

Deprem Ardından **Çocukların Ruh Sağlığını Korumak için** Ebeveynlere Öneriler

6 Şubat tarihinde, Kahramanmaraş Pazarcık merkezli olan ve Türkiye'nin 11 şehrini etkileyen deprem nedeniyle, etkisi ve sonuçları çok ağır bir afet döneminden geçiyoruz. Bu büyük afet sonrası yaşanan korkuyu, kaygıyı, acıyı hep birlikte paylaşıyoruz.

Doğal afetler hayatımızın akışını kısmen ya da tümüyle alt üst edebilen, üzerinde kontrolümüzün olmadığı olaylardır. Bu olaylara ve ortaya çıkan zararlara tanık olmak duygularımızı düşüncelerimizi, davranışlarımızı farklı şekillerde etkileyebilir. Bu yaşadıklarımızın olağandışı bir duruma karşı hayatta kalmak için verdiğimiz olağan tepkiler olduğunu unutmamak önemlidir.

Bu dönemde yoğun duygularla baş etmekte her zamankinden daha fazla zorlanabiliriz. Kendimiz dışında, bakım verdiğimiz kişilerin sağlıklarına yönelik de sorumluluklarımız olabilir. Bu zorlu dönemlerde ebeveyn olmanın getirdiği kaygılar da olabilir. Bakım verdiğimiz çocuklarımız bu zorlu dönemden geçerken bakım verenlerinin davranışlarını, olayları anlamlandırma biçimlerini, baş etme yollarını gözlemler ve benzer tepkiler oluşturlar. Tam da bu yüzden deprem sonrasında çocuklarla ilişkilerimizde şunlara dikkat etmemiz önemlidir:

- Öncelikle kendinizi koruyun. Kendi kaygınızı fark etmeye çalışın ve kaygılarınızla baş etmek için ihtiyaçlarınızı belirleyin. Bu ihtiyaçların karşılanmasında başka kişilerden destek istemekten çekinmeyin.
- Çocuğunuz sizi kaygılı gördüğünde ona yalan söylemeyin ya da geçiştirmeyin. Sakin bir ses tonuyla ve çocuğunuzun göz hizasına gelerek kendinizi o an üzgün hissettiğinizi, fakat iyi olacağınızı ifade edebilirsiniz. Bu aynı zamanda çocukların da bu duyguları yaşamasının normal olduğunu hissettirecektir.
- Çocukların bu tarz olağandışı durumlara vereceği tepkiler birbirinden farklılık gösterebilir. Çocuğun yaşı ve geçmiş deneyimleri vereceği tepkileri farklılaştırabilir. Çocukların tepkilerini birbiriyle kıyaslamadan çocuğun ihtiyacını anlamaya ve bu ihtiyaca yönelik çözüm bulmaya çalışmak önemlidir. Çocuğunuzun ihtiyacını anlamak için çocuğunuza "Şu an senin için ne yapabilirim, ne yapmamı istersin?" ya da "Şu an ne yapmak istersin?" gibi sorular sorabilirsiniz.
- Bu tarz kriz anlarında ihtiyaç duyulan en önemli duygu güvendir. Güvenliğinizi ve çocuğun güvenliğini sağlamaya çalışın. Çocuğun da yaşanabilecek durumlara dair kontrol duygusunu hissedebilmesi için güvenliğinize dair ve alabilecekleri tedbirler konusunda çocukları bilgilendirin. Olası artçılara dair hep beraber neler yapabileceğinize dair kendi aranızda konuşun.
- Deprem sonrasındaki süreçte çocukların sakinleşmesi için bakım verenin olabildiğince sakinleşmesi, olanı biteni çocuğun yaşına uygun bir şekilde onunla paylaşması ve duygularını yaşayarak ifade etmesi çok önemlidir. Öncelikle çocuğunuzun bu konuya dair ne bildiğini öğrenin. Size bildiklerini anlatmasına izin verin. Size soru sormasına, yaşadıklarını anlatmasına, duygularını paylaşmasına alan açın. Sorulara özellikle basit, anlaşılır cevaplar vermeye çalışın. Çok soyut, karmaşık ifadeler kullanmaktan kaçının ve sormadığı detayları anlatmamaya özen gösterin.
- Çocuğun sorduğu sorunun cevabını bilmiyorsanız bunu açıkça ifade edin. Cevabı öğrendiğinizde onunla paylaşacağınızı söyleyin. Çocuğa tutamayacağınız sözler ve yanıltıcı bilgiler vermeyin.



hayata destek

- Üzüntü ve öfke de mutluluk kadar hayata dairdir. Duyguların bastırılmadan yaşanması çok önemlidir. Çocuğun hissettiği duygularını ifade etmesine yardım edin. Bunu uygun hikâyelerle, materyallerle ve oyuncaklarla yapabilirsiniz.
- Rutinler oluşturmak çocukların güvende hissetmesi ve adaptasyonu için çok önemlidir, özellikle yemek ve uykuya dair rutinler oluşturmaya çalışın.
- Çocukların sosyal medyada, televizyonda kendilerine uygun içeriğe ulaştıklarından emin olun. Depreme dair çok fazla görüntü, video çocukların da maruz kalabileceği şekilde paylaşımında olduğundan tekrarlayan travmatik görüntülere erişmesine ve tetiklenmesine engel olun.
- Mümkünse çocukların sevdikleriyle, özlediği kişilerle iletişimini sağlamaya ve bağlantı kurmasına destek olun.
- Bu zorlu sürecin ardından çocuklarınıza fiziksel ve duygusal onarımda bulunma fırsatı verin. Sizler gibi onlar da onarım için ellerinden geleni yapsınlar. Oyunağını depremzede bir çocukla paylaşırken duygularını ifade eden bir not yazmak gibi.
- Eğer çocuğunuzun duygusal tepkileri ve davranışları ciddi işlevsel etkilere sebep oluyorsa veya uzun süre devam ederse mutlaka bir uzmandan destek alın. Uzman desteğine hastanelerden, sivil toplum kuruluşlarından, deprem bölgelerinde kurulan psiko-sosyal destek çadırlarından, Sosyal Hizmet Merkezlerinden ulaşabilirsiniz.