Deprem ve Çocuk

Çocuklar deprem sürecini tam olarak algılayamayabilir. Konuşmama ya da duygusal tepkilerinde azalma, donukluk, dalgınlık, anlamsız konuşma ve soru sorma gözlenebilir. Bunun tam tersine, olaya ilgisiz davranma, oyun oynama, günlük rutinlerine devam etme gibi davranışlar görülebilir. Çocuklar için her iki tür tepki de olası ve doğaldır. Ayrıca çocuklar, deprem sırasında ve sonrasında olanları hatırlamayabilir, yalnız kalmaktan, kapalı yerlerden, karanlıktan korkabilir, uykusuzluk, korkulu rüyalar görme, ani seslerden irkilme olabileceği gibi bulantı, karın ve baş ağrısı, sık tuvalete gitme, iştahsızlık görülebilir. Bu nedenle çocuklara yardımcı olabilmenin ilk koşulu ailenin duruma hâkim, sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmasıdır. Aileler, çocuklarını yanlarından uzaklaştırmamalı, beslenme, barınma, ilgi gereksinimlerini doğrudan karşılamalı. Çocuklarımızın bizim yakınlığımıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmamalıyız. Bu yakınlığı da aşırı bir koruyuculuğa dönüştürmeden sürdürmeliyiz.

Bir afetten sonra çocuklara ve ergenlere yardım etme adımları

* Çocuklara, toplumu güvende tutmaya yardımcı olan insanlar olduğunu bildirin. Çocuklara, korkunç bir şey olduğunda yardım edecek insanların olduğunu göstermek için iyi bir fırsat.
* Afetle ilgili televizyon ve sosyal medya içeriğine maruz kalmayı sınırlandırın; korkutucu veya yoğun görüntülere tekrar tekrar maruz kalmak sıkıntıyı artırır.
* Evde ve okulda rutinleri mümkün olduğunca koruyun.
* Birlikte aile zamanı geçirin; bu, güvenlik duygularını artırabilir ve konuşmak ve paylaşmak için yararlı fırsatlar sağlayabilir.
* Düzenli yemek yediklerinden ve her gece iyi uyuduklarından emin olun.
* Üzücü duyguları yönetmek için alkol, tütün ve diğer uyuşturucuları kullanmaktan kaçınmaları konusunda onları eğitin.
* Dinlenmek için müzik, okuma, spor ve diğer hobiler gibi sağlıklı yollar bulun.
* Destek vermek ve almak için arkadaşlarınız, aileniz, sınıf arkadaşlarınız ve komşularınızla bağlantıda kalın. Birbirinize yardım etmek iyileşmeye yardımcı olur.
* Çocukların anlayabileceği kelimeler ve kavramlar kullanın. Açıklamalarınızı çocuğun yaşına ve anlayışına göre düzenleyin.
* Onlar için zaman ayırın ve çocukları soru sormaya teşvik edin. Çocukları hazır olmadıkça bir şeyler hakkında konuşmaya zorlamayın.
* Çocuklara dürüst cevaplar ve bilgiler verin. Çocuklar genellikle bir şeyler uydurup uydurmadığınızı öğrenirler, bu da size olan güvenlerini azaltabilir.
* Bilgileri ve açıklamaları birkaç kez tekrar etmeye hazırlıklı olun. Bazı bilgileri kabul etmek veya anlamak zor olabilir. Aynı soruyu tekrar tekrar sormak, bir çocuğun güvence istemesinin bir yolu olabilir.
* Çocuğun düşüncelerini, duygularını ve tepkilerini kabul edin ve onaylayın. Sorularının ve endişelerinin önemli ve uygun olduğunu düşündüğünüzü bilmelerini sağlayın.
* Çocukların durumları kişiselleştirme eğiliminde olduklarını unutmayın. Örneğin, kendi güvenlikleri ve yakın aile üyelerinin, arkadaşlarının ve komşularının güvenlikleri konusunda endişelenebilirler.
* Güven verici olun, ancak gerçekçi olmayan sözler vermeyin.
* Çocukların kendilerini ifade etmenin yollarını bulmalarına yardımcı olun. Bazı çocuklar düşünceleri, duyguları veya korkuları hakkında konuşmak isteyebilir. Diğerleri, başa çıkmalarına yardımcı olmak için resim çizmeyi, oyuncaklarla oynamayı veya hikâye ya da şiir yazmayı tercih eder.
* Trajediye nasıl tepki verdiğinizin farkında olun ve bunun hakkında diğer yetişkinlerle konuşun. Çocuklar ebeveynleri ve öğretmenleri izleyerek öğrenirler.
* Geçmişte travma veya kayıp yaşamış çocuklar, uzun süreli veya yoğun tepkilere karşı daha savunmasız olabilirler. Bu çocukların ekstra desteğe ve ilgiye ihtiyacı olabilir.
* Baş ağrısı ve karın ağrısı dahil olmak üzere fiziksel semptomları izleyin. Pek çok çocuk kaygısını fiziksel ağrı ve sızılarla ifade eder. Belirgin bir tıbbi neden olmaksızın bu tür belirtilerdeki artış, çocuğun endişeli veya bunalmış hissettiğinin bir işareti olabilir.
* Aşağıdakiler ısrarcıysa veya zamanla kötüleşiyorsa, çocuğun ek yardıma ihtiyacı olabilir: uyku bozuklukları, müdahaleci düşünceler veya endişeler, olayla ilgili endişelerle meşgul olma, tekrarlayan ölüm korkuları, azalan okul performansı veya saldırganlık. Bu veya ilgili diğer davranışlar devam ederse, çocuğunuzun çocuk doktorundan, aile hekiminden veya okul danışmanından yardım isteyin.

Çocukları Deprem Süreci ile İlgili Bilgilendirme

Çocuklarımızı yaşadıklarını ifade etme konusunda cesaretlendirmeliyiz. Korku, kızgınlık gibi duygularını ifade etmelerine izin vermeli özellikle teşvik etmeli, ağlamalarını önlememeli, tekrarlayan sorularına yanıt vermeliyiz. Yaşadıklarının son derece doğal olduğunu, bir hastalık olmadığını anlatmalıyız. Çocuklarımızı rahatlatmak için 'geçti" ya da "bir şey olmaz' demek yerine, olası depremlerde yapması gerekenler konusunda bilgi vermeliyiz. Çocuklarınızın yanında depremle ilgili konuları konuşmaktan kaçınmayın[.](https://www.ahaber.com.tr/gundem/2023/02/07/kahramanmaras-depremi-sonrasi-psikiyatri-uzmanlarindan-flas-uyari-ruh-hastaligi-ve-stres-bozuklugu?paging=9)

Uzman Psikolojik Danışman

Oya Doğan