



KAZIM KARABEKİR
ANAOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
EMRE ŞAHİN

DEPREMİ

ÇOCUKLARA

NASIL

ANLATMALI?

Deprem bölgelerinde olmayan çocuklara deprem felaketi nasıl anlatılmalı? Nelerden söz edilmeli, nelerden uzak tutulmalı?

Ülke olarak yastayız; iyi bir haber duymak umuduyla televizyondan gözümüzü alamıyoruz. Sosyal medyada deprem bölgesindeki yurttaşlarımıza nasıl yardım edebileceğimize dair her türlü bilgiye dikkat kesiliyoruz. Biz bunları yaparken çocuklarımız da bizi gözlüyorlar ve ne olduğunu anlamaya çalışıyorlar. Peki, onlara depremle ilgili neyi, ne kadar anlatmalıyız?

Eğer çocuklar deprem bölgesinde değilse ve etraftaki yetişkinlerin telaşını ve üzüntüsünü izliyorsa, onların da yetişkinler gibi deprem felaketinden korkmaları beklenebilir. Fakat çocuklar, yetişkinler gibi depremin bizim kontrolümüzde olmadığını, doğal bir olay olduğunu anlamakta zorluk yaşarlar.

Çocukların depremden etkilenme derecesini, ailenin tepkisi, kayıp derecesi, ayrılık, günlük yaşantı, cinsiyet, aile içi ilişkiler, ekonomik koşullar ve sağlanan sosyal destek gibi faktörler etkiler.

Okul öncesi dönemdeki 2-5 yaşlarında olan çocuklar depremin neden olduğu kayıplar ve yaşam şartlarında meydana gelen değişiklikleri anlamakta ve bunlarla başa çıkmakta oldukça zorlanırlar. Bu nedenle de ebeveynler ve yakın çevrenin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Deprem felaketi karşısında çocukların tepkileri birbirinden farklı olabilir. Bazıları depremin hemen ardından çeşitli davranış değişiklikleri gösterirken, bazıları günler, haftalar veya aylarca hiçbir şey olmamış gibi davranıp daha sonra problemlerle davranışlar sergilemeye başlayabilirler.

Pek çok çocuk, medya veya sosyal çevresi aracılığıyla depremle ilgili haberlere maruz kalıyor. Çocuklar somut düşünebildikleri için depremin nasıl gerçekleştiğini zihinlerinde tam olarak işleyemezler. Bu nedenle çocukların zihinlerinde deprem belirsiz bir özellik taşır. Belirsizlik ise kaygının artmasına neden olur. Kaygı düzeyi artan çocukta yoğun şekilde endişe, güvensizlik ve korku meydana gelir. Bu nedenle çocukların bu konudaki sorularına uygun cevaplar vermek çok önemlidir. Ancak bunu yaparken **çocuğun yaşına ve gelişimine** uygun bir biçimde anlatmak da gerekir.

İLK YAPILMASI GEREKENLER

İlk yapılacak şey, fazla ayrıntıya girmeden, yalın bir biçimde depremin ne olduğunu anlatmaktır. Bunu yaparken aktarılan bilgilerin somut bilgi olmasına ve gerçeğe dayanmasına özen göstermeliyiz. Depremin de kar gibi, yağmur gibi, gök gürültüsü yahut mevsimlerin değişimi gibi bir doğa olayı olduğunu ifade etmek gerekir. Bazen yeryüzünde bulunan katmanların doğal bir şekilde hareket ettikleri ve bu hareket nedeniyle yeryüzünün sallandığı söylenebilir. Ancak depremin bir doğa olayı olduğunu söylerken, aynı zamanda bundan korkabileceğimiz de vurgulanmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken başka bir husus da, **çocuğun sorduğu soruların geçiştirilmemesi veya üstünün kapatılmaması.** Çünkü çocukların güçlü olan hayal dünyası cevaplanmayan sorularla birleşir ve çocuk kendi cevaplarını aramaya başlarlar. Bu durum da çocuğun korkusunun artmasına neden olabilir.

Bazı soruların cevaplamakta zorlandığımızda bu konuda bilim insanlarının araştırma yaptıklarının söyleyebilirsiniz. Burada önemli olan her soruya doğru cevap vermek değil, cevapsız soru bırakmamak, bir şekilde çocuğun merakını gidermekte. İletişim dilinden açık ve dürüst olmaya dikkat edilmeli, ancak çocuğun yanında depremle ilgili çok **detaylı konuşmalar yapmaktan da kaçınılmalı.** Çocuğun bulunduğu ortamda sürekli **deprem haber ve görüntülerine** maruz kalmasının da önüne geçmek faydalı olabilir.



KAYGIYI HAFİFLETMEK İÇİN NE YAPMALI?

Çocukların **duymak istedikleri en önemli şey, güvende olduğunuzdur.** Çocuklara kendisinin ve sizlerin de güvende olduğunuzu ve tüm gerekli önlemleri almış olduğunuzu söylemeniz önemli. Oturduğunuz binanın, okulunun sağlam olduğu bilgisini vermek, güven duymasını sağlayacaktır. "Korkacak bir şey yok!", "Erkekler korkar mı hiç?", "Sen korkak mısın? Sadece korkaklar korkar." "Deprem falan olmaz." gibi ifadelerden kaçınmak gerekiyor. Bunları duyan çocuklar anlaşılmadığını hisseder. Çocukların **duyguların dışı vurmalarına izin vermek gerekir.**

KAYGIYI HAFİFLETMEK İÇİN BOL BOL SARILARAK TEMAS EDİN

Kaygı aynı zamanda sinir sistemi ile de alakalıdır. Kaygının giderilmesi için sinir sisteminin de devreye sokulması gerekir. Bunu yapmanın yolu da **temastan** geçer. Bu dönemde ya da kaygının yükseldiği herhangi bir anda çocuğun ve hatta biz yetişkinin en temel ihtiyacı sevdiğimiz, güvendiğimiz birine temas edebilmek, sıkı sıkı sarılabilmektir. Çünkü tıpkı bir bebeğin anne kucağında sakinleşmesi gibi, temas duyular aracılığıyla çocuğa güvende olduğu hissini verir. Sözden çok daha somuttur. Dolayısıyla evet bu dönemde, "Bir aradayız, güvendeyiz, evimiz, okulun sağlam" demek çok önemli olmakla birlikte temasla güven hissi desteklenmediği sürece çocuk için yetersiz kalacaktır. Dolayısıyla bu dönemde çocuklarınıza **bol bol temas etmeye çalışın. Göz temasıyla buradayım demek, dokunmak, sarılmak, ufak yaş için hafifçe sallamak hem biz anne babalara hem de onlara sakinleştirici bir etki yapacaktır.** Tabii buradan hareketle, çocukların yoğun kaygıyla gece anne babanın yatağına gelme, onlara sarılma ihtiyacı artabilir. Yoğun kaygının yaşandığı dönemlerde bu ihtiyacın kargılanmasında fayda olacaktır. Maalesef bazı yaşam olayların üzüntü, endişe verici, korkutucudur ve nasıl ki kendimizi bu duygulardan tamamen izole edemiyorsak, çocuklarımızın da belirli oranda korku, endişe duymasını engelleyemeyeceğimizi, normal olmayan bu durum karşısında verilen bu tepkilerin doğal olduğunu unutmamalıyız. Önemli olan, bu duyguların yasarken onların yanında olup, güvende olduğunu hissettirerek duyguların kalıcı bir korku ya da kaygıya dönüşmesinin önüne geçebilmektir.

Yaşanan üzücü olayların tekrarı olmaması dileğiyle...