

DEPREMDEN SONRA ÇOCUKLAR

Deprem gibi doğal afetler herkes gibi çocukları da olumsuz etkiler. Bu etkilerin kısa veya uzun vadeli olup olmaması ise çocuğun çevresindeki kişilerin tutumlarına bağlıdır. Tutumlarımızı kontrol etmemiz ve depremin çocuklar üzerindeki etkilerini en aza indirmemiz için ise; deprem gibi afet durumlarında çocuklara ne olduğunu ve ne hissettiklerini ne düşündüklerini bilmemiz gerekir.

Öncelikle çocukların deprem gibi ani olaylardan olumsuz etkilenmesine neden olan en önemli etken "Belirsizlik"tir. Çocuklar dünyada birçok şeyi ilk defa yaşarlar, tahmin edilebilir bir dünya isterler ve deprem gibi kavrayamadıkları olaylar ise güvensizlik hissetmelerine neden olur ve onlarda kaygı yaratır. Bir yetişkin rehberliği olmadığında ise belirsizlik ve güvende hissetmeme, uzun süreli etkilere neden olabilir. Bu yüzden depremin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini en azına indirmek için şunları yapabilirsiniz.

- 1. Nasıl olduğunuzu düşünün:** Çocuklar çoğu zaman çevrelerindeki yetişkinlerin duygularını okuyarak benzer duygular hissederler ve bu duygulara göre hareket ederler. Bu nedenle afete vermiş olduğu tepkiler ailenin tepkisinden hiçbir zaman bağımsız değildir. Yaşanılan olayın büyüklüğünü yetişkinlerin tepkileri üzerinden değerlendirirler. O yüzden çocuğunuzun güvende ve sakin hissetmesi için öncelikle sizin az da olsa rahatlamamız gerekir.
- 2. Çocuklarla konuşun:** Bazı çocuklar bu gibi durumlarda çok soru sorabilirler; bazıları ise daha da sessizleşebilir. İkisi de normal ve beklendiktir. Çocuğunuzun sessiz kalma isteğine saygı göstermeniz ve soru soran çocukların sorularına da yaşlarına uygun şekilde cevap vermek gerekir. Konuşmayan çocuklar için ise "Ne garipti değil mi?", birden koltuk sallanmaya başladı. Ben biraz korktum sen nasılsın?" diyip çocuğa konuşabileceği bir ortam oluşturun. "Yer neden sallandı?", "Tekrar olacak mı?", "Binalar neden yıkıldı?" gibi sorulara basit ve doğru cevaplar vermelisiniz. Örneğin bu "Bazen üstüne bastığımız yer hareket etmek ister ve hareket ettiğinde yer sallanır, üzerindeki binalar, ağaçlar ve bizler de o yerin üzerinde yaşadığımız için sallanırız. Ama şimdi güvendeyiz biraz hava almak için dışarıda duracağız ve sonra evimize gireceğiz." şeklinde cevap verebilirsiniz.
- 3. Fiziksel temas kurun:** Çocuklar dokunma duygusunu aktif kullanırlar o bakımdan sarılmak, okşanma, yumuşak yüzeyli oyuncaklara sarılmak onları rahatlatır. Bu dönemde dokunulmaktan hoşlanan çocuklara teması arttırın.
- 4. Duygular konusunda konuşun:** Çocuklar en çok duygularını anlayamadıklarında ve çevresi duygularını anlamadığında problem yaşarlar. Özellikle küçük çocuklar depremden sonra iç sıkıntılarını, korkularını isimlendiremezler bu sebeple korku ve kaygının duygusunun içine hapsolurlar. Bizim deprem konusunda yaşadığı duygunun ne olduğunu ve bu olumsuz duygu ile nasıl baş edeceğini çocuğa anlatmamız, göstermemiz gerekir. Ayrıca ebeveynler her ne kadar saklamaya çalışsalar da çocuklar gerginliği bir şekilde fark ederler. O yüzden kendi duygularınızı çocuklarınızla konuşmaktan çekinmeyin. Örneğin "Biliyor musun ben hala biraz korkuyorum rahatlatma için ne yapsak şarkı söylesek nasıl olur?" şeklinde ifadelerle hem duygunuz konusunda dürüst olmuş hem de baş etme konusunda rehberlik etmiş olursunuz.

- Konuşmaları olumlu ifadelerle bitirin:** Çocuklara bir olumsuzluğu çözümü ile sunmak önemlidir. Aksi halde çocuklar sorun içinde kaybolabilirler. “Evet bazı insanların evleri yıkıldı ama görevliler birazdan onları kurtaracak”, “Bu akşam dışarıda kalacağız ama battaniyemiz var. Hiç üşümeyeceğiz sen kucağımda uyuyacaksın” şeklinde ifadeler onları rahatlatacaktır.
- Gündeme dair konuşmaları yanında konuşmamaya çalışın:** Çocuklar uzakta da olsa, yan odada da olsa birçok konuşmayı duyar ve sizin fark etmediğiniz bir ifadeden veya diyalogtan olumsuz etkilenebilir. O sebeple çok kontrolsüz ve sarsıcı konuşmalara ve görüntülere maruz kalmasını mümkün olduğunca engellemeye çalışın.
- Önemli oyuncaklarını yanınıza alın:** Çocuklar için oyuncaklar birçok olayla baş etmelerini sağlayan yardımcı nesnelere. Deprem sonrasında da özellikle kendileri için kıymetli olan oyuncaklarına ulaşmak çocukları rahatlatır. Ulaşabildiğiniz birkaç oyuncuğu yanınıza alın.
- Günlük alışkanlıklarınıza geri dönün:** Çocuklar değişiklikler karşısında uyum sağlamak için değişmeyen şeylere ihtiyaç duyar. Dışarıda da evde de olsanız örneğin kahvaltı saati geldiğinde kahvaltı ederek, Bir parkta hafta sonu etkinliklerinize devam ederek veya boya saati geldiğinde boyama yapmak için alan oluşturarak çocuğunuza her şeyin iyi olduğu, yolunda gittiği mesajı verebilirsiniz.
- Medyadan uzak durun:** Televizyonda, radyoda veya sosyal medyada yer alan haberler korku, kafa karışıklığı ve endişe ortamı yaratır. Medya, doğal afet sahnelerini sürekli olarak döngüler halinde tekrarlar ve küçük çocuklar, olayın bittiğinde bile hala devam ettiğini düşünmeye yönlendirilebilir ve endişelendirebilir. Bu nedenle özellikle küçük çocukları medyadan uzak tutarak korku ve kaygı oluşturacak görsellerden uzak durabilirsiniz.

Yapılabilecekler çocukların özel ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilebilir. Ancak şunu unutmamalıyız; çocuklar olayları sizin gözünüzden görür; siz ne hissederseniz onu hisseder. Çocuklara üzüntüden veya korkudan daha çok, isimlendirilemeyen veya saklanan duygular zarar verir. Çünkü ebeveynlerinden alamadıkları her bilgiyi kendileri felaket senaryoları ile doldururlar. Yetişkinler olarak yapmamız gereken şey onlara anlaşılacak kadar karmaşık olan depremi anlayabilecekleri hale getirmek ve rahatlayabilecekleri ortamlar oluşturmaktır. Belirsizliği ortadan kaldırmaktır.

Her geçen günün daha iyi olması dileği ile...