

ÇOCUKLARA DEPREMİ NASIL ANLATIRIZ?

Günümüzde birçok çocuk gerek medya, gerek sosyal çevresi aracılığıyla deprem ile ilgili haberlere maruz kalmaktadır. Ebeveynler ve öğretmenler çocukların **depremle ilgili sorularına nasıl yanıt vermeleri ve onların korkularını nasıl sağlıklı bir şekilde ele almaları** gerektiğine dair bilgiye ihtiyaç duymaktadır.

- ✓ **Çocuğumun depremle ilgili sorularına nasıl yanıt verebilirim?**
- ✓ **Çocuğum depremle ilgili korkularını nasıl sağlıklı bir şekilde ele alabilirim?**

Çocuklar somut düşünebildikleri için depremin nasıl gerçekleştiğini zihinlerinde işleyemezler. Bu yüzden deprem zihinlerinde belirsiz bir kavramdır.

Belirsiz kavramlar çocukları ürkütür ve çocuklardaki kaygının artmasına sebep olur. Kaygı düzeyi artan çocuklar yoğun endişe, güvensizlik ve korku hissederler.

Tıpkı ölüm ve diğer doğal felaketlerde olduğu gibi depremle ilgili çocuğa yapılacak açıklama da **çocuğun yaşına ve gelişimsel seviyesine** uygun değildir.

HANGİ YAŞ GRUBUNA DEPREM NASIL ANLATILMALIDIR?

Okul Öncesi dönem (3-6 Yaş)

Bu yaş grubundaki çocuklar yaşananlarla ilgili birçok “neden?” sorusu sorabilir. Bu durumda **basit cevaplar vermek** önemlidir.

✓ *Somutlaştırarak anlatın*

Çocuğa bunları açıklamada **oyunlar ve oyuncaklardan yararlanılabilir**. Somutlaştırarak ve oyun ile anlattığımız deprem, hem çocuğu kaygıya sokmaz hem de çocuk için daha anlaşılabilir olur.

Örneğin;

“Sana bir şey söyleyeyim mi, deprem nasıl oluyor biliyor musun? Yerin altında böyle yan yana kocaman kayalar var, onlar dura dura eskiyor, sonra da ufak ufak parçalanıyor. Parçalanırken diğer kayaları da sallıyor biz de yerin üstünde olduğumuz için sallanıyoruz.. Hepsi bu!” şeklinde somutlaştırarak yapacağımız açıklamalar çocuğu rahatlatır ve çocuk deprem olayına olağanüstü bir anlam yüklememiş olur.

Çocukların güvende olma ihtiyaçlarını karşılayın

Çocuklar **güvende olup olmadıklarını merak eder ve bununla ilgili endişe duyarlar**. Çocuğun duygularını dinlemek, konuşmasını teşvik etmek önemlidir. **Çocuğa sadece korkmamasını, endişelenmemesini söylemek işe yaramaz**. Çocuğa güvende olduğu mesajı verilmelidir. Bu mesajı, onun korkularını kabul ederek ve ciddiye alarak verebiliriz.

- **Tüm bu olanlar seni korkutmuş olabilir ama bizler annen ve baban olarak senin yanındayız ve bir tehlike anında seni koruyabilmek için hazır olacağız**. diyerek ona duygularını anladığınızı gösterebilirsiniz.

- **Depremlerde çürük olan binalar yıkılabilir. Fakat senin okulun ve evimiz sağlam olduğu için yıkılmayacaktır.** Şeklinde bir açıklama ile çocuğun okulunun ve yaşadığı evin sağlam olduğu, yetişkinlerin de yanında olduğu bilgisi verilebilir.

NOT: Bu dönemdeki çocuklar süreklilik ve kalıcılık kavramlarının oturmaması sebebiyle ölümlerin ya da yıkılan binaların tekrar geri döndürülebileceğini düşünebilirler. Bu durum gelişim özellikleri sebebiyle şaşırtıcı değildir.

🚦 Çocukların dile getiremediği korkuları konusundaki ipuçlarını görin

Bu yaşlardaki çocuklar **kaygılarını oyun, uyku ya da yeme rutinlerindeki değişim gibi sözel olmayan yollarla ortaya koyabilir**. Sözel olmayan bu kaygı belirtilerine karşı uyanık olmak, daha fazla fiziksel temas kurmak (sarılmak, kucaklamak), korku temalı oyunlarını engellemeyerek, **duygularını dışa vurmalarına fırsat tanımak önemlidir**.

Korkacak bir şey yok!

Erkek dediğin korkmaz!

Nerden uyduruyorsun?!

Korkak mısın sen?

Deprem falan olmaz!

Çocuğunu anlamak istemeyen, bunları söyleyebilir!!!

Okul Çağı Çocuğu (7 yaş ve üstü)

Bu yaştaki çocuklar daha fazla ev dışında vakit geçirmeleri sebebiyle **daha fazla bilgiye maruz kalır**. Okul öncesi dönemden farklı olarak devamlılık ve süreklilik kavramları bu dönem çocuklarında oturmuştur. **Ancak kendilerinden uzakta gerçekleşse bile bu felaketin kendi başlarına gelebileceği ile ilgili kaygı duyar ve bu kaygıyı kontrol etmekte zorlanır**.

✚ Bu dönemdeki çocuklarla depremle ilgili konuşurken;

***Yer kabuğunun hareketliliği ve depremin nasıl bir doğa olayı olarak ortaya çıktığını çok fazla coğrafi detaya girmeden anlatabilirsiniz**.

***Çocukların yaşları büyüdükçe sordukları soru sayısı ve öğrenmek isteyeceği ayrıntı miktarı artacaktır**. Bu sorulara doğru ancak kısa ve net cevaplar verilmeye çalışmalıdır.

*Bu yaştaki çocuklar yaşları sebebiyle zaman zaman olaylar arasındaki neden ve sonuç ilişkilerini kurmakta zorlanabilirler. Bir sonraki adım onlara depremin sağlam yapılmamız binalara ve deprem esnasında doğru davranmayan insanlara (örneğin beşinci kattan aşağı atlamak) verebileceği olası zararları anlatmak olabilir.

*Deprem ve etkileri konusunda kısaca bilgilendirilen **çocuğun ihtiyaı, kendisinin güvende olduğunu hissetmektir**. Kendi evi, okulunun güvenliği ile ilgili ne gibi önlemler alındığını bilmek çocuğu rahatlatır.

*Böyle zamanlarda çocukların, yetişkinlerin kendilerini koruyacağına dair inançları zedelenir. **Yetişkinlerin neden bu tür felaketleri önleyemedikleri konusunda öfkelenebilir ve onları suçlayabilir**. Bu öfkelerinin altında yatan güvensizlik-korku duygularını anlamaya çalışın ve bu duygulara yanıt verin.

*Okul çağındaki çocuklar yaşamlarında diğer her şey yolunda gitse de sık sık ağlayabilir, kâbus görebilir, derslerine odaklanmakta zorlanabilir. **Bu durumlarda bir psikolojik danışmandan yardım alın.**

*Daha büyük yaştaki çocuklar ve ergenler ise depremin etkilerini daha rahat anlayabilir ancak **onların esas ihtiyacı bu olayın neden gerçekleştiğini bilmektir.** Bu noktada bazı doğa olaylarını tıpkı yaşamımızdaki birçok olayı olduğu gibi tahmin etmemiz ve kontrol etmemizin güç olduğunu, **ancak kendimizi korumak adına ne tür önlemler alabileceğimizi onlara** anlatabiliriz. Böylelikle onlara dayanışma ve empatinin önemini de anlatmış oluruz.

ÇOCUKLAR MEDYADA YER ALAN GÖRÜNTÜLERDEN NASIL ETKİLENİR?

-Doğal afetlerin etkilerine ilişkin detaylı görüntüler içeren haberler, çocukların **dünyayı güvenilmez ve tehditler içeren bir yer olarak algılamalarına** sebep olabilir.

- **Gördüklerinin kendi başlarına geleceğine dair yoğun korku ve kaygılar** hissedebilirler.

-Özellikle okul öncesi dönemde tekrarlayan görüntüler çocuğun kaygısını arttırabileceği gibi aynı zamanda **tek bir olayın tekrar tekrar meydana geldiğini düşündürtebilir.**

YETİŞKİNLER OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

*Özellikle televizyonda **depremle ilgili tekrarlanan ve biz yetişkinler için bile ürkütücü olan görüntülerden** çocukları uzak tutun; konuyla ilgili haber izlenecekse bunları çocukların uyuduğu saatlerde yapın.

*Birçok çocuk ve yetişkin için bir felaket karşısında somut bir harekete geçmek kaygıyı azaltır. **Böyle bir afetten sonra çocuklara deprem yaşamış kişilere yardım edebilme fırsatı verilebilirse kendilerini daha fazla kontrole sahip ve güvende hissederler.** Bu kaygıyı azalttığı gibi aynı zamanda çocuklarda **empati ve dayanışma kavramlarının gelişmesine** de yardımcı olabilir.

***Okulda ve evde bir deprem planı oluşturulması ve bu plan doğrultusunda o anda neler yapılabileceğinin önceden belirlenmiş olmaları** çocuklara bu durum üzerinde bir parça da olsa kontrol hissi verecektir. “Öncelikle çocuklara yer kabuğu hareketlerinin doğal olduğu ancak insanların bunu bilerek ve hesaba katarak, yaşam için güvenli yerler oluşturulmuş olduğu söylenmelidir. Gerek okulda gerek evde nasıl davranılması gerektiği, paniğe kapılmadan **yaşam üçgeni** oluşturma konusu mutlaka konuşulmalıdır”

*** Medyada yer alan haberlerin amacını çocuklara anlatmak, kaygılarını azaltabilir.** Örneğin **“Bu haberler, depreme karşı almamız gereken önlemleri bize hatırlatmak için veriliyor. Evlerimizi sağlam inşa etmek, deprem esnasında nasıl davranacağımızı öğrenmek bizi depremden korur.”**

*Okul çağındaki çocuklar için **deprem önlemleri konusunda bilgilenme görevi, telefon bilgileri, depremin sonuçları ve baş etmiş olan ülkelerin başa çıkma biçimleri, politikaları konusunda araştırma yaptırmak** da kontrol duygusunu geliştirmesine katkı sağlar.

***Biz yetişkinler için de böyle dönemlerde sakin kalabilmek bazen zordur.** Bizler de kontrol hissimizi kaybetmiş hissedebiliriz. **Ancak çocukların böyle dönemlerde bir miktar da olsa kontrolü ellerinde tutan, güçlü yetişkinleri yanlarında görmeye ihtiyaçları vardır.** Bu sebeple anne-babanın ve diğer yetişkinlerin deprem karşısındaki tutumu son derece önemlidir. Çocukların rahatlayabilmeleri ancak yetişkinlerin sakin davranabilmeleri, çocuğun yaşına uygun açıklama yapabilmeleri ve güven ortamı yaratabilmeleri ile mümkün olacaktır.

*Çocuğun kaygı nedeniyle uyku, tuvalet, yemek gibi rutinlerinin bozulması, sözü edilen yaklaşımlara rağmen çocuğun rahatlayamaması durumunda **ruh sağlığı uzmanından yardım alınmalıdır.**