**ÇOCUĞUMA DEPREMİ NASIL ANLATMALIYIM: Aileler İçin, Depremin Yarattığı Travmayla Baş Etme Rehberi**



[](http://yildizertenanaokulu.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/03/752023/resimler/2016_04/k_15135958_travma.png)

**ÇOCUĞUMA DEPREMİ NASIL ANLATMALIYIM: Aileler İçin, Depremin Yarattığı Travmayla Baş Etme Rehberi**

                 Değerli Anne Babalar,

     Deprem, ülkemizin deprem kuşağında yer alması nedeniyle, günlük yaşantımızın bir parçası haline geldi. İrili ufaklı, kimini hissettiğimiz, kiminin farkına bile varmadığımız pek çok deprem yaşıyoruz. Aradan yirmi yıl geçmiş olmasına rağmen, 1999 Gölcük Depremi'nin anıları hala çok taze. Risklerin farkında olan yetişkinlerin endişelenmeleri, yoğun bir korku hissetmeleri son derece normal. Travmaya yol açan durumlarda, duyguları bastırmak yerine, güvendiğiniz insanlarla bu duygular hakkında konuşmak yararlı olacaktır; ancak, bu konuşmalar sadece korku unsurlarının paylaşılması ve olumsuz duyguların daha da pekiştirilmesi sonucunu doğuruyorsa, istenilen yararı sağlamaz. Travmatik olayla ilişkili duygular paylaşılırken, bu olayla ilgili gerçekçi sonuçlar çıkarmak, riskleri saptamak ve bu risklerin azaltılmasına dair alınabilecek önlemleri düşünmek; düşünmekle kalmayıp eyleme geçmek, iyileştirici olacaktır.

Depremin ne olduğunu ve sonuçlarını yetişkinler bilir veya bilmek için araştırma yapabilir. Küçük çocuklar ise, yetişkinlerin endişeli davranış ve konuşmalarını, haber kanallarında tedirgin eden bir sesle haberlerin sunuluşunu, bu esnada geçen korkutucu görüntüleri izler, gözlem yapar ve çıkarımda bulunurlar. Bazı çocuklar, neler olup bittiğini anlamak için sorular yöneltirken, diğerleri, iç dünyalarını giderek saran endişeyi davranışlarıyla dışa vururlar: Alt ıslatma, ebeveynden ayrı hareket etmekten korku duyma, kendi odasında/yatağında uyuyamama, sürekli fiziksel temas ihtiyacı, yoğun ve nedeni belirsiz ağlamalar, tikler, aynı temayı işleyen-yineleyen oyunlar, hayal ile gerçeğin birbirine karıştırılması.. bu davranışlar arasında sayılabilir.

              **"DEPREMİ ÇOCUĞUMA NASIL ANLATMALIYIM?"**

Küçük çocuklar, somut düşünme evresindedir; gördüğü, dokunduğu, zihninde canlandırabildiği takdirde kendisine anlatılanları daha hızlı kavrar, çok uzun ve ayrıntılı olarak verilen bilgileri takip etmekte güçlük çekerler. Üstelik, ihtiyaç duymayacağı bilgiler verildiğinde endişeleri daha da artabilir. Çocuğunuza bilgi vermeden önce onun konu hakkında neler bildiğini anlamaya çalışabilirsiniz: "Daha önce 'deprem' kelimesini duymuş muydun?", "Sence 'deprem' ne demek?", "Depremin nasıl olduğu hakkında bir fikrin var mı?" vb. sorular, sakin bir ses tonuyla ve elbette çocuğunuzun da konuşmaya hazır/istekli olduğu bir zaman diliminde, sorulabilir. Çocuğunuzun vereceği cevapları sabır ve anlayışla dinledikten sonra, doğru cevaplarını onaylayabilir ("Hımm, bu konuda pek çok şey biliyorsun sanırım!") veya yanlış/abartılı/korkutucu fikirler içeren cevaplarını eleştirmeden, anlayışla karşıladığınızı gösterebilirsiniz ("İlginç bir düşünce. Benim bu konuda başka bir bilgim var ve seninle paylaşmak istiyorum.").

                   **Önemli not:**Farklı yaş dilimlerinde çocuklarınız varsa, her biriyle ayrı ve özel zaman dilimlerinde konuşmanızı öneririm. Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun anlatacakları, ihtiyaçları, anlama kapasitesi çok farklıdır; okul öncesi dönemde bulunan çocuğunuzun ihtiyaçları ise bambaşka…

         Çocuğunuzun bildiklerini ve neye ihtiyaç duyduğunu anladıktan sonra kısaca bilgi verebilirsiniz: "Yürüdüğümüz toprağın altında bir sürü şey var. Mesela bazı hayvanlar yuvalarını toprağın altına yapar, karıncalar gibi. Sonra, yağmur suları ve atık suların aktığı borular ve evimize temiz suyu taşıyan borular da toprağın altındadır. Bir de bizim görmediğimiz kocaman kayalar var. Bazen bu kayalar yerlerinden hafifçe kayarlar (bu hareketi elinizi veya bir nesneyi kullanarak yavaşça-küçük bir kımıltı olarak- gösterebilirsiniz). İşte böyle hareket ettiklerinde toprağın üstünde yaşayan bizler hafifçe sallanırız. Çoğu zaman bu hareketi hissetmeyiz; ama bazen bu yaramaz kayaların canı daha fazla kaymak istediğinde, bu hareketi hissederiz ve "Hey deprem oldu sanırım!" diyerek çevremizdekilerle konuşuruz. Deprem sırasında zarar görmemek için bazı kurallar koymamız ve bunları uygulamamız gerekiyor. Örneğin, çok sallanan eşyalardan uzak durmalı ve kafamıza bir şey düşmemesi için başımızı korumalıyız. Haydi, deprem olduğunda neler yapmamız gerektiği hakkında bir oyun oynayalım." Bu noktadan itibaren, kendi korunma planınızın bir provasını, bütün aile üyeleriyle birlikte yapabilirsiniz. Korunma planı için önerilerimizi aşağıda bulabilirsiniz.

**"ÇOCUĞUMU TRAVMADAN KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM? NELER YAPMALIYIM?"**

· **Çocuğunuzun, depremi sürekli işleyen haber yayınlarını izlemelerine izin vermeyin:** Küçük yaştaki çocuklar, haber akışında kullanılan ses ve görsellerden olumsuz etkilenirler ve buna maruz kaldıklarında travma sonrası stres tepkileri verebilirler. İçerideki odada olduklarında bile sizi dinlemeye devam ettiklerinden haber kanallarını, onların uyanık oldukları saatlerde açmamaya özen gösterin. Yanlışlıkla haber kanalını açtığınızda, fazla tepki vermeden (dikkatini olaya çekmeden) kanalı değiştirin.

· **Çocuğunuzu dinleyin, ağladığında bunu engellemeyin:** Çocuğunuzun size rahatça soru sorabileceği ve konuşabileceği bir ortam hazırlayın; fakat konuşması için onu zorlamayın. Konuşmaya hazır olduğunda o, bunu size ifade edecektir. Konuştuğunda, onu önemsediğinizi gösterin, duygularını, düşüncelerini ifade etmesine izin verin. Depremle ilgili neler bildiğini, yaşanan depremden ve yetişkinlerin tepkilerinden ne ölçüde etkilediğini öğrenmeye çalışın. Ağladığında çocuğunuzu sakin bir şekilde kucaklayın, onu sevdiğinizi, yanında olduğunuzu ve onu korumaya devam edeceğinizi şefkatli bir ses tonuyla ifade edin.

· **Kendisini ifade edebileceği yollar geliştirin ve oyunda kullandığı temaları izleyin:**Çocuklar, konuşarak kendilerini ifade etmekte güçlük çekebilirler. Böyle durumlarda resim yaparak, hikaye anlatarak, oyun oynayarak kendisini ifade etmesini destekleyin. Çocuğunuz, oynarken depreme ilişkin temaları oyununda kullanıyor ise oyununa katılın ve "Evet, eşyalar yere düştü, peki düşmemeleri için nasıl önlem almalıyız?" gibi sorularla,**insanın güçlü olduğunu, her zaman, her durumda yapılabilecek şeyler olduğunu vurgulamaya çalışın.**

· **Çocuklarınızın duygularını yok saymayın:** Çocuğunuzun depremle ilgili konuşma isteğini geçiştirmeyin. Öncelikle, onun, deprem hakkında neler bildiğini anlamaya çalışın. Bildiklerinden daha fazlasını anlatmamaya özen gösterin. Yaşlarına uygun olmayan bilgi vermeniz, kafalarını daha da karıştıracaktır. **'Bir şey yok', 'Korkmana gerek yok' gibi ifadeler, çocuklara kendilerini ve duygularını değersiz hissettiren, kaçınılması gereken ifadelerdir.**Çocuğunuzun duygularına saygı gösterin, 'Korkman son derece normal;  ama biz, belediye, devlet, vs. bu konuyla ilgili, insanları korumak için elinden gelen her şeyi yapıyor' şeklinde gelecek için umut verici konuşmalar yapın.

· **Yineleyici sorular karşısında sakin kalın:**Çocuklar, kendilerinde stres yaratan durumlar hakkında tekrar tekrar soru sorabilir, zaten anlatmış olduğunuz bilgileri defalarca yeniden anlatmanızı isteyebilirler. Bu, onların kendilerini güvende hissetme ihtiyaçlarıyla ilgilidir. Sakin kalın, defalarca aynı kelimelerle tekrar etmiş olsanız bile, sorduğu soruları yeniden cevaplayın.

· **Çocuklarınızı gerçeklerle yüzleşmeye zorlamayın:**Çocuklar, güvende hissetmek ihtiyacıyla, gerçek olandan çok farklı şeyler söyleyebilirler. Sözgelimi, depremin kendi şehirlerinden çok uzakta, gökyüzündeki masallar diyarında olduğunu ifade edebilirler. Masallar diyarı diye bir yer olmadığını, depremin bulunduğumuz şehirde olduğunu söyleyip, çocuğun endişesiyle başa çıkma yolunu eleştirmenin yararı yoktur. Sadece söylediklerini dinleyip, onu kucaklamanız yeterlidir.

· **Günlük rutinin devam etmesini sağlayın:**Çocuğunuzun, günlük yaşantısında alışkın olduğu, yaptığında kendini iyi hissettiği faaliyetleri sürdürmesini sağlayın. Uykudan önce okunan kitap, yapılan sohbet, arkadaşlarıyla geçirdiği oyun saati, okul faaliyetleri… tüm bunlar, ona, güvende olduğunu ve hayatın devam ettiğini hissettirecektir.

· **Sözlerden çok davranışların öğretici olduğunu unutmayın:**Çocuklar, çevrelerindeki yetişkinlerin (özellikle anne-babanın) davranışlarını örnek alırlar. Sizler endişeli bir şekilde konuştuğunuzda, korku ve kaygı duygusu ile hareket ettiğinizde, çocuklarınız da benzer tepkileri verecektir. Kaygınızla başa çıkmakta zorlanıyor iseniz, öncelikle sizlerin bu konuda destek almanız yararlı olacaktır. Diğer yetişkinlerle konuşurken, çocuğunuzun sizi her zamankinden daha dikkatli bir şekilde dinleyeceğini bilin ve onların duymasını istemeyeceğiniz konuşmaları yapmaktan kaçının.

· **Kendi duygularınızı (onların yaşına uygun bir dille) paylaşmaktan kaçınmayın:**Çocuğunuz, sizin de depremden etkilendiğinizi fark edip bu konuyla ilgili soru sorduğunda, onlara, iyi olacağınızı, fakat şu anda deprem nedeniyle endişeli hissettiğinizi, böyle hissettiğinizde bazen gözyaşı dökebileceğinizi söyleyebilirsiniz. Ancak, endişelerini derinleştirecek bir tonda konuşmamaya gayret etmelisiniz.

· **Kaygılarını, olumlu bir kanala yönlendirin:**Kaygı duyduğu konu ile ilgili neler yapılabileceği, güvenliğin sağlanmasıyla ilgili kimlerden talepte bulunabileceği ile ilgili sohbet edebilir; bu konuyla ilgili bir resim yapıp ilgili kişilere ulaştırmayı önerebilirsiniz. Deprem çantası hazırlayıp, evde ve semtinizde alınabilecek önlemler için onun fikirlerini de duymak istediğinizi söyleyebilirsiniz.

· **Öfke, nefret gibi duyguları güçlendirecek konuşmalar yapmayın:**Deprem ve yaşanabilecek olumsuzluklar hakkında öfke duygusu da hissedebilirsiniz; ancak önemli olan ç**ocuklarımızın "beni koruyabilecek insanlar var çevremde" hissini kaybetmemesidir. "Güvende değilim!" hissi baskın çıktığında, çocuğunuzun yaşayabileceği travma belirtileri, onu çok daha derinden etkiler ve uzun süre devam edebilir.**

         **"DEPREME KARŞI HANGİ KORUMA ÖNLEMLERİNİ ALMALIYIM? OKULLA NASIL BAĞLANTI KURMALIYIM?"**

·         Evinizde, deprem anında tehlike arz edecek eşyaları saptayıp, sabitleyin.

·         Olası bir çökme anında yaşam boşluğu oluşturabilecek sağlam eşyaların yerini saptayın ve sarsıntı esnasında, cenin pozisyonu alıp kafanızı koruyarak bu eşyaların yanında bekleyin.

·         Giriş katta iseniz, sarsıntı esnasında binadan çıkabilirsiniz; ancak, çıktığınızda binadan kopabilecek parçaların size zarar verme riski bulunduğunu unutmayın. Sıkışık ve dar bir sokakta oturuyor iseniz, eviniz sağlam ise, sarsıntıların geçmesini evinizdeki güvenli alanlarda beklemeniz, evden çıktığınızda ise hızlı bir şekilde toplanma alanlarına ulaşmanız yararlı olacaktır.

·         Üst katlarda oturuyorsanız, sarsıntı geçmeden merdivenlere yönelmeyin. Sarsıntı geçtikten sonra, çocuklarınızı aranıza alıp, duvar tarafına yaklaşarak, tek sıra halinde ve yavaşça aşağıya inip toplanma alanına ulaşın.

·         Deprem çantası hazırlayın. Çanta içerisinde bozulmayacak gıdalar, su, yedek kıyafet, sürekli kullanmak zorunda olduğunuz ilaçlar, el feneri, düdük, pilli bir radyo, ulaşmanız gereken kişi ve kurumların telefon numaralarından oluşan bir liste.. olabilir.

·         Deprem planınızı, çocuklarınızı endişelendirmeden ve oyuna çevirerek, zaman zaman tatbikat şeklinde uygulayın.

·         Farklı yerlerde depreme yakalandıysanız ve yıkım söz konusu ise, aile üyeleriyle buluşabileceğiniz bir nokta belirleyin.

·         Depremden etkilenmeyecek bir bölgede oturan yakınınızın telefon numarasını, ailenizin tüm bireyleriyle paylaşın ve deprem sonrasında birbirinize ulaşmak için bu numarayı kullanıp durumunuz/yeriniz hakkında bilgi verin.

·         Okul ve servis sorumlularınızın "acil durum eylem planı"nı öğrenin ve buna göre hareket edin.

·         İletişim araçları çalıştığı sürece sizlere öncelikle mesajla bilgi verilecektir. Bilgi almak için acele ederek iletişim hatlarının çökmesine yol açmayın. Çocukların güvenliği sağlandıktan sonra, sizlere hızla bilgi verileceğinden emin olabilirsiniz.

·         Okulumuzun toplanma alanı, Lütfi Banat İlkokulu bahçesidir. Sarsıntı geçtikten sonra toplanma alanına çıkarılan çocuklar, öğretmenler ve diğer personelin gözetiminde olacaklardır. Acil durumlarda alabilecek kişilerle ilgili yazılı izniniz olmadan, hiçbir şahsa öğrenci teslim edilmeyecektir.

·         Toplumda korku/kaygı uyandıracak, asılsız bilgi ve söylentilerin yayılmasına aracı olmayın. Bilgileri farklı kaynaklardan (üniversiteler, sivil toplum kuruluşları, belediyeler, devlet kurumları vb.) teyit ettikten sonra paylaşın.

·         Depremin bir yıkıma yol açması durumunda, sadece bireysel değil toplumsal sorumluluğumuzun da olduğunu unutmadan hareket etmek, kaosun yol açacağı olumsuzlukları engelleyecektir.

**Son Not:** Travmatik yaşantıları kabul etmek veya anlamak kolay değildir. Çocukların çoğu şaşkın, üzgün hissedebilir; ama sonuçta onlar çocuk ve olayları düşünüp, bunlar hakkında konuşmak yerine oyun oynamayı tercih ediyorlarsa bundan endişe etmemelisiniz. Çocuğun çevresindeki yetişkinlerin yapacağı tek şey, onlara duydukları sevgiyi hissettirmek, onları dinleyip, dürüst, tutarlı ve destekleyici bir şekilde yanıt vererek yardımcı olmaktır.

Baş etmekte güçlük çektiğiniz herhangi bir konu olduğunda rehberlik servisine başvurabileceğinizi unutmayın!

                                                                                        **Derya ERYAŞAR YILDIZ**

**Yıldız Erten Anaokulu**

**Psk. Dan./Reh. Öğrt.**

**KAYNAKÇA:**

"Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoeğitim El Kitabı", MEB-UNİCEF Psikososyal Okul Projesi, Türkiye, 2001.

 https://www.aacap.org/AACAP/Families\_and\_Youth/Facts\_for\_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx

<http://time.com/4112751/how-to-talk-to-your-kids-about-the-attacks-in-paris/>

<http://www.ahder.org/afete-hazirlik-2>