



DEPREM VE ÇOCUKLARIMIZ

ÖZEL İSMAİL KAYMAK İLKOKULU/ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Deprem, hem yetişkinlerde hem de çocuklarda beklenmedik, ani gelişen, kontrol kaybı yaşamamıza sebep olan, güven duygumuzun sarsıldığı bir doğa olayıdır.

Deprem sonrası belli tepkiler gösterebiliriz:

- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Sürekli tetikte olma
- İrkilme
- Uyku bozuklukları
- Konsantrasyonu toplayamama
- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Bol konuşma isteği ya da hiç konuşmak istememe
- Yeme düzeni değişiklikleri
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- İçer kapanma, kendini toplumdan soyutlama

Bu tepkiler anormal bir duruma karşı verilen **normal tepkilerdir**. Herkes bu tepkileri farklı şekilde yaşayabilir. Kimisi daha uzun, daha yoğun yaşarken kimisi daha kısa, daha az yoğun yaşayabilir. Tepkilerimizi kıyaslamak doğru değildir.

Deprem gibi zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiğimizimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

1. Toparlanmak için zamana ihtiyacımızın olduğunu fark edelim ve kendimize karşı sabırlı olalım. Kayıplarımız varsa yas sürecini yaşamak için kendimize izin verelim.
2. "İletişim" ve "ilişkide" kalalım. Yakınlarımızla konuşmak, çocuklarımızla ilgilenmek, yardımda bulunmak vb.
3. Rutinleri korumaya özen gösterelim. "Hangi işleri öncelikli olarak yapmam gerekiyor?"
4. Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın.

Deprem sonrası çocuklarda görülebilecek tepkiler nelerdir?

Deprem her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır. Her çocuk deprem sırası ve sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez. Dolayısıyla deprem sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır.

Çocuğun, deprem gibi bir doğa olayıyla, olağan yaşamın verdiği stabilizenin değişmesinden dolayı "GÜVEN" duygusu zedelenir. Gösterdiği tepkiler aslında çocuğun başa çıkabilme yöntemidir ve bunları anlamak gerekir.

Çocuğunuza yardım etmeden önce unutmamanız gereken bir şey var!
Sizler de bu süreçten etkilenmiş olabilirsiniz. Bu süreç sizleri de zorlamış olabilir. Önce kendinize şu soruyu sorun: "Ben yaşadığım duyguları tanımlayabiliyor muyum?"

0-5 Yaş Arası Çocukların Tepkileri	6-11 Yaş Arası Çocukların Tepkileri	12-18 Yaş Arası Çocukların Tepkileri
<ul style="list-style-type: none">Ebeveynin yanından ayrılmak istememe	<ul style="list-style-type: none">Ders başarısının düşmesi	<ul style="list-style-type: none">Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
<ul style="list-style-type: none">Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma	<ul style="list-style-type: none">Herkesten uzaklaşma/içine kapanma	<ul style="list-style-type: none">Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
<ul style="list-style-type: none">Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma	<ul style="list-style-type: none">Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme	<ul style="list-style-type: none">Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
<ul style="list-style-type: none">Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	<ul style="list-style-type: none">Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler	<ul style="list-style-type: none">Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
<ul style="list-style-type: none">Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)	<ul style="list-style-type: none">Dikkatini toplamada güçlük çekme	<ul style="list-style-type: none">Aşırı alingan ya da öfkeli olma
<ul style="list-style-type: none">Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama	<ul style="list-style-type: none">Daha fazla ya da daha az yemek yeme	<ul style="list-style-type: none">Sevdiği şeylerden artık zevk almama

Çocuklara nasıl yardımcı olabilirsiniz?

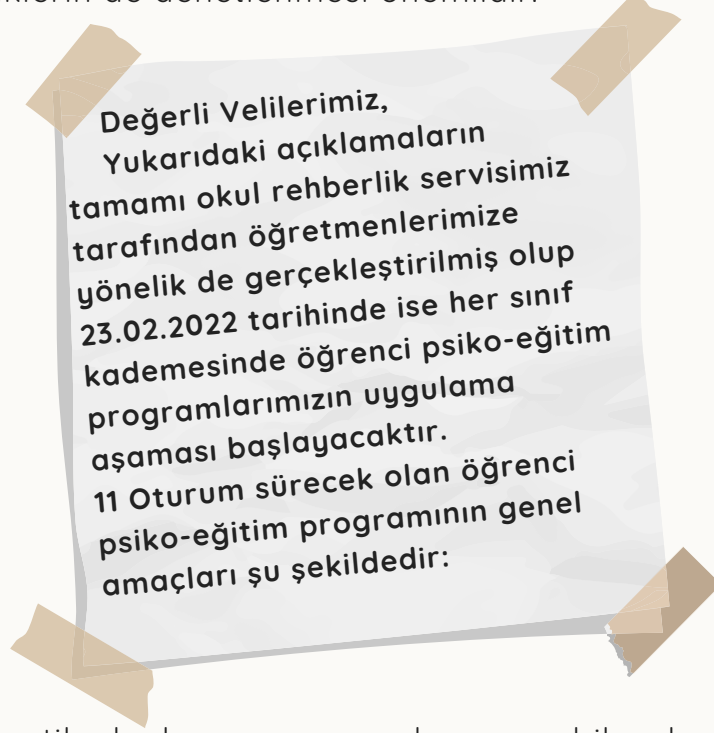
- Çocukların tepkilerinin de bizler gibi "normal" olduğunu kabul edelim ve anlayışla yaklaşalım. Çocuklar bu tepkilerini bizlere yansıtarak aslında güven duygusunu tekrar inşa etmek istiyorlar. Bunların farkında olalım, onlara **güvenli alan yaratalım**.
- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları **dinlemektir**. Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.
- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergenlik çağındaki çocuklar daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Kum, kil gibi doğal materyallerle oynamak çocuğunuzun duygularını oyun yoluyla dışa vurmasına katkı sağlayacaktır. Resim çizdirme, heykel yapma gibi sanat temelli oyunlar da çocukların yaşadıkları travmalarla baş etmelerine destek olabilmektedir.
- Çocuklarla duyguları hakkında konuşabilmeliyiz. Eğer çocuk bize sorular soruyorsa yaşına ve gelişim düzeyine uygun olarak ayrıntılara girmeden sorularına cevaplar vermeliyiz. Küçük yaştaki çocuklar için depremi somutlaştırabiliriz. Maketlerle, resim ya da oyunlarla.

"Deprem bir doğa olayı. Bazen yeryüzündeki katmanlar hareket eder ve üzerinde yaşadığımız yeri sallayabilir. Korkabiliriz, endişelenebiliriz. Merak etme, bu duygular normal."

- Olmamış gibi davranmak mantıklı değil. *"Bir daha böyle bir şey yaşanmayacak"* *"Yaşadığımız yerde hiç deprem olmayacak"* *"Burada zaten hiç deprem olmadı"* gibi şeyler söylenmemeli. Çocuk depremle ileriki zamanlarda da karşılaşabilir. Bu sebeple gerçekçi bilgiler vermek önemli.

Depremi açıkladıktan sonra, *"Evet, zorluklar yaşayan insanlar var. Onlar için endişelenebiliriz. Ben senin yanımdayım. Gerekli önlemleri aldık, güvendeziz."* denilebilir.

- Deprem sonrası medyada deprem haberleri, görüntüleri, depremden bahseden yayınların açılması çocukların travmalarının uzamasına yol açabilir ve tetikleyici unsur oynayabilir. Ortaokul dönemindeki çocukların sosyal medyaya çok kolay erişebilmesinden dolayı sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de denetlenmesi önemlidir.



1. Öğrencileri travmatik olaylar ve sonrasında yaşanabilecek normal psikolojik etkiler hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını artırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak.
5. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.
6. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
8. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek.
10. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek.



Özel İsmail Kaymak İlkokulu/ Ortaokulu
Rehberlik Servisi
Adres: Barbaros, Billur Sk. No:6
Merkez/Çanakkale
Telefon: (0286) 218 07 73