

# Rehberlik

FMV ISPARTAKULE IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ BÜLTENİ

ÇOCUKLARIMIZA

DEPREMİ NASIL

ANLATALIM?







## Çocuklarımıza Depremi Nasıl Anlatalım?

Kahramanmaraş ilimizde meydana gelen ve çevre illerde de hissedilen depremin ülkemiz üzerinde yarattığı etkiyi derin üzüntüler içerisinde takip etmekteyiz. Ülkemizin bir deprem kuşağı üzerinde yer alıyor olduğunu biliyor olsak da, her birimiz bu beklenmedik doğa olayı ile karşı karşıya kaldık.

Deprem, öngörülemez ve kontrol edilemez olması nedeniyle herkes için korkutucudur. Deprem karşısında her birimizin farklı tepkiler vermesi doğaldır. Daha önceki afet deneyimlerimiz, o anki yaşantımız, fiziksel ve ruhsal sağlığımız, dayanıklılığımız gibi farklılıklarımız deprem anında verdiğimiz tepkilerin çeşitliliğini oluşturur. Yaşanan durumun, duyguların kabul edilmesi, baş etme yöntemlerinin geliştirilmesi ve yaşamın yeniden anlamlandırılabilmesi oldukça hayatidir.

Yaşadığımız bu olay karşısında çocuklarımıza ve sizlere yardımcı olabilmek adına FMV Özel Ispartakule Işık İlköğretim Okulu Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak bir yazı hazırladık. Bu yazıda çocuklarımızın ve biz yetişkinlerin yaşadığı kaygıyla nasıl baş edebileceğimize yönelik öneriler yer almaktadır.

- Çocuk, yaşanan her olayı yanındaki yetişkini gözlemleyerek ve yetişkinin olayı ona sunuş biçimi üzerinden algılamaktadır. Yetişkin tarafından gerekli açıklama yapılmamışsa genellikle çocuklar yaşanan süreci kendi hayal güçleri ile anlamlandırmaya çalışmaktadırlar. Önce kendi duygu durumumuzun farkına varmalıyız. Sakinliğimizi koruyarak çocuğa olayla ilgili kısa bilgiler vererek sorularını olabildiğince cevaplamaya çalışmalıyız.
- Yetişkinlerin ruhsal olarak dayanıklı olması (bir kriz durumunda sürece uyum sağlayabilmek) halinde durum ne olursa olsun çocuğunda ruhsal dayanıklılığını arttıracaktır.



## Çocuklarımıza Depremi Nasıl Anlatalım?

- Çocuklar duygusal ipuçlarını hayatlarındaki önemli yetişkinlerden alırlar bu nedenle yetişkinlerin doğal afet sonrası sakin ve kontrollü davranma konusunda model olması önemlidir.
- Çocuklardan gelen soruları geçiştirmeyip yalın ve anlaşılır bir dille, yaşına uygun olacak şekilde, doğal bir afet olan depremi anlatmak önemlidir. Örneğin: “Doğal olaylardan kaynaklı bunlara doğal afetler diyebileceğimiz zorlu durumlarla karşılaşabiliriz. Bize uzak bir şehirde bir deprem oldu. Bu doğal afetlerden biri olan bu depremde, o bölgelerdeki insanların evleri, yaşamları zarar gördü. Biz birlikteyiz ve güvendeyiz. Bu depremden etkilenen, zarar gören insanlar var, onlar için çok üzgünüz. Onlara destek olmak için yardım gönderebiliriz, dua edebiliriz. İstersen onlar için bir mektup yazabilirsin, resim yapabilirsin bir oyuncağını paylaşabilir ya da oradaki arkadaşlarının iyi hissetmesine yardımcı olacak aklına gelen fikrini bizimle paylaşabilirsin. Bu şekilde onlara sevgimizi, iyi dileklerimizi gönderebiliriz”.
- Doğal afet yaşandıktan sonra çocuğun en temel ihtiyacı kendilerinin ve bizlerin güvende olduğunu hissetmektir. Hayatında değişmeyen şeyler olduğunu bilmek çocukta güven duygusunun ve geleceğe karşı umudun oluşmasına yardımcı olacaktır.
- Yaşanılan doğal afet sonrasında anne- baba ve çocuğun ruhsal canlılıklarını yeniden kazanmaları gerekir. Ailece oynanacak oyunlar, film akşamları, birlikte yemek pişirmek, kitap okumak, fiziksel etkinlikler, doğa yürüyüşleri bu canlılığı yeniden sağlayabilir.
- Çocuklarla konuşurken zor durumda kalanlara yardım edecek kişilerin orada bulunduğunu hatırlatmak önemlidir. Devletin ilgili birimlerinin, acil yardım çalışanlarının, polislerin, itfaiyecilerin ve sağlık çalışanlarının yardımcı olduğunu anlatabilirsiniz.



## Çocuklarımıza Depremi Nasıl Anlatalım?

- Çocuklarla konuşurken yaşanan durumu anlamlandırmak ve ne hissettiğimizi konuşmak, sürecin anlaşılmasına ve çocuğun kendi duygularını isimlendirmesine de yardımcı olacaktır. Örneğin:“ Depremden etkilenen insanların durumu beni çok üzüyor, onlar için endişeleniyorum. Ancak herkesin onlara yardım edecek ve destek olacak olması endişemi hafifletiyor.”
- Bu süreçlerde yakınlarımızla iletişim halinde kalmaya ihtiyacımız olabilir fakat bunu yaparken çocukların bulunduğu ortamlarda konuşmalarımıza dikkat etmeliyiz. Bizi dinlemiyor gibi gözükseler de seçtiğimiz sözcüklere ve ifadelerimize özen göstermeli, gereksiz ve korku yaratabilecek detayları paylaşmaktan kaçınmalıyız. Ev alanının mümkün olduğu kadar dengeli ve sakin kalması önemlidir. Bu sebeple evde televizyonun sürekli açık olmaması, çocuğun deprem haberlerine ve görüntülerine maruz kalmaması önemlidir. Haberleri telefon veya bilgisayardan okumak, evdeki ortak alanı korur. Çocuğun kendine ait bir telefonu varsa , bu dönemde sosyal medyada zaman geçirmesine sınır koymak önemlidir.
- Kimi çocuk kendini ifade etme yolu olarak sözcükleri seçerken kimisi duygularını oyunlarıyla, resimleriyle, rüyalarıyla ya da gerileyen davranışlarıyla ( alt ıslatma, parmak emme, kaka kaçırma vb) gösterir. Özellikle ergenlik döneminde içe kapanma ya da hareketlilik, öfke patlamaları gibi ani duygu-davranış değişimleri de gözlenebilir. Böyle dönemlerde çocukların ve gençlerin yakından izlenmesi, neler yaşayıp hissettiğini anlamamız konusunda bize yardımcı olabilir.
- Çocukların duygularını ifade edebilecekleri regülasyon (duygularını düzenleme) oyunları da özellikle zorlayıcı yaşam dönemlerinde çok önemlidir. Kum, kil, hamur, su gibi malzemeler duygu regülasyonu için yardımcıdır. Balon üfleme, yastığa sarılma, su içme, nefes egzersizleri, güvenli yer hayal etmek, bunu çizmek gibi etkinliklerde duyguları regüle edebilmemiz için oldukça yararlı etkinliklerdendir.



## Çocuklarımıza Depremi Nasıl Anlatalım?

- Kaygıyı hafifletecek en etkili yöntemlerden biri de günlük rutinlerimize sadık kalmaktır. Olabildiğince uyku, oyun, yemek ve çalışma saatleri aynı kalmalıdır.
- Çocuğumuzun bizi model aldığını göz önünde bulundurarak sorun odaklı olmak yerine çözüm odaklı olmaya özen göstermeliyiz. Sürekli sorunları konuşmak, depremin olması ile ilgili yoğun endişeye kapılmak, afet bölgelerindeki son durumları konuşmak yerine deprem alanına yapılabilecek yardımlardan, destek çalışmalarından konuşmak daha faydalı olacaktır.
- Çocuklar edindikleri bilgiyi işleyebilmek ve duygu durumlarını düzenleyebilmek için aynı soruyu defalarca sorabilirler. Bıkıp usanmadan soruları yanıtlamanın kendilerini sakinleştirme süreçlerinde onlara destek olacağını unutmamak gerekir.
- Fiziksel temasın sinir sistemine iyi geldiğine dair pek çok bilimsel araştırma vardır bu sebeple çocuklarla bolca temas halinde olmak, onlara sarılmak, dokunmak, şefkat göstermek rahat ve güvende olduklarını hissetmeleri açısından oldukça yararlı olacaktır. Ancak bazı çocuklar temastan, dokunulmaktan pek hoşlanmayabilir, bu nokta da aynı ortamı paylaşmak, onunla aynı ortamda olmak da yeterli olacak ve kendisini güvende hissettirecektir. Unutmamak gerekir ki en önemli destek yakın oldukları, sevdikleri kişilerle bir arada olmaktır.
- Tüm bu öneriler ışığında eğer çocuğunuzun hala çok kaygılı olduğunu, günlük rutinine dönmekte zorlandığını, gerileyici davranışlar gösterdiğini (parmak emme, tırnak yeme, alt ıslatma vb.) düşünüyorsanız en kısa sürede okul Rehberlik Servisi ile iletişime geçmeniz gerekebilir.

**FMV Özel İspartakule İşik İlköğretim Kurumu**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**