmatik deneyim karşında yaşanan olağan tepkiler olduğunu unutmayın.

- Bu bağlamda çocuğunuzun gösterdiği duygusal tepkiler karşında bu tepkilerin oldukça doğal olduğunu çocuğunuza da yansıtın.

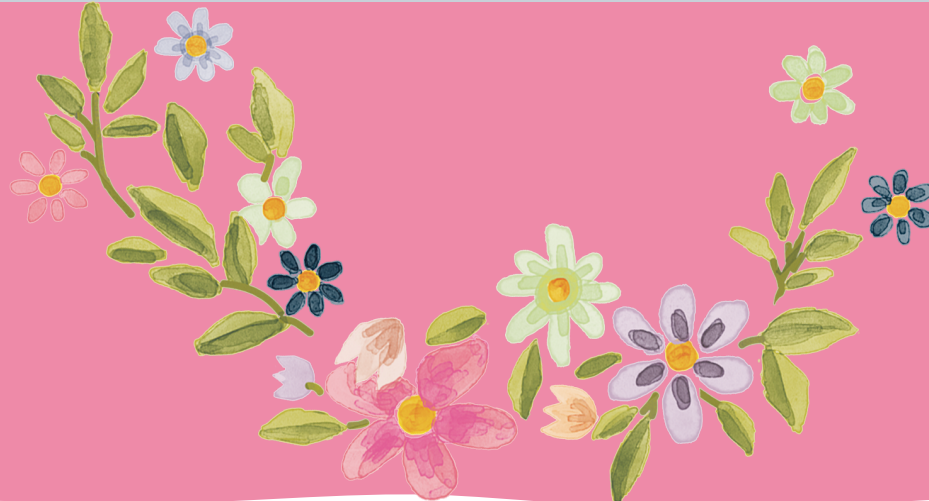


## Farkındalığı Destekleyen Sorular

-Bu süreçte çocuğunuzunkiler kadar kendi duygularınıza yönelik farkındalığınızı da artırmaya çalışın. Siz neler hissediyorsunuz? Çocuğunuzun verdiği tepkiler ailenizdeki hangi bireylerin tepkileriyle benzerlik gösteriyor?

-Çocuğunuz duygularını ifade ettiğinde neyle karşılaşıyor? Siz çocuğunuza ne tepki veriyorsunuz? Bu çocuğunuzu nasıl etkiliyor?

-Çocuğunuzun dışa vurduğu duygularının ardındaki ihtiyaçlarını anlamaya çalışın. Çocuğunuz gerçekten size mi öfkeleniyor?



Bu kaynağın hazırlanmasında aşağıdaki kaynaklardan yararlanılmıştır:

Başka Bir Okul Mümkün Derneği Model Geliştirme Çalışmaları – Ekoloji Çemberi. (2019). İklim Değişikliğini Anlamak ve Aktarmak

Louv, R. (2010). Doğadaki Son Çocuk. Tübitak Yayınları

Kullakçı, H. (2021, 16 Mart). İklim krizini çocuklara açıklamak ve onlardan dinlemek için adımlar. İklim Gazetesi. <https://iklimgazetesi.com/iklim-krizini-cocuklarla-konusmak/> adresinden 7 Ağustos 2021 tarihinde alınmıştır.

Simmons, D. (2020, 12 Ağustos). How to talk with kids about climate change Yale Climate Connections. <https://yaleclimateconnections.org/2020/08/how-to-talk-with-kids-about-climate-change/> adresinden 7 Ağustos 2021 tarihinde alınmıştır.

ASLA YALNIZ DEĞİLSİNİZ.  
BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!

