



KODPA
Köy Okulları Değişim Ağı

Merhabalar,

Bu belge, içinden geçtiğimiz zor süreçte hem kendimizi hem de çocukları desteklemede yol gösterici olmak adına düzenlendi.

Aşağıda;

- Afet sonrası dönemde yaşayabileceğimiz duyguları,
- Bu duygularla başa çıkma yöntemlerini,
- Çocuklarımızda görebileceğimiz olası tepkileri,
- Kendimiz ve çocuklarımıza dair önerileri bulabilirsiniz.

Bu belge sadece yetişkinlerin okumasına yöneliktir.

Psikolojik etkiler ile nasıl başa çıkılır?

Unutmayın ki yalnız değilsiniz. Kendi ruhsal sağlığımızı olabildiğince koruyabilmek, yaşadığımız sıkıntıların uzun vadede iyileşmesine yardımcı olacaktır.

Böylesi şiddetli bir afetten sonra herkes farklı türde tepkiler gösterir. Bu tepkiler tamamen normaldir. Bunların neler olduğunu bilmek, olayın psikolojik etkilerinden daha çabuk kurtulmamıza yardımcı olacaktır.

İlk tepki olarak bir şok etkisi içine girebilirsiniz. Bazı insanlarda şok dönemi, tepkisiz de geçebilir. Yüz ifadeleri olaydan hiç etkilenmemiş gibi gözükür. Bu durum aslında normal bir tepkidir.

Aynı olaya herkes aynı tepkiyi göstermez, bazıları hemen tepki gösterirken bazılarının tepkileri aylar sonra bile ortaya çıkabilir.

Tepkiler zaman içinde değişir. Şu an imkânsız gibi gözükse de zamanla bir düzene girecektir.

İlk dönem

Aşağıda belirtilenlerin hepsi böyle bir felaket duruma karşı insanların gösterdikleri normal tepkilerdir.

Duygularımız

- Korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, panik, çaresizlik duyguları çok derin ve yoğun yaşanabilir. Bu duygular arasında hızlı geçişler olabilir.

Olumsuz düşünceler

- Düşünce ve davranışlarınız olayın etkisi altındadır. Olayla ilgili anılarınızı tekrar tekrar hatırlamaya ihtiyaç duyarsınız.
- Felaket yaşayan kişilerle sürekli olarak konuşma ihtiyacı duyabilirsiniz. Ama zaman zaman hiç konuşmadan sadece düşünmek de isteyebilirsiniz ve bunların hepsi çok normaldir.

Fiziksel belirtiler

- Yoğun stresten dolayı bazı belirtiler ortaya çıkabilir örneğin baş ağrıları, bulantı ya da göğüs ağrısı olabilir. Daha önceden devam eden ve sürekli tedavi gerektiren tıbbi bir rahatsızlığınız varsa şiddeti artabilir. Uzun süreli belirtilerde doktorunuza başvurunuz.

Kendinize ve ailenize nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Toparlamak ve kendimize gelmek için zaman tanıyın ve kendinize karşı sabırlı olun.

Yakınlarınızla dayanışma içinde olun ve onlarla duygularınızı paylaşın.

Alkol ve diğer maddelerden uzak durun, bunların yarardan çok zararı olacaktır. Doktor tarafından verilen ilaçların kullanımını aksatmayın.

Yakın gelecekte de yaşayabileceklerinizi öğrenmeye açık olmak, bunları bilmek; psikolojik olarak toparlanmamızı hızlandıracaktır.

Çocuklarda ne tür tepkiler görülebilir?

2-6 yaş arası çocuklarda;

- Kontrol edilemeyen ağlama,
- Normalden fazla hareketlilik,
- Ebeveynlerine aşırı bağlanma veya yalnız olma,
- Yüksek seslere duyarlılık,
- Kafa karışıklığı ve sinirlilik,
- Yeme sorunları,
- Yeni korkular,
- Küçükken yaptığı bazı davranışların tekrar görülmesi (parmak emme, yatak ıslatma gibi),

7-12 yaş arası çocuklarda;

- Ağrı, sızı gibi fiziksel şikayetler
- İştah değişiklikleri
- Uyku değişiklikleri (uykuya dalma sorunu, kötü rüyalar),
- Üzüntü,
- Yalnız kalmak isteme,
- Öfke,
- Ebeveynlere çok yakın olmak isteme,
- Derslere odaklanmada güçlük çekme,
- Yeni korkular,

13-18 yaş arası çocuklarda;

- İştah değişiklikleri
- Uyku değişiklikleri (kabuslar, uykuya dalma sorunu),
- Üzüntü,
- Yalnız kalma isteği,
- Öfke,
- Aşırı korku ve endişe,
- Odaklanma problemleri,

- Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları,
- Yeni korkular görülebilir.

Çocukları Desteklemek İçin Neler Yapabiliriz?

Çocuklar depremin kendisinden korktukları kadar bu olayın hayatlarında yol açacağı değişikliklerden ve olabilecek belirsizliklerden korkar. Bir durumla nasıl başa çıkabileceği konusunda ise çevrelerindeki yetişkinleri gözlemler.

Özellikle bir kriz anında, çevrelerindeki yetişkinlerin tepkilerine daha duyarlı hale gelirler. Bu sebeple;

Çocuklarınızın güvende hissetmesini sağlayın

- Sarılmak ve güven vermek, her yaştaki çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olabilir. Gençler sarılmaktan ve kucaklanmaktan hoşlanmasa da yine de şefkate ihtiyaç duyarlar. Konuşurken göz teması kurmak, eğer izin verirse omzuna dokunmak, sırtını sıvazlamak, sözel olarak ona yanında olduğunuzu söylemek de şefkat gösterme şekilleridir.

Sevgi gösterin

Olaydan sonraki günlerde çocuğunuz sizden ayrılmak istemeyebilir, sık sık elinizi tutmak ya da fiziksel temasta olmak isteyebilir. Onlara dokunma ya da sarılma gibi temaslarda bulunmak iyi gelecektir.

- Konuşurken, sık sık onları sevdiğinizi, korkularını ve kaygılarınızı anladığınızı gösterin.

Oyun oynayın ya da birlikte etkinlikler yapın

- Sık sık oyun oynayacakları alanlar yaratın. Küçük çocuklar resim yaparak ve oyun oynayarak kendilerini ifade edebilir ve rahatlayabilir. Gün içinde birlikte etkinlikler yaptığınız bir zaman belirleyin, evde ufak sorumluluklar verin. 12-18 yaş grubu gençlerle onların ilgi alanlarına yönelik konuşun, birlikte yürüyüşler yapın, vakit geçirin.

Evde bir düzen oluşturun

- Düzenli yemek yemek, oyun oynamak gibi birlikte geçirebileceğiniz rutin aktiviteler yapabilirsiniz. Bunları mümkün olduğunca her gün belli saatlerde yapmalarını sağlayın. Gün içinde düzenli bir rutine sahip olmak, kendilerini daha güvenli hissetmelerini sağlayacaktır.

Duygularınızı paylaşın

- Panik ya da karamsar olduğunuz zamanlarda, duygularınızı onlarla paylaşmalısınız. Çocuklar, yetişkinleri izleyerek öğrenirler. Sizin duygularınızı yaşamamız, zorlukları birlikte aşabildiğinizi görmek, aile içi bağlarınızı ve aranızdaki güveni güçlendirecektir. Öfke gibi yüksek tepkiler vereceğinizi hissettiğinizde derin nefesler alın, mümkünse yürüyüşe çıkın, hareket edin ve duygunuzu anlamaya çalışın.

Onlarla konuşun

- Çocuklarınız size depremle ilgili sorular sorarsa, onlara yalın ve sade bir dille cevaplar verin. Belirsizlikler azaldığında, daha az korkmaya başlayacaklardır.
- Anlatmadan önce onların yaşanan afete ya da duruma karşı ne bildiklerini sorarak başlayın. Böylece, onların bildiği yerdeki bilgi eksikliklerini gidererek devam edebilirsiniz. Onlarla soru

sordukça ayrıntılandırabilir, onların merakının bittiği yerde durabilirsiniz. Böylece daha az kafa karışıklığı yaşarlar.

- Siz, onların bu konuda doğru bilgiyi alabileceği en güvenilir kaynaksınız. Eğer sizden öğrendiği bilgilerin yanlış olduğunu öğrenirlerse, size karşı olan güvenleri kırılır. Kendilerini yalnız hissederler. Bu nedenle, bir sorunun cevabını bilmiyorsanız, bunu kabul etmekten korkmayın. Bir şeyler uydurarak çocuğunuzun size olan güvenini tehlikeye atmayın.
- Özel gereksinimli çocuklar, özellikle daha ayrıntılı açıklama, rahatlama ve güvence sözlerine ihtiyaç duyabilir.

Çocukların medya erişimini sınırlayın

- Çocukların kötü haberler izleyerek daha kötü hissetmemeleri için medya kullanımlarını sınırlayın. Örneğin, küçük bir çocuk televizyonda gördüklerini anlamayabilir ve izlediği olayların tekrar tekrar yaşanmaya devam ettiğini sanabilir.
- Haberleri televizyondan ya da sosyal medyadan birlikte izlemek yerine çocuğunuza gün içinde olayları açıklayan kısa açıklamalar yapın.
- Haberleri, çocuğunuzun bulunmadığı yerlerde ve zamanlarda takip etmeye özen gösterin.

Çocuklarımızla Nasıl Konuşabiliriz?

- Yaşadığı olayı anlamakta zorlanan çocuğun duygularını yaşamasına ve ifade etmesine olanak sağlanmalıdır. Tepkilerin, duyguların ve düşüncelerin bu koşullarda normalden farklı olması çok normaldir. **İlk olarak çocuğa "Nasıl hissediyorsun?" diye sorup duygusunu tanımlamasına yardımcı olun.** *"Biz senin yanındayız. Biliyorum çok üzgünsün/şaşkınsın/kızgınsın. Bu çok normal. Hepimiz çok üzüldük."* açıklamasının yanında *"Neye ihtiyacın var?" sorusunu sorun.*
- Soru sormaları ve endişelerini dile getirmeleri için onları cesaretlendirin ama onları konuşmaya zorlamayın.
- Duygularını anlamaları, ne hissettiklerini tanımlamaları bu süreci daha kolay atlatmalarını sağlayacaktır. Normalden farklı olan bir ağlama krizi ya da aşırı kaygı halinde aşırı tepki vermek yerine yanında olduğunuzu hissettirin.
- Bazı çocuklar için afet sonrası hissettikleri hakkında konuşmak çok zor olabilir. Küçük bir çocuk, duyguları hakkında konuşmaktansa duygularını anlatan bir resim çizmeyi ya da oyun oynamayı daha kolay bulabilir. Daha sonra çocuğunuzla çizdiği şey hakkında ya da oyun oynarken oyuncaklar aracılığıyla konuşabilirsiniz.
- Küçük çocuklara güven verici basit ifadeler iyi gelecektir.
 - "Ben yanındayım", "veya "Her şey yoluna girecek".
- Depremi anlamak isteyen çocuklara, basit bir dille ve oyuncakları kullanarak anlatabilirsiniz.
 - *"Yerin altında kayalar var. Onlar zamanla küçülüyorlar. Parçalanırken hareket ediyorlar ve biz de yerin üstünde bu hareketi hissediyoruz."*
- Daha büyük çocuklar, olanlarla ilgili gerçekleri ve bilgileri duyarak daha rahat edecektir.
- Afet sonrasında, çocuğunuzda başka korkuları ve sorunları gündeme getirebilir. Çocuğunuz için rahatlık, sizin tarafınızdan anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmekten gelir.

- *“Seni çok iyi anlıyorum. Tüm bu yaşananlardan korkmuş olabilirsin. Bir tehlike anında biz seni korumak için yanında olacağız.”*
- *“Deprem bizim suçumuz değil. Kızman, üzülmen çok doğal. Biz seni hep seveceğiz.”*

Yakınlarının Kaybı Hakkında Nasıl Konuşabiliriz?

Çocuklar için sevdikleri birinin kaybını anlamak zor ve korkutucu olabilir. Onlara sevgi ve şefkat göstermeniz, kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olacaktır.

- Küçük çocuklar, ölümle ilgili duygularını dile getiremeyebilirler.
- Ölüm hiç olmamış ya da hiç etkilenmemiş gibi gözükebilirler. Ancak duyu ve davranışları oyunlarda ortaya çıkabilir.
- Çocukların tepkisiz kalması sebebiyle hiçbir şey hissetmediğini ve etkilenmediğini sanabiliriz. Burada istemeden de olsa çocuğu ihmal etmemek için dikkat edin.
- Resim yapmak, mektup yazdırmak gibi etkinlikler çocukların kendini ifade etmelerine yardımcı olur.
- Aksine çok öfkelenen çocuklar saldırganlaşabilir ve bu öfkeyi çevresindeki yetişkinlerden de çıkarabilir. Bunların hepsi çok doğal tepkilerdir. Geçici olduğunu ve yetişkinler olarak nasıl yaklaştığımızın ne kadar önemli olduğunu unutmayın. Bu gibi zamanlarda sakın kalmak ve “ben yanındayım” demek önemlidir.

Çocuklara Ölüm Hakkında Nasıl Konuşabiliriz?

- Ölüm hakkında konuşmak ya da bu haberi vermek yetişkinler için de çok zor bir konudur. Bu sebeple kimi zaman çocukların bununla baş edemeyeceğini sanabiliriz. Ancak ölüm haberini vermeniz gerektiğinde, bunu oldukça sade bir şekilde onlarla paylaşabilirsiniz. Yalnızca, sordukları sorulara cevap verin, çok detay vermeyin. Ölüm ile ilgili detaylar yerine ölen kişiyle olan anılarınızı, mutlu anlarınızı konuşun.
- Çocukların rahatlama için bundan sonra olacaklara dair bilgilenmesi gerekir. Örneğin şu şekilde sorulara cevap arayabilirler: *“Bana kim bakacak, Babam/annem/kardeşim/dedem neden öldü, Ne zaman geri gelecek?”*. Tüm bu soruların cevaplarını basitçe verebilirsiniz.
- Ölümü anlatırken, bitki ve hayvan gibi diğer canlıların ölümünden örnekler verebilirsiniz. Özellikle çevresinde gördüğü bitkiler, yakın çevresinde olan tohumdan toprağa giden hikayeler ile çocuğa durumu açıklayın.
- Tekrar tekrar aynı sorular gelirse, aynı şekilde ve sabırla yanıtlayın.
- *“Sen güçlü olmalısın, ağlayamazsın. Ağlarsan o da ağlar.”* gibi sözler söylenmemelidir. “O şimdi çok uzaklarda” gibi sözler de onların geri geleceği izlenimini uyandırabilir. Yerine *“Anlamakta zorlanıyorsun ve çok haklısın. Ben de yıllar önce amcamı kaybettiğimde tıpkı böyle hissetmişim”*. şeklinde paylaşımlar yapın.

Yetişkinler için öneriler

- Mümkünse kısa süreli de olsa uyuyabileceğiniz ya da sadece sessizce oturabileceğiniz ortamları yaratın. Kaygınız arttığında kendinize sarılmak, ellerinizi ovuşturmak, elimizi kalbimize koyarak nefes alış-verişimize odaklanmak ya da çevremizde bizi iyi hissettirecek bir nesneye (bitki, pencere gibi) bakmak rahatlamanıza yardımcı olabilir.
- Beslenme düzeninizi rutininde tutmaya özen gösterin ve sık sık su için.
- Haberleri takip ederken, video ve görseller yerine yazılı medyayı takip edebilirsiniz. Sürekli yeni ve üzücü haberler aldığımız bu dönemde, sıkça görsel medyayı takip etmek dayanıklılığınızı olumsuz etkileyebilir.
- Önemli kararları erteleyin. Bu süre zarfında mümkünse yaşamı değiştirecek büyüklükte kararlar almaktan kaçının.
- Olaydan sonra, neler hissettiğinizi çocuklarınızla paylaşın. Başınıza gelenlerle nasıl baş ettiğinizi gözlemlmek, çocuklarınıza da güç verecektir.
- Günlük tutmak, resim yapmak gibi etkinlikler duygularınızı dışarı çıkmanıza destek olabilir.
- Problem çözmek için verdiğiniz çabayı göstererek çocuklarınıza örnek olabilirsiniz.
 - *“Aliciğim, evden ayrılmak zorunda kaldığımız için üzgünüm. Bak ben de ağlıyorum. Ama biliyorum ki, teyzenin evinde güvendeyiz.”*
 - *“Bak Ayşeciğim, komşularımız da benzer bir süreç yaşıyor. Onlar da farklı bir evde kalıyorlarmış. Arayıp müsaitlerse birlikte konuşalım mı?”*

Unutmayın ki bu uzun soluklu ve yorucu süreçte, desteğimize ihtiyaç duyanların yanında en iyi şekilde olabilmemiz için kendi sağlığımızı korumamız çok önemli.

Kaynakça: Türk Psikologlar Derneği. (n.d.). *Depremin Psikolojik Sonuçlarını Tanıma ve Hissetme*. Türkiye Halk Bankası.

