

DEPREME
MARUZ
KALMIŞ
EBEVEYNLER
VE
ÇOCUKLARI
İÇİN
ÖNERİLER



Deprem, beklenmedik oluşu, yarattığı tehdit algısı ve güven duygusunu sarsması nedeniyle travmatik etkileri olabilen bir deneyimdir. Bu zorlu deneyimde çocuğunuzun psikolojik uyumunu desteklemek üzere ona nasıl yaklaşmanız gerektiği konusunda bilgiye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Çocuğunuza destek olmadan önce kendi psikolojik ve fizyolojik durumunuzu gözden geçirin. Endişeli ve güven ihtiyacı olan çocuğunuzun yanında olarak doğru iletişim kurup kuramayacağınızdan emin olun.

Küçük çocuklar çevrede yaşanan olaylardan çok, anne babalarının ya da diğer güvendikleri yetişkinlerin o olaylara verdikleri tepkilerden etkilenirler. Yaşanan durumlar yalnızca çocuğunuz için değil, siz ve tüm aileniz için zorlu deneyimler. Kendinize şunları sorun: "Ben kendimi nasıl hissediyorum? Yaşananlar zihnimi, duygularımı, bedenimi nasıl etkiliyor? Bendeki bu değişimler çocuğumu nasıl etkiliyor?"



Mümkün ise, ailenizi bir arada tutmaya özen gösterin.

Akraba ve dostlarınız aradığında, sizi ziyarete geldiğinde bunu çocuğunuzla paylaşın. Çocuğunuz yaşlılarıyla bir arada olmak istediğinde koşullarınız elverdiğince, onu yüreklendirin.



Çocuğunuz konuşmaya hazır olmadan, konuşması için zorlamayın.

Çocuğunuz kendini konuşmak için hazır hissettiğinde sizinle iletişim kuracaktır. "Bir konuşsa rahatlayacak" düşüncesi ile aceleci ve ısrarcı davranıp konuyu siz açmaya çalışmayın. Çocuklar konuyla ilgili iletişim kurmak istediklerinde, bunu size kendilerine özgü yollarla zaten belli edeceklerdir.



Doğru bilgi aktarmaya özen gösterin ve sorularını yanıtızsız bırakmamaya çalışın.

Duygularından bahsetmesine ve onları dışa vurmasına olanak sağlayın.

“Sakin üzülme, endişelenecek hiçbir şey yok. Korkman gerekmiyor.” demek yerine “Endişeli ve üzgünsün. Böyle hissetmen çok normal. Ailen olarak bizim her zaman senin yanında olduğumuzu ve birlikte güvende olduğumuzu bilmeni istiyorum.” demeniz daha uygun olacaktır. Daha küçük çocuklar duygularını sözel olarak ifade edemeyebilirler. Onların, duygularını resim ve oyun yoluyla zorlayıcı olmadan ifade etmesine olanak sağlayabilirsiniz.

Fiziksel temas kurmaya özen gösterin.

Çocuklar güven duygusunu içselleştirmek için, fiziksel olarak da güvende hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Küçük yaştaki çocuklar için anne babanın fiziksel teması (sarılmak, omzunu pıtıtlamak, elini tutmak) yatıştırıcı olmaktadır.



Kısa süreliğine de olsa çocuğunuzu bırakmak zorunda kalır iseniz, ona geri döneceğinizi belirtin.

Çocuğunuzun yanından ayrılırken, onu mutlaka doğru şekilde bilgilendirin: “Şuraya gidiyorum. İşimi halledip şu saatte (daha küçük çocuklar için anlayabilecekleri farklı şekillerde denilebilir. Örneğin; güneş tepeye geldiğinde) döneceğim, bu sırada teyze/abi senin yanında olacak. Merak etme.” diyebilirsiniz.



Çocuğunuza kontrol duygusu kazandırın.

Aniden gelişen ve kolayca kontrol altına alınamayan afetler, çocukların kontrol duygusunu zedeler. Ailece aldığınız kararlara yaşına uygun şekilde çocuğunuzun da katılmasına olanak sağlayarak onları destekleyebilirsiniz. Örneğin günlük yapılacak işleriniz hakkında onların da fikirlerini sorabilir, iş bölümü yapabilirsiniz. Ayrıca; isterse kaybedilen ormanların yeniden canlandırılması için yapılacak etkinliklere kendisinin ve ailenizin katkı sağlayabileceğini belirtebilirsiniz.

Yaşananların onun herhangi bir hatasından dolayı olmadığını açıklayın.

Küçük yaştaki çocuğunuz neden-sonuç bağlantılarını kurmada yaşı gereği henüz yeterli düzeye ulaşmamış olabileceği için, yaşanan afetin nedenini yapmış olduğu bir davranışa bağlayabilir ve bu yüzden kendisini suçlu hissedebilir. Böyle durumlarda çocuğunuza bunun onun suçu olmadığını yaşına uygun şekilde vurgulayabilir; daha büyük yaştaki çocuklar için güvenli olabilecek toplumsal dayanışma ve toparlanma etkinliklerine katılması konusunda teşvik edici olabilirsiniz.



Güven duygusunu zedeleyecek bilgi ve haberleri paylaşmayın.

Güven duygusu çocukların sağlıklı psikososyal gelişimi açısından en önemli koşuldur. Doğru bilgiler içinden çocuğunuzun yaşına uygun olanları seçerek aktarın. Bildiğiniz her gerçeği çocuğunuzla paylaşmanız gerekmez; ancak paylaştığınız her şeyin doğru ve gerçek olması önemlidir.



Afet süreci ile ilgili öfke ve kızgınlıklarınız olabilir. Bu duygularınızı çocuğunuza yansitmaktan mümkün olduğunca kaçının.

Kriz anlarında en yoğun yaşanan duygulardan biri de öfkedir. Öfkeniz birçok nedenden kaynaklanıyor olabilir; depremin kendisi, sürecin yürütülüşü, kayıplarınız... Öfkenizi doğru yere kanalize etmeye ve çocuğunuzda olumsuz duygular yaratabilecek duygularınızı yansıtılmaya özen gösterin.



Afet anında ve sonrasında gerçekleşen toplumsal dayanışmadan ve doğanın kendini yenileme gücünden söz edin.

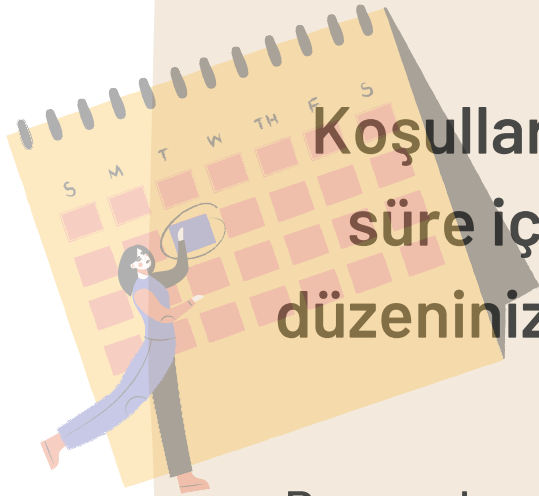
Bir ebeveyn olarak bu dönemde çocuğunuzun psikososyal iyilik halini desteklemek üzere yapabileceğiniz en önemli şey güven duygusunu korumak, onarmak ve umut aşılmasıdır.

"Yaşananlar hepimizi endişelendirdi. Böylesi büyük bir afette endişelenmek çok doğal. Ama üstesinden geleceğiz. Bundan öncesinde de depremler olmuştu ve bittiler. Deprem sonrası destek için ekipler, AFAD, birçok kurum birlikte çalışıyor. Birçok insan gönüllü olarak bize destek olmaya geldi. Bu deprem de geçecek. Bu zor günler geride kalacak. Ben senin yanıdayım ve birlikte güvendeziz."

Gelecek ile ilgili belirsizliklerinin olabileceğinin farkına vararak onunla planlar yapın. Olumlu ve ileriye yönelik bir bakış açısının oluşturulmasını sağlayın.

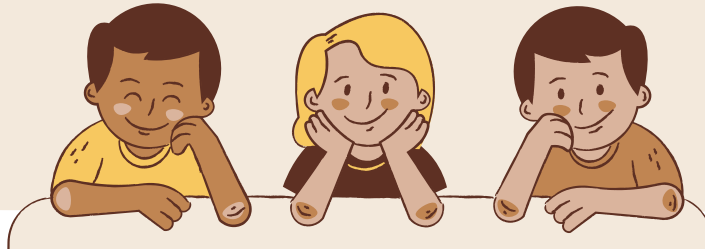


Bu süreçte, kısa dönemde gerçekleştirilmesi mümkün olan planlar yapmanız çocuğunuzun geleceğe güvenle bakabilmesi ve belirsizlikleri ortadan kaldırabilmesi için yararlı olabilir. Örneğin, "Yarın sabah uyandıığımızda biraz yürüyüş yapabilir sonra da birbirimize bilmece sorabiliriz." gibi küçük planlar yapabilirsiniz.



Koşullar elverdiğince, mümkün olan en kısa süre içerisinde, depremden önceki günlük düzeninize geri dönmeye veya yeni bir düzen kurmaya çalışın.

Depremle mücadeleyi yoğun olarak sürdürmek durumunda olduğunuz akut dönem atlatıldıktan sonra, benzer saatlerde uyanmak ve uyumak, belli saatlerde yemek yemek gibi şekillerde rutinler oluşturabilirsiniz. Ailede düzeninin ve aile içindeki kuralların, durumun gerektirdiği koşullara uyarlanarak, çok katı olmayacak şekilde sürdürülmesi, çocuğunuza aşinalık, güven, kontrol ve yaşamın devam ediyor olduğu duygusunu verecektir



Gerektiğinde destek almaktan çekinmeyin.

Yaşanan zorlu deneyimler, kayıplarınız ve sorumluluklarınız arasında olağan olarak sıkışmış, bunalmış veya çaresiz hissedebilirsiniz. Desteğe ihtiyacınız olduğunda istemekten çekinmeyin.

İhtiyaçlarınızı paylaşın. Böyle zamanlarda dayanışma ve sosyal temas iyileştirir.



Yanıma Ne Aldım?

Çocuğunuz ile görüşürken “güven duygusu sağlamaya, öngörülebilir rutinler oluşturmaya, duygusal paylaşıma teşvik etmeye çalışın, sorularını içtenlikle cevaplayın. Çocuğunuzu gözlemleyin, kendi yaşantınızın farkında olun ve gerekirse destek istemekten çekinmeyin”.

**AŞLA YALNIZ DEĞİLSİNİZ.
BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!**

Bu broşürün hazırlanmasında aşağıdaki kaynaklardan yararlanılmıştır:

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.

Türk Psikologlar Derneği (1999). Depremden etkilenen çocuklarınıza nasıl yardımcı olabilirsiniz? Anne-baba el kitabı. Türk Psikoloji Bülteni, 5 (14), 3-30.

