GEN KURS MERKEZİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



DEPREM SONRASI
ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Sevgili Velilerimiz;

Yaşamımız boyunca zaman zaman öngöremediğimiz veya planlayamadığımız deneyimler yaşayabiliyoruz. Deprem, salgın, sel gibi doğal afetler de bu deneyimler içerisinde yer alıyor. Doğal afetler meydana geldiğinde, çocuklar direkt veya dolaylı bir şekilde travmatik olaylara maruz kalır veya tanık olurlar. Dolaylı olarak maruz kalan çocuklar da durumdan oldukça etkilenebilir. "İkincil travma" dediğimiz bu durumda doğal afete direkt olarak maruz kalmayan bireylerde de travmatik stres belirtileri görülmeye başlayabilir. Yaşanan travmanın en büyük nedeni ani ve beklenmedik olmasıdır. Belirsizlik, çocukların ve yetişkinlerin kendilerini güçsüz ve savunmasız hissetmelerine neden olur.

Birçok ebeveyn kendileri de endişe içerisindeyken çocuklarına yardım etme konusunda güçlük çekmektedir. Peki, doğal afet sonrası çocuklarla daha sağlıklı iletişim kurabilmek ve onları daha iyi anlayabilmek için neler yapabiliriz?

Sizin sevginiz ve yol göstericiliğiniz sayesinde travmatik durumun yarattığı rahatsız edici düşünceler ve duygular azalmaya başlayabilir, yaşanan olumsuz olayın üzerinden zaman geçtikçe çocuğunuzun hayatı normale dönebilir. Aşağıda yer alan başa çıkma yöntemlerini kullanarak çocuğunuzun olumsuz duygularını yönetmesine, güven duygusunu yeniden oluşturmasına ve travmatik olaydan uzaklaşmasına yardımcı olabilirsiniz.

GEN KURS MERKEZİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ





- **Çocuklarınız ile Konuşun:** Çocuklara soru sormanın ve duygularını ifade etmenin uygun olduğunu bildirin. Sorularına dürüst ve sade cevaplar verin. Gerçekçi olmayan varsayımlardan kaçının. Örneğin bir daha deprem olmayacağını söylemeyin.

- **Konuşmak için zaman yaratın:** Neler olup bittiğini konuşmak için zaman yaratın. Örneğin akşam yemekleri hep birlikteyken olayın konuşulmasına izin verin.

- **Çocuğunuzla yaşına uygun bir şekilde iletişim kurun:** Eğer çocuğunuz küçük yaşta ise fiziksel temas (güven verici bir kucaklama gibi) ve "Her şey yoluna girecek." gibi basit ifadeler ona güven verecektir. 5 yaş ve altı çocuklara durumu açıklarken bilimsel temelli basit cümleler kurun. "Büyük kara parçaları üzerinde yaşıyoruz. Bazen bu kara parçaları çarpışabilir." gibi... Daha büyük yaşlarda ise çocuk ile olay hakkında konuşmak kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Yaşça büyük çocuklar bu konuda araştırma yapmak isteyebilir. Onlara bu konuda destek olmakla beraber ulaşabilecekleri korkutucu imajlara sahip içeriklerin de önüne geçmemizde yarar olacaktır.

- **Rol model olun:** Yaşam koşullarındaki değişiklikler çocuklar için son derece stresli olabilir. Ebeveynlerinin bu tarz durumlarla nasıl başa çıktıkları ise çocuklara ipuçları veriyor. Bu nedenle bu tür durumlarda sakin kalabilmek oldukça önemli olacaktır.

- **Rutinleri devam ettirin:** Çocuklar rutinlere ve kurallara sahip olduklarında kendilerini daha rahat ve güvende hissederler. Mümkün olduğunca günlük rutinlere bağlı kalın (yemek vakitleri, uyku vakti vb.)

- **Haberlere erişimi sınırlayın:** Çocuğunuzun tetikleyici görüntüler içeren haberlere maruz kalmasına engel olun.

- **Toplumun deprem sonrası işleyişi hakkında konuşun:** Depremzedelere malzeme sağlanması, konut bulunması gibi konularda yapılacak olan yardım çalışmalarını bilmek çocuklara güven hissi sağlar.

- **Yetişkin konuşmalarına dikkat edin:** Depremle ilgili konuşmalarda söylenenlerin farkında olun. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamlandıramadıkları şeyler hakkında gereksiz yere dehşete kapılabilirler.

- **Umutlu olun:** En zor durumlarda bile olumlu yönleri belirlemeye çalışın. Gelecek için umutlu kalın. Pozitif ve iyimser bir bakış açısı çocukların dünyadaki ve etraflarındaki güzel şeyleri görmesine yardımcı olur. Böyle zamanlarda bir arada olmanın ve ihtiyacı olanlara yardım etmenin ruhsal faydası çok fazladır. Elinizden gelen bir yardım varsa, bunu kontrollü, güvenilir kurumlar aracılığıyla yapmanız toplumsal fayda sağlayacaktır ve size iyi gelecektir.

ATAŞEHİR
- Kişisel Gelişim Kursu
- Özel Öğretim Kursu

KADIKÖY
- Kişisel Gelişim Kursu
- Özel Öğretim Kursu

GEN KURS MERKEZİ
GELECEK NESİLLER
"Başarmak Genlerimizde Var!"

37 YILLIK DENEYİM