

DEPREMİN ÇOCUKTAKİ ETKİSİ

Doğal afet; bireylerde fiziksel, zihinsel, sosyal, psikolojik ve ekonomik kayıplara sebep olan, günlük yaşamı kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kökenli olayların tümü olarak tanımlanabilir (Beşeri, 2009). Bir başka tanıma göre afet; beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlamaktadır (Yavaş, 2005).

06 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli meydana gelen deprem çevre illerde hissedilmiş ve birçok bölgede ise yaşamı önemli ölçüde etkilemiştir. Depremi etkileri hala devam ederken olaya bizzat veya medya iletişim araçlarıyla şahit olan çocukların zihinlerinde soru işaretleri oluşmaktadır. Depremi ve etkilerini yaşına uygun olmayan bir biçimde öğrenen çocuklarda bazı duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler oluşabilir. 0-5 yaş arası çocuklarda bu tepkiler şu şekilde olabilir;

- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

Bu tepkiler deprem, sel, yangın gibi travmatik olaylar sonrasında görülen normal tepkilerdir. Eğer bu tepkiler yaklaşık bir ay gibi bir süre içerisinde geçmez ise okul rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.

EBEVEYN OLARAK ÇOCUKLAR İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Öncelikle depremin mümkün olduğunca yalın ama gerçek bir şekilde anlatılması gerekir. Yani, fazla detaya girmeden ama somut ve gerçeğe dayanan bir aktarımla depremin ne olduğunu anlatmamız gerekir. Depremi aslında tıpkı yağmur gibi, kar gibi, gök gürlemesi gibi, mevsimlerin oluşması gibi bir doğa olayı olduğu, bazen yer yüzü üzerinde bulunan katmanların doğal bir şekilde hareket ettikleri ve bu hareket sonucunda da yeryüzünün sallandığı söylenebilir. Açıklamaya ek olarak;

- Bu dönemde çocuklarınızı deprem haberlerine maruz bırakmayın.
- Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.
- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.
- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.
- Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.
- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.
- Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.