

Deprem Sonrası Çocuklara Nasıl Yaklaşmalıyız?

Afetlerden direkt etkilenenler kadar televizyon, sosyal medya vb. araçlar aracılığıyla görüntelere maruz kalan bireyler de durumdan olumsuz etkilenebilir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler!

- Çocuğun yaşına ve duygusal gelişimine uygun açıklamalar yapılmalıdır.
- Gerekli tedbirler alındıktan sonra çocuğa her şeyin yolunda ve güvende olduğu tekrar edilmelidir.



Dikkat Edilmesi Gerekenler!

- Çocukların kaygılarını basite almak yerine bunun üzerine konuşun.
- Çocuklar duygularını resim yaparak, oyun oynayarak ya da farklı etkinliklerle ifade ederler. Buna teşvik edin.



- Çocuklar aynı soruyu tekrar tekrar sorabilir. Çocuk güvende olmak için bu soruyu sorar. Sabırla cevap vermek önemli.

- Yaşanılan afetler sonrasında çocuklarda okula gitmeyi reddetme, ayrılık kaygısı, ders başarısında düşme olabilir. Çocuğun yanında olduğunuzu hissettirerek, okul devamı konusunda kararlı olmak önemli.



- Daha büyük yaş grubundaki çocuklar depremin etkilerini ve sebeplerini anlayabilirler. Fakat kendilerini suçlu ve çaresiz hissedebilirler. Yaşamda her şeyin kontrolümüz altında olmadığı ve elimizden gelen tedbirleri almamızın önemli olduğu belirtilmelidir.



Dikkat Edilmesi Gerekenler!

- Küçük yaş grubu çocuklar için afeti somutlaştırarak (oyuncak vb. ile) anlatmak önemli.
- Bazı çocuklar konuşmak istemez. Konuşması için ısrarcı olmayın.



Dikkat Edilmesi Gerekenler!

- *Çocuklar durum ile ilgili çok fazla soru sorabilirler. Basit ve anlaşılır cevaplar vermeniz yeterli.*
- Çocuklar tepkilerini yeme ve uyku bozuklukları, kabuslar şeklinde gösterir. Bu süreç geçicidir. Fakat bu süre uzarsa uzmandan destek alınmalıdır.



Dikkat Edilmesi Gerekenler!

- Deprem konusunu evde sürekli konuşmayın.
- Çocuğunuzun televizyon veya sosyal medyada neler izlediğini takip edin.

UNUTMAYIN!

- Çocuklar iyi bir gözlemcidir.
- Anne-baba olarak sizin duygularınız davranışlarınız onları etkileyecektir. Öncelikle sizlerin sakin kalmanız önemli.