

Depremi Çocuklara Nasıl Anlatmalıyız?

Türkkonut Anaokulu

Senem KUKU

Rehberlik Servisi

Bu günlerde yaşadığımız deprem gündemimize aniden girdi.. Medyada sürekli deprem görüntüleri görmekteyiz. Bu görüntüler karşısında çocuklarımıza bu görüntüleri izlemelerine izim verelim mi yada depremi çocuklarımıza nasıl anlatalım gibi anne babalar olarak haklı bir kaygı yaşıyoruz.

- **Deprem, tıpkı diğer doğal afetler gibi depremi doğrudan yaşamayan çocuklarda dahi çeşitli korkulara sebep olabilir. Bazen gerçek olaylarla ilgili bu korkularla, çocuklarda sıklıkla rastlanan canavar veya hayalet korkusu gibi hayal ürünü olan birtakım korkulara oranla baş etmek daha güç olabilir.**

Peki deprem çocuklara nasıl anlatılır?

- Tıpkı ölüm ve diğer doğal felaketlerde olduğu gibi depremle ilgili çocuğa yapılacak olan açıklamada çocuğun yaşına ve gelişimsel seviyesine uygun olmalıdır.

Okul öncesi dönemde:

- Bu yaş grubundaki çocuklar size yaşananlarla ilgili birçok “neden?” sorusu sorabilir. Buna hazırlıklı olun ve mümkün olduğu kadar basit cevaplar vermeye çalışın. Örneğin “yer çok hızlı sallandığından binalar ayakta durmakta zorlanmış” gibi basit bir açıklama yapabilirsiniz. Ancak bu çocuklar çoğunlukla depremle ilgili çok spesifik sorular sormayabilirler, fakat onları dikkatle dinlediğinizde aslında siz ebeveynlerinden duymak istedikleri şeyin güvende olup olmadıkları sorusunun cevabı olduğunu fark edebilirsiniz.

Güvende Olduklarını Duymak İsterler

- Böyle bir felaket okul öncesi dönemdeki bir çocuğun dünyayı güvenilir ve tahmin edilebilir bir yer olarak görme ihtiyacına darbe vururken, çevresindeki yetişkinlerin becerilerine olan güveninin sarsılmasına da sebep olabilir. Bu nedenle aynı felaketin kendilerinin ve ailelerinin de başına geleceğine dair endişe ve korkular yaşayabilirler. Bu noktada kendisinin ve sizlerin güvende olduğunuzu ve her şeyin yolunda olduğunu ona sıklıkla tekrar etmeniz gerekecektir.

Ona endişelenmemesini ya da korkmamasını söylemek işe yaramaz..

- **Çünkü bu sözler onun bu şekilde hissetmesine engel olmaz Bunun yerine ona “tüm bu olanlar seni korkutmuş ve endişelendirmiş olabilir, ama bizler annen ve baban olarak senin yanındayız ve bir tehlike anında seni koruyabilmek için hazır olacağız” diyerek onun duygularını anladığınızı ve kabul ettiğinizi ona hissettirebilirsiniz. Özellikle yanında olmayan yakınları için endişelenebilirler, çünkü onların olay yerinden uzakta olduklarını kavrayamayabilirler. O nedenle bu kişilerin de güvende olduklarını söyleyip gerekirse onları telefonla aratabilirsiniz.**

- **Bu dönemde süreklilik ve kalıcılık kavramları henüz tam oturmadığından ölümlerin ya da yıkılan binaların tekrar geri döndürülebileceğini düşünebilirler.**
- **Bu nedenle bu yaş grubundaki çocuğunuzun konuyla ilgili sıklıkla size soru yöneltmesi sizi şaşırtmasın.**

Bu yaşlardaki çocuklar böyle bir durumda çok farklı tepkiler verebilirler.

- **Bu çocukların kaygıları oyun, uyku ya da yeme rutinlerinde değişim gibi daha çok sözel olmayan yollarla kendisini gösterir. Çocuğunuzun bu türden sözel olmayan kaygı belirtilerine karşı uyanık olmanız, sarılma ve kucaklamalar gibi yine sözel olmayan yollarla onun kaygılarına cevap vermeniz önemlidir. Sözel ifadesi henüz sınırlı olan daha küçük çocuklar için de bazı duyguları siz isimlendirebilir, korku temalı oynadıklarında onlara engel olmayarak kendi duygularını ifade etmeleri için onlara alan tanıyabilirsiniz.**

Ebeveyn olarak kendi kaygı ve korkularımızı kontrol etmeliyiz.

- Eğer depreme ya da depremle ilgili haber ve görüntüleme maruz kalmamış ise neredeyse hiç tepki vermeyebilecekleri gibi böyle bir durumda daha çok ebeveynlerinin tepkilerinden de etkilenebilirler. Aslında çocuklar hepimizin tahmin ettiğinden çok daha dirençlidirler. Önemli olan çocuğunuzun kaygı ve korkularına yardımcı olabileceğiniz ve ona kendisini sizin yanınızda güvende hissedebileceği konusunda sizin kendinize güvenebilmenizdir. Bunun yolu da kendi hislerinizin farkına varmanız ve kendi kaygı ve korkularınızı kontrol edebilmenizden geçer.

Ebeveynler olarak siz neler yapabilirsiniz?

- Özellikle televizyonda depremle ilgili biz yetişkinler için dahi korkutucu olabilecek tekrarlayan görüntülerden çocukları uzak tutmak, konuyla ilgili haberler izlenecekse bunu çocukların uyuduğu bir saatte yapmayı tercih etmek bu süreçte çok önemlidir.

Her aile bir deprem planı oluşturmalı

- **Ülkemizin deprem kuşağında olduğunu düşünenecek olursak, her ailenin kendine ait bir deprem planı oluşturması ve bu plan doğrultusunda o anda neler yapılabilirlerini önceden belirlemiş olmaları çocuklara bu durum üzerinde bir parça da olsa kontrol hissi verecektir.**

Çocuklarınıza sarılmanız onların sakinleşmesine yardımcı olabilir.

- Kendilerini daha **güvenli** hissettikleri daha önceki gelişim dönemlerine dönermişçesine daha küçük bir çocuk gibi davranmaya başlayabilir, ağlayabilir, geceleri sıklıkla uyanabilir, veya annelerine yapışıp bırakmayabilirler. Böyle bir durumda çocuğunuza sıklıkla sarılmanız ve onu kucaklamanız sakinleşmesine yardımcı olacaktır.

Zorluklarla Nasıl M¼cadele Edilebileceğini Konuşabilirsiniz.

- Duyduğu hikayeler konusunda çocuğunuzun d¼ř¼ncelerini ve hissettiklerini ¼ęrenmeye çalışabilir, bu olaydan yola çıkararak onunla insanlar arasındaki dayanışmayı ve insanların zor durumlarda m¼cadele edebilme yetilerini konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzla beraber deprem çantası hazırlayabilirsiniz.

- Deprem çantası hazırlamak için aşağıdaki adımlar izlenebilir.
- Bu adımlar, deprem anında gereksinilen eşyaların sürekli olarak hazır bulunmasını ve insanların güvenli bir şekilde evden çıkmasını sağlar. Ayrıca, deprem çantasının hazırlanması, insanların deprem konusunda daha bilinçli ve hazırlıklı olmasını da sağlar.

Deprem çantasını nasıl hazırlanır?

- İeriğın belirlenmesi: Deprem çantasını, deprem anında gereksinilen en önemli eşyaları içermelidir. Bunlar arasında su, ilaç, gıda, ilk yardım malzemeleri, yangın söndürme araçları, el feneri, piller, uyku tulumu, kalın giysiler vb. bulunmalıdır.
- İeriğın paketlenmesi: Hazırlanan eşyalar, çanta içerisinde uygun bir şekilde düzenlenmelidir. Ayrıca, her bir eşyanın fonksiyonu ve kullanımını hakkında bir not bırakılması önerilir.
- anta seçimi: Deprem çantasını, dayanıklı, su geçirmez ve hafif olmalıdır. Ayrıca, çantanın kolay taşınabilir ve rahat olması gerekir.
- Periyodik kontrol: Deprem çantasını, düzenli olarak kontrol edilmeli ve gereksinim dahilinde güncellenmelidir.