

# AFETLER VE ÇOCUK RUH SAĞLIĞI





Afetler, çocuğun kendisine ya da kendisi için önem taşıyan diğer kişilerin yaşamına ve fiziksel bütünlüğüne yönelik doğrudan ya da dolaylı tehdit oluşturmaktadır.



Bu tür olaylar, çocuğun zihninde ortaya çıkardığı ölüm düşüncesi ve tehdit algısı nedeniyle yoğun ve derin korkuya neden olur; çocuğun kendini güvende hissetmesini ve başkalarına güven duymasını zorlaştırır.



Özellikle insanların hataları ya da ihmalleri nedeniyle daha da olumsuz etkilerle sonuçlanan afetler, çocukların dünyanın iyi, güvenilir ve adil bir yer olduğuna ve yetişkinlerin onları koruyacağına ilişkin temel inançlarını derinden sarsar.



Yıkıcı etkileri olan afetlere doğrudan maruz kalmak kadar; medya aracılığıyla bu tür olaylara ilişkin haber ve görüntülere yoğun düzeyde tanıklık etmek de çocuklarda travmatik stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olabilir

# AFETLER SONRASINDA ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK OLASI STRES TEPKİLERİ



Yıkıcı afetlere maruz kalmak çocuklarda kaygı, korku ve güven kaybına neden olarak, gündelik yaşamdaki işlevselliklerini bozabilir. Duygusal, zihinsel, sosyal ve davranışsal düzeyde olumsuz etkilere yol açar.

Yaşadığı ya da tanık olduğu olayların çocuğun ruh sağlığını etkilediğine işaret eden çeşitli ipuçları vardır.

Çoğu çocuk, korku, kaygı, öfke, üzüntü gibi yoğun olumsuz duyguları söze dökmek yerine davranışlarına yansıtırlar.

Huysuzluk, çabuk öfkelenme, saldırgan davranışlar, içe kapanma, hareketliliğin artması ya da tersine çok azalması gibi davranış değişiklikleri ortaya çıkabilir.

## AFETLER SONRASINDA ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK OLASI STRES TEPKİLERİ

Kaygısı artmış ve bu nedenle de yatıştırılmaya ihtiyaç duyan çocuklar, altını ıslatma, sık sık ağlama, anne-babaya yapışma gibi yaşlarının gerisinde, bebeksi davranışlar gösterebilirler.

Zihinleri, olup bitenlerin nedenlerini anlamaya yönelik binbir türlü soru ile karışmış olan çocuklar, kendilerini başka bir işe vermekte, dikkatlerini toplamakta ve sürdürmekte zorlanabilirler.

Sürekli endişeli ya da üzgün bir ruh hali içinde olabilirler. Sevdikleri etkinliklere ilgileri azalabilir.

Uyku ve yeme düzenleri bozulabilir.

# BU OLAYLARDAN ETKİLENMİŞ ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

## Okul Öncesi Dönem Çocukları

- Küçük yaştaki çocukların, beklenmedik ve ani stresi anlayıp bununla başa çıkabilecek sözel ve zihinsel becerileri henüz yeterince gelişmemiştir.
- Bu yaştaki çocukların stres tepkilerini belirleyen, travmatik olayın gerçekte var olan özelliklerinden çok, annebabalarının tepkileri ve baş etme biçimleridir. Annebabalarını hem davranış modelleri hem de kendilerini rahatlatacak ve güven verecek kaynaklar olarak görürler. Bu nedenle, **annebabaların sakinliklerini korumaları, çocuklarıyla duygularını paylaşırken, korku ve endişelerini yansıtmamaya çalışmaları** önem taşımaktadır.
- Çocuğa güvende olduğuna, çevresinde onu koruyacak yetişkinlerin bulunduğuna ilişkin **güvence verilmesi, sunulan dikkat ve ilginin, fiziksel yakınlık ve temasın arttırılması** gerekmektedir.



# BU OLAYLARDAN ETKİLENMİŞ ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

## Okul Öncesi Dönem Çocukları

- Bu yaştaki çocuklar, travmatik yaşantıları genellikle oyunları aracılığıyla kavramaya, çözümlenmeye çalışırlar. Ayrıca oyunu, yaşadıklarıyla başa çıkmada etkin bir yol olarak da kullanırlar. Çocuklar için güvenli bir ortamda, mümkünse akranlarıyla oyun oynayabilecekleri olanaklar sağlanması çok önemlidir.
- Oyun, çocukların gündelik yaşamlarının en doğal parçası olduğundan, oyun içeren etkinlikler çocukta yaşamın devam ediyor olduğu duygusunun tazelenmesine de yardımcı olur. Çocukların oyunlarına eşlik etmek, onların düşünce ve duygularını anlama ve bunlara uygun yanıtlar oluşturabilmeye yardımcı olur.
- Küçük yaştaki çocukların, olayın nedenlerine ilişkin yanlış varsayımlar geliştirme olasılıkları oldukça yüksektir; yaşanan olumsuzluklara kendi davranışlarının neden olduğunu sanarak suçluluk, çaresizlik gibi duygular yaşayabilirler. Çocuklar, tanık oldukları **travmatik olaya ilişkin sorularını, duygularını ya da yanlış anlamalarını sözelleştirmeleri için teşvik edilmelidirler**. Yetişkinler böylece onları dinleyip **doğru açıklamalar yapma** olanağını bulurlar.

# BU OLAYLARDAN ETKİLENMİŞ ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

## Okul Çağı Çocukları

- Okul çağındaki çocuklar zihinsel kapasitelerinin gelişmesiyle birlikte, travmatik olayların kendilerine, ailelerine ve çevrelerine yönelik tehditlerini daha iyi anlayabilirler.



- Bu farkındalık aynı zamanda çocukların zihinlerinin sürekli olarak travmatik olayla ilişkili düşünceler ve kendilerine ya da ailelerine zarar gelmesine ilişkin korkularla meşgul olmasına yol açabilmektedir.

- Korkularının nedenleri anlaşılmaya çalışılmalı ve güven verilmelidir.** Kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmak için, çocuklar **hissettiklerini oyuna, resme ya da yazıya dökme konusunda desteklenmelidir.**



# BU OLAYLARDAN ETKİLENMİŞ ÇOCUKLARA NASIL DAVRANILMALIDIR?

## Ergenler

- Zorlu olaylarla başa çıkmada anne-babalarına sığınma gereksinimi duyan küçük çocuklardan farklı olarak ergenler, kendi yaşlılarının desteğine önem verir; yetişkinlerden çok kendi yaşlılarıyla ilişki kurmayı ve paylaşımı tercih ederler.
- **Akranlarıyla bir arada olabilecekleri okul ya da toplumsal etkinlikler** ergenler için duygularını açıkça ifade edebildikleri, etkin rol alabildikleri bir ortam sağlar.
- Bu tür etkinlikler ergenleri travmatik olaylar karşısında güçlendirmeyi amaçlamalı ve yetersizlik, çaresizlik, güvensizlik, korku duygularının, güven, kontrol, yetkinlik duygularıyla yer değiştirmesine hizmet etmelidir.





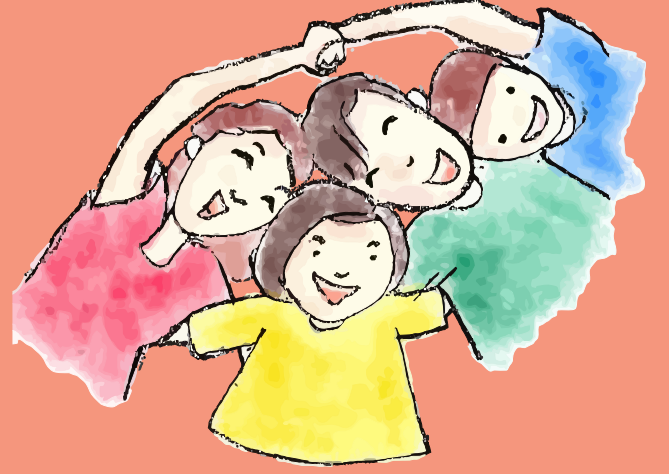
# ANNE-BABALAR, ÇOCUKLARININ AFETE İLİŞKİN MEDYADA YER ALAN HABERLERDEN OLUMSUZ ETKİLENMEMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

- Anne-babanın çocuğunun medyayı ne şekilde kullandığını yakından takip etmesi ve bir denetiminin olması, çocuğu hazır olmadığı bir içerikle karşı karşıya gelmekten korur.
- Çocuğun medyada izlediği içeriğin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olduğundan emin olunması çocuk açısından koruyucu olacaktır.
- Çocukların, duydukları haberlerden ve yetişkinlerin bu haberlere ilişkin kendi aralarında yaptıkları konuşmalardan ciddi düzeyde etkilendikleri, hatta bu olayların kendi başlarına gelebileceğine yönelik senaryolar yazdıkları unutulmamalıdır.



# ANNE-BABALAR, ÇOCUKLARININ AFETE İLİŞKİN MEDYADA YER ALAN HABERLERDEN OLUMSUZ ETKİLENMEMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRLER?

- İçinde bulunduğumuz iletişim çağında, özellikle ilkokul çağından itibaren, bir çocuğun toplumun gündeminde yer alan travmatik bir olaydan haberdar olmaması mümkün değildir. Dolayısıyla, önemli konuları çocuktan saklamamak, gündemi takip edebileceği yaşına uygun programları birlikte seçmek; bu programları birlikte izleyerek, aklına takılan soruları sormasına olanak tanımak ve korkutucu olmayan, açıklayıcı yanıtlar vermek oldukça önemlidir.



- Güven duygusu çocukların sağlıklı psikososyal gelişimi açısından en önemli koşuldur. Bazı haberler ve bilgiler çocukların dünyaya, insanlara ve çevrelerine olan güvenlerini sarsarak, onların hem kısa hem de uzun dönemli psikolojik iyilik hallerini ve uyumlarını olumsuz etkilemektedir. Çocukları olup bitenlerle ilgili haberdar ederken, bu tür bilgilerin paylaşılmamasına özen gösterilmelidir.

## Anne-Babalara Öneriler

- Çocuğunuza güven verin.
- Çocuğunuzla anlayabileceği bir dille konuşarak, yaşananlar hakkında bilgi verin.
- Sorularını dikkate alıp, doğru ve kolay anlaşılır yanıtlar vermeye çalışın.
- Çocuklar anlayamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğunuzun yaşanan olayı anlamasına yardımcı olun.
- Aile birlikteliğini koruyun.
- Olanaklar elverdiğince gündelik alışkanlıklarınızı sürdürmeye çalışın ya da yeni koşullar altındaki yaşantınızı olabildiğince eskisine yakın tutmaya çalışın.
- Çocuğunuzun kendini ifade etmesini kolaylaştırın.
- Yaşananlara ilişkin kendi duygularınızı da çocuğunuzla paylaşın. Bunu yaparken onu zorlamayacak, kaygısını arttırmayacak bir tutum içerisinde olmaya özen gösterin.
- Oyun oynaması, hoşuna giden etkinlikler içinde yer alması ve arkadaşlarıyla zaman geçirmesi konusunda destekleyici olun.
- Çocuğunuzun medyayı ne şekilde kullandığını yakından takip edin. Medyada izlediği içeriğin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olduğundan emin olun.

Bu broşür,

- Gökler Danışman, I., & Okay, D. (2019). Afetlerin çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri ve müdahale yaklaşımları. Z. S. Taşdemir (Ed.), Afet Psikolojisi ve Sosyolojisi içinde (s. 65-99). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

kaynağından uyarlanmıştır.

**ASLA YALNIZ  
DEĞİLSİNİZ.  
BİRLİKTE BAŞ,  
EDEBİLİRİZ!**

