

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARIMIZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Güvende olduklarını onlara hissettirin.

Çocuklar, güven çemberlerinin aileleri tarafından oluşturulmasını beklerler. Sizlerin sakin ve tutarlı duruşunuz çocuğunuzu da rahatlatacaktır. Basit cümleler ile yaşananlar hakkında neler hissettiğinizi onlarla paylaşın ve bu duygularla nasıl başa çıkmaya çalıştığınızı yine onların anlayacakları yalın bir dil ile çocuklarınıza anlatın. Yetkililerin ve nice gönüllü insanın, depremden etkilenen kişilerin emniyette ve tehlikeden uzakta olduğundan emin olmak için ellerinden geleni yaptıklarını vurgulayın. Sizlerin de ailenizde depremden etkilenen kişiler varsa, onların güvende olması için çaba sarf ettiğinizin üzerinde durun.

Ulaşılabilir olun.

Çocuğunuzun gerek deprem hakkında gerek alakasız diğer konularda size sorular sormasına müsaade edin. Çocuklar stres altında daha fazla konuşma ve sorgulama eğilimine girebilirler. Çocukların depremin kendilerinde bıraktığı duygusal etkilerden kurtulmaları için zamana ihtiyaçları vardır. Sabırla, çocuklarınıza zaman tanıyarak normalleşme süreçlerini takip edin.

Tüm duygularına saygılı olun.

Çocukların yaşanan felakete dair hissettikleri, düşünceleri ve tepkileri sizinkilerden daha farklı olabilir. Her çocuk yaşanan travmatik olaya kendi duygusal ve gelişimsel süreçleri doğrultusunda tepki verir. Gelişim süreçlerinde atladıkları her kademe onlara hayata dair yeni bir bakış açısı getirir ve olayları yorumlama becerileri zamanla gelişir. Dolayısıyla çocuklarla anlayacakları yalınlıkta bir iletişim kurmak oldukça önemlidir.

Oyun ve sanattan faydalanın.

Bazı çocuklar duygularından, özellikle korkularından bahsetmek istemeyebilir. Resim/ boyama yapma, hikâye yazma, oyun oynama gibi aktiviteleri, çocuğun duygularını ifade etmesinin farklı yolları olarak değerlendirin.

Yeniden çerçeveledirin.

Çocuklar bilgiye yalnızca sizler tarafından ulaşmayacak, medya ve akranları da çocuğun türlü görüntülere ve paylaşımlara maruz kalmasına sebep olacaktır. Çocuğunuza yaşanan felakete dair neler bildiğini sorun. Kendi kelimeleri ile depremi ve etkilerini açıklamasına fırsat verin. Böylece çocuğunuzun zihninde oluşan herhangi bir yanlış anlaşılma yahut hatalı bilgi varsa bunu düzeltme şansına erişin.

Bunu bir eğitim fırsatına dönüştürün.

Çocuklarınıza depremin olası kısa ve uzun vadeli etkileri üzerine bir açıklama yapmanız, gelecek hususunda beklentilerini şekillendirmeleri için onlara yardımcı olacaktır. Çocuklara sadece ihtiyaçları olan temel ve kesin bilgileri verin. Endişelerini pekiştirmemesi için detaylı bilgi vermekten kaçının.

Medya ile temaslarını azaltın.

Deprem ile alakalı yayınlardan çocuklarınızı uzak tutmaya çalışın. Deprem ile ilgili detayları dinlemek yahut ilgili görüntülere şahit olmak onların endişe seviyelerini yükseltecektir. Haberlerde izledikleri yıkılan binaların, enkaz altından çıkarılan insanların tekrar eden görüntülerini devam eden bir felaket olarak algılayabilir ve depremin sürdüğünü düşünebilirler.

Yardımanın bir parçası olmalarını sağlayın.

Çocuğunuzla depremden etkilenen insanlara ve diğer çocuklara nasıl yardım edebileceğinize dair konuşun. Depremden etkilenenler için kart yazmak, resim yapmak yahut oyuncak göndermek veya yaşlarına uygun şekilde gönüllü faaliyetlere katılmak hem onun hem de sizin toplumun iyileşme süreçlerine katkıda bulunmanızı sağlayacak aynı zamanda duygusal olarak sizleri besleyecektir.

Kendiniz için de destek almayı ihmal etmeyin.

Kendi endişe, korku ve üzüntülerinizi çocuğunuz ile değil sizi anlayan, sizinle ortak duyguları paylaşan ve normalleşme sürecinize eşlik edebilecek diğer yetişkinlerle paylaşın. Yaptığınız bu paylaşımların sizleri sakinleştirmedini ve duygu durumunuzun zamanla dengelenmediğini düşünürseniz muhakkak profesyonel bir destek alın.

Aktivite Önerisi:

Çocuğunuzun, kendini güvende ve rahat hissettiği bir alan belirlemek için oyuna davet edin. Bu alanı ister çizerek isterse anlatarak sizinle paylaşmasını isteyin. Oluşturulan bu güvenli alan hakkında çocuğunuza bazı sorular sormak daha detaylı bir planlama yapmanıza yardımcı olacaktır.

-Burası nasıl bir yer?

-Burada neler var?

-Bu güvenli yerde neler görüyorsun, duyuyorsun?

-Buranın bir kokusu var mı?

-Veya burayı sana hatırlatan farklı tatlar olabilir mi?

-Bu güvenli alanda senin rahatlamana yardımcı olan neler var?

-Burada senin güvenliğini sağlayan insanlar var mı?

Bu aktivite ile birlikte aslında çocuğunuzun sakin ve güvende hissetmesi için nelere ihtiyaç duyduğunu daha iyi öğrenebilirsiniz. Öğrendiğiniz bu yeni bilgiler ile çocuğunuzun stres altında olduğunu düşündüğünüz vakitlerde bu güvenli alanı onlar ile birlikte tekrar oluşturabilir; sevdiği oyuncaklardan, müziklerden ve atıştırmalıklardan da faydalanabilirsiniz.