

DEPREM SONRASINDA ÇOCUKLARA NASIL YARDIM EDEBİLİRSİNİZ?

#birlikteyiz

Deprem gibi bir felaketle başa çıkmak hem siz hem de çocuklarınız için çok zor bir iştir. En başta, hayatınız altüst olmuştur. Pek çok yeni ve bilinmeyen zorlukların üstesinden gelmek durumunda kalmışsınızdır. Evinizin yeniden inşa edilmesi ya da tamir görmesi, iş değiştirmek zorunda kalmanız ve mahremiyetinizin kaybolması gibi... Bu ani değişikliklerle başa çıkamayacağınızı sanabilirsiniz. Kuşkusuz bu felakette yaşadıklarınızı en iyi siz biliyorsunuz. Ama eğer imkân bulabilerseniz, yaşadıklarınızla baş edebilmek için lütfen bu önerilerimizi dikkate alınız.

- Çocuklar depremin kendisinden korktukları kadar, depremin hayatlarında yol açacağı değişikliklerden, belirsizlikten ve sorunlardan da korkarlar.
- Sizin felaket karşısında gösterdiğiniz tepkiler, çocuğunuzun da bu olaya nasıl bir anlam vereceğini ve bu olayla nasıl başa çıkacağını belirler. Çocuklar normal zamanda da anne-babalarının endişelerinin farkındadırlar. Ama özellikle bir kriz durumunda bu konuda daha duyarlı hale gelirler. Sizi izleyip tepkilerinizden ipuçları yakalamaya çalışırlar. Siz panik içindeyseniz çocuk daha çok panik yaşar. Bu nedenle endişelerinizi çocuklarınızla paylaşmalı ancak onlara bu zorlukların üstesinden gelebileceğinizi söylemelisiniz.
- Çocuğun depremden nasıl etkilendiği onun yaşı ile bağlantılıdır. Henüz okul çağına gelmemiş çocuklar, olan biteni anlamada ve yaşadıkları duyguları dile getirmede güçlük çekerler. Hissettiklerini konuşarak paylaşamadıkları için de olaydan daha fazla etkilenirler. Altı yaşında bir çocuk korkusunu okula gitmek



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

istemeyerek gösterirken, ergenlik çağındaki bir çocuk korkusunu açıkça göstermekten kaçınabilir. Felaket sonrası dönemde ise çocukların okul başarısı düşebilir, sizinle sık sık tartışmalara girebilirler.

Çocuklarda olabilecek belirtiler

- Korkuların artması. Sizden tamamen ayrılacağından korktuğu için yanınızda yatmak isteyebilir, yağmurdan gök gürültüsünden ve fırtınadan korkabilir,
- Depremi tekrarlayacağından ya da depremi hatırlatacak bazı işaretlerden (oturduğu koltuğun, yatağın sallanması) aşırı korkabilir.
- Çok kolay ve sık sinirlenme, ağlama, öfke krizleri, aşırı hareketlilik, mızızlık.
- Okulda ve evde daha önce hiç yapmadığı davranışları yapma; Örneğin hiç kavga etmeyen çocuğunuzun kavga etmesi,
- Uyku düzensizlikleri, kabuslar, yatak ıslatma
- Yalnız kalmaktan ve yanındakilerin uzaklaşmasından korkma, peşinizde dolanma, okula ya da kreşe gitmekten korkma
- Parmak emme, biberondan beslenmeyi isteme, sürekli kucakta tutulmayı isteme
- Doktor tarafından sebebi bulunmayan mide bulantısı, karın ağrıları, kusma; baş ağrısı, baş dönmesi, beslenme ve uyku düzensizlikleri
- Sessizleşip içine kapanma, yaşanan bu olaylar üzerinde konuşmaktan kaçınma,
- Sürekli bu konu üzerinde konuşmayı isteme (özellikle daha büyük çocuklar) ya da oyunlarında ve masallarında depreme ilişkin konuları işleme,



- Depremi kendisinin yapmış olduğu bir “kabahat” yüzünden olduğunu düşünüp, suçluluk duyma.
- Bazı çocuklar bu belirtilerin hiçbirini göstermeyebilir, yaşadıkları sıkıntı dışarıdan fark edilmeyebilir. Bazı çocuklarda ise bu sıkıntılara bağlı davranışlar, haftalar ya da aylar sonra ortaya çıkabilir.

Çocuklarınıza bu konuda yardım etmek için neler yapabilirsiniz?

- Çocukları, yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmenin büyük yararı vardır. Onlara destek olmak, felaket sonrasındaki yaraları sarma çalışmalarında onlara ‘yapabilecekleri kadar’ görev vermek, aile ve akrabaların bir arada oldukları duygusunu yaşamalarına katkıda bulunur.
- Yaşadıklarınızla ve durumla ilgili olarak bir şey saklamadan, yanlış bilgi vermeden onunla anlayabileceği bir dille konuşun. Konuşurken diz çökün ve onun göz hizasına gelmeye çalışın, ellerini tutun. Unutmayın; çocuğunuzun güven ve destek dolu dünyası yerle bir olmuştur. Sorularına doğru ve basit cevaplar verin. Ailenize neler olduğunu çocuklarınıza açıklayın. Onların anlayacağı basit sözcükler kullanın. Dođruyu söyleyin. Örneğin okul öncesi bir çocuk için, ‘Ayşe, deprem oldu ve evimiz yıkıldı. Bir süre onun içinde oturamayacağız. Teyzenlere gideceğiz’ gibi.



Yaşadığınız bu ciddi durumu, olduğundan daha hafif bir şekilde aktarmaya çalışmayın. Ancak var olanı da abartmayın. Çocuğa, ailesinin, akrabaların ve diğer tanıdıkların koruması altında olduğu konusunda güvence verin. Örneğin; ‘Evet, deprem tehlikeli bir şey. Başımızdan çok üzücü olaylar geçti. Ama şimdi güvendeyiz. Bak, insanlar bize yardım ediyor, hepsi geçecek ve eski günlerimize döneceğiz.’

Çocuğun başına gelen felaketi anlamasına yardımcı olun.

Belirsizliği azaltın. Çocuklar anlamadıkları şeylerden korkarlar. Çocuğa depremin ne olduğunu, nasıl oluştuğunu, çok ender olarak ortaya çıktığını, ama şimşek çakması, gök gürültüsü gibi bir doğa olayı olduğunu anlatın. Çocuklar, bu felaketin kendi yaptıkları herhangi bir ‘kabahat ’la ilişkili olmadığını, bunda suçlu olmadıklarını ve başına gelenlerin ceza olmadığını çok iyi anlamalıdır.

Çocuğunuzun ne söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin. Sesinin tonu, yüz ifadesi, gözlerindeki ifade, dudaklarındaki ve ellerindeki titreme gibi ipuçlarına dikkat edin. Bütün bunlarda korku, endişe, güvensizlik, kuşku gibi işaretler var mı? Çocuğunuzun söylediklerini sizin tekrarlamanız işe yarayabilir. Örneğin “Bunu söylemek seni korkutuyor mu? Sanki tekrar deprem olacakmış gibi mi geliyor?” Böylece çocuğunuz dile gelen duygularda kendi duygularını tanıyacak ve onun duygularını anladığınızı görecek.



Ona güven verin. “Hiç korkma, birlikteyiz”, “Seni seviyorum”, “Seni koruyacağım”, gibi cümleler kullanın. Bu sözleri bir kez söylediniz diye çocuğun hemen anlayacağını ve rahatlayacağını sanmayın. Olabildiğince sık tekrar edin. Çocuğunuzu kucağınıza alın, sarılın, rahatlatın. Yakın temas ona kendisini terk etmeyeceğiniz mesajını verir.

Daha fazla zaman geçirin, konuşun, güven verin. Eğer imkânınız varsa, çocuğunuzun yattığı yerin karanlık olmamasına çalışın. Çocuğunuz kabuslar görebilir, merak etmeyin bu kabusların aslında çocuğunuza yararı vardır. Bu insan beyninin gösterdiği son derece doğal bir tepkidir. Bu sayede iç dünyasında yaşadığı yoğun duyguları boşaltma imkânı bulur. Çocuğunuz bu kâbusları gerçek sanabilir, korkuyla bağırıp sarsılabilir, telaşa kapılmayın, ona sarılın ve gördüklerini anlatmasını isteyin ve sonuna kadar da dinleyin araya girmeyin, “kötü bir rüya görmüşsün, herhalde sana gerçekmiş gibi geldi, sana hak veriyorum, ben de olsam aynısını hissederdim” minvalinde konuşun. Kesinlikle **“korkulacak bir şey yok”** demeyin. Çünkü çocuğunuz korkmuştur, bunun için suçluluk ya da utanç hissetmemelidir.

Onun kabuslarını azaltabilirsiniz. Gün içinde onu meşgul edecek ve bedenen yoracak oyunlar oynamasını sağlayın. Çok kötü bir felakete maruz kaldınız ve belki de tükendiğinizi hissediyorsunuz. Fakat kendinizi biraz zorlayıp yapabilirsiniz çocuğunuzu yatırmadan önce ona bir masal anlatabilir, ninni söyleyebilir, onunla oynayabilirsiniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.



Çocuğunuz oyun oynarken onu izlemeye çalışın. Neler söylediğini ve nasıl söylediğini dinleyin. Çocuğunuz oyuncaklarıyla ya da arkadaşlarıyla oynarken kızgınlık gösterebilir. Bu çok doğaldır. “Gel yavrum, anlıyorum canın sıkkın, sıkıntın geçinceye kadar seninle biraz oturalım” diyerek onu konuşabileceğiniz bir yere çekin.

Gerginliğini azaltıcı faaliyetler düzenleyin. Çocuğunuzu oyundan uzaklaştırmayın. Oyuncaklarıyla veya güvenli ve açık alanlarda oynamasını sağlayın. Eğer çocuğunuz çok küçükse ve sevdiği, onsuz yapamadığı bir oyuncağını ya da benzeri bir şeyi kaybettiyse ve bunun için ağlayıp yas tutuyorsa bu duruma izin verin, susturmaya çalışmayın. Bir zaman sonra da eğer mümkünse kaybettiği o şeyin yerine yenisini sağlamaya çalışın.

Olanaklar ölçüsünde, gündelik alışkanlıklarınızı sürdürün ya da yeni koşullar altındaki yaşantınızı olabildiğince eskilerine benzetmeye çalışın. Örneğin, yemek saatlerini, onu yatırdığınızda masal anlatmayı, öğleden sonra uykularını sürdürün. Alışkanlıkların birden ortadan kalkması özellikle daha büyük çocuklarda kendi başına ciddi bir stres yaratabilir.

Kendi hislerinizi de çocuklarınızla paylaşın; başınıza gelenlerle nasıl baş ettiğinizi anlatın. Örneğin, “Eviden ayrılmak zorunda kaldığımız için ben de çok üzgünüm, ağlamamın nedeni bu. Gel bana bir sarıl. Çok iyi gelecek.” Çocuklarınızın duygularını ve yaşadığı sıkıntıyı anladığınızı ve hepsini kabul ettiğinizi belirten sözcükler kullanın. Örneğin, “Ağlamanın hiçbir sakıncası yok. Ağlayabilirsin. Halanlarda rahat edeceğiz.” Çocuğunuza hissettiklerini dinlemeye hazır olduğunuzu, yaşadığı duyguların hepsinin çok normal olduğunu söyleyin.



Cesaret, sabır, kararlılık, dayanışma, problemleri çözmeye çalışma ve sorunlarla başa çıkma konusunda çabanızla çocuklarınıza örnek olmaya çalışın. Çocuklarınızın dikkatini, benzer felaketi yaşamış diğer ailelere ve onlara yardımcı olmaya çalışan diğer insanlara çekmeye çalışın. Örneğin, “Ellerinden geleni yapıyorlar. Bak dün bütün gece karşı evdekileri kurtarmaya çalıştılar. Komşularımız da aynı şekilde uğraşıyorlar. Bu işi atlatmak için hep birlikte çalışmalıyız”

Çocuğunuza yardımcı olmak için, yaşadıklarınızla nasıl baş ettiğinizi anlatabilirsiniz. Örneğin, “Kendimi kötü hissettiğimde birlikte yaşadığımız güzel günleri düşünüyorum ve kendime ileride her şeyin yeniden düzeleceğini hatırlatıyorum. Bu beni biraz olsun rahatlatıyor.”²

Rahatlamak ve sakinleşmek için kendinize zaman ayırın. Kriz ortamından uzaklaşmak için kendinize çok kısa bir ara verin. Örneğin birkaç dakika yürüyün. Zihninizi sakinleştirmeye çalışın. Eğer siz sağlam olursanız ailenize daha çok yardım edebilirsiniz.

Son olarak kısaca şunları öneriyoruz:

- Gündelik yaşamınızı en kısa zamanda düzene sokun.
- Planlara tüm ailenin katılmasını sağlayın.
- Kendi duygularınızı paylaşın.
- Çocuklara şiddet uygulamayın. Bağırpıp çağırmak da şiddettir.
- Eğer çocukları bir yere göndermek zorundaysanız bunu onlara mutlaka anlatın ve onlarla iletişimi kesmeyin.
- Yardım istemekten korkmayın! Böyle bir felaketle kimse tek başına bahşedemez.
- Sizin için en önemli olan işleri belirleyin ve bunları sırayla ele alın.