

# DEPREM SONRASINDA ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Yetişkinlerin tepkileri, davranışları, ifadeleri özellikle küçük yaştaki çocukların olayı anlama ve tepki verme şekillerinde yol göstericidir. Bu nedenle yetişkinler olarak olabildiğince sakin kalmaya ve tepkileriniz konusunda çocuğa karşı açıklayıcı olmaya çalışın.
- Çocuklar bu süreçte bilgi edinmeye, rahatlatılmaya ve tepkileri ile ilgili anlaşılmaya ihtiyaç duyabilir. Çocuklarınızın sorularını geçiştirmeyin ve olanlarla ilgili doğru ve tam bilgiler sağlayın. Soruları yanıtlarken gelişimsel dönemlerine uygun somut ve sade ifadeler kullanın.
- Çocuklarınızın tepkilerine karşı engelleyici olmaktan kaçının ve duygularını ifade edebilecekleri araçlar, kanallar sağlama konusunda destekleyici olun. Örneğin, küçük yaştaki çocukları oyun oynama, resim yapma gibi aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Çocukların olaya dair gördükleri rüyalarla ilgili resimler yapmasını veya hikayeler anlatmasını sağlayın. Böylece çocuklar gördükleri görüntüler ve yaşadıkları duygularla aralarına mesafe koyabilir ve bunu daha iyi yönetebilir.
- Küçük yaştaki çocukları depremle ilgili haber almaya yönelik iletişim kanallarından ve sosyal medya kullanımından uzak tutmaya çalışın, büyük çocukların sosyal medya ve internet kullanımını ise denetimsiz bırakmayın. Çocuklar depremle ilgili rahatsız edici görüntü ve videolara maruz kalmamalıdır.
- Çocuklar rutinleri severler ve rutinlerin varlığında güvende hissederler. Günlük hayat rutinlerini (beslenme ve uyku düzenini korumak, kişisel bakım ve temizlik alışkanlıklarını sürdürmek, halihazırda ilaç kullanımı varsa aksatmamak, okul devamlılığını sağlamak, oyun parkına gitmek, spor ve sosyal aktiviteler) devam ettirmek için çabalayın, bazı rutinleri sürdürmekte zorlanıyorsanız bile elinizden geldiği kadarını çocuğun hayatına dahil etmeye çalışın.
- Çocukların evlerini kaybetmeleri nedeniyle yaşadıkları üzüntü ve korkuyla başa çıkabilmeleri için onlara yeni düzende kendilerine ait olacak bir yer belirleyin (yatacakları, onlara ait sabit bir yer gibi). İlerleyen dönemde ona sağlayabileceğiniz imkanlarla ilgili gerçekçi bilgiler verin, ancak tutamayacağınız sözler vermekten kaçının.



# DEPREM SONRASINDA ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



- Çocuğun ölüme vereceği tepkiyi anlamak için; çocuğun ölüm kavramını anlama becerisini, çocuğun yaşını ve psikolojik sağlamlığını, güvenli bir ortamda olup olmamasını, kaybın şeklini ve yetişkinlerin çocuğu teselli etme becerisini göz önünde bulundurun.
- Çocukların nasıl hissettiğini ifade etmesine izin verin, duygularını paylaşmaları için onlara alan açın ve zaman tanıyın.
- Çocukların yaşadıkları duyguları sözel olarak ifade etme becerileri yetişkinler kadar gelişmemiştir. Bu nedenle yetişkinler olarak kendi duygularınızı açık ve sade şekilde açıklayarak (“Yaşananlar nedeniyle ben de çok korktum” gibi) çocuklara model olun.
- Sosyal destek yetişkinler kadar çocuklar için de önemli bir iyi olma aracıdır. Çocuklarınızla ailece vakit geçirmeye özen gösterin ve onların, sohbet etmenin ve beraber vakit geçirmenin iyi geldiği kişilerle ve özellikle de akranlarıyla daha çok vakit geçirmesini sağlamaya çalışın.
- Her ne koşulda olursa olsun, oyun küçük yaşta çocuklar için önemli bir kendini ifade etme aracıdır. Çocuklarınızın olayı yeniden canlandırdıkları oyunlar oynamaları da tamamen doğal bir tepkidir. Bu tür yeniden canlandırma oyunları oynadıklarında endişelenmeyin. Çocuklarınızın oyunlarına katılmaya ve onlara eşlik etmeye çalışın.
- Deprem bölgesinde bulunuyorsanız, çocuklara yönelik yapılan etkinlikler içerisinde (örn; çocuk çadırlarındaki etkinliklere katılmak) yer alabilirsiniz. Deprem bölgesinde değilseniz, imkanlarınız dahilinde çocuklarınızla dayanışmayı artırıcı faaliyetler (Bağış, yardım etkinliklerine dahil olma, oyuncak paylaşımı gibi) içerisinde yer alabilirsiniz.



# ÇOCUKLARLA NASIL KONUŞABİLİRİZ?

- Çocukların deprem ile ilgili sorular sormasına izin verilmeli, sorduğu sorulara basit yani anlayabileceği cevaplar verilmeli, sormadığı durumlar ile ilgili ise bilgi vermekten kaçınılmalıdır. Çocuklar daha sonra tekrar farklı sorular sorabilirler, sorduklarında tekrar sabırla bilgi verilmelidir.
- Her yaş grubundan çocukla, bulunduğu yaş grubuna uygun şekilde deprem hakkında konuşulmalıdır. Hiçbir şey olmamış gibi davranmak, sorduğu soruları geçiştirmek güvensizliğe neden olabilir.
- Kayıpları olan çocuklara; kayıpları olduğu açıklanmalıdır. Kayıp haberi, çocuğun yakın olduğu, güvendiği ve sevdiği bir kişi tarafından verilmelidir. Bu haber, kaybın kesinleşmesinden sonra ve çocuğun güvenli hissedeceği bir ortamda verilmelidir.
- Kayıpları olan çocuklarla konuşurken, çocuğun öfkesi ile karşılaşmak olasıdır. Çocuğun öfkesini yaşamasına izin vermek, onu anladığımızı ifade etmek ve öfkesine öfke ile karşılık vermemek önemlidir. Çocuğa; onun yerinde olsaydınız, benzer şekilde hissedeceğinizi belirtmek uygun olabilir. Bu paylaşım, sonrasında duygularını daha rahat aktarmasına ve iyi düzenlemesine katkıda bulunabilir.



**DAYANIŞMA İÇERİSİNDEYİZ,  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ PSİKOSOSYAL DESTEK BİRİMİ OLARAK  
SİZİ BİLGİLENDİRMEYE VE DESTEK OLMAYA DEVAM EDECEĞİZ.**

