



ÖZEL ZAPYON RUM ORTAOKULU VE LİSESİ

DEPREM KONULU

**AİLELER İÇİN ÇOCUKLARINA
YARDIM KILAVUZU**

**Hazırlayan: Stephanie Tasilaridis
Okul Rehber Öğretmeni/Klinik Psikolog**

Bu kitapçık ülkemizde gerçekleşen depremlerden dolayı oluşan üzüntü ve olası İstanbul depremine karşı duyulan kaygı ile baş ederken okulumuz velilerine çocukları ile olan iletişimlerinde bir kaynak oluşturması amacı ile hazırlanmıştır.

Kitapçığın sonunda çocuğunuz ve kendinizle ilgili soruların bulunduğu bir form mevcuttur. Bu formun 03.03.2023 Cuma gününe dek doldurularak kapalı zarf içerisinde Okul Rehberliğine teslim edilmesi veya taranarak stephanietasilaridis@gmail.com adresine e-posta yolu ile iletilmesi gerekmektedir.

Kitapçığındaki bilgilerin yeterli olmaması veya çocuğunuzda bir aydan uzun süre ile bahsedilen belirtilerin devam etmesi durumunda, Okul Rehberliğinden randevu olarak görüşmeye gelmeniz beklenmektedir. Tüm sorularınız için benimle iletişime geçebilirsiniz.

Hepimize geçmiş olsun diyor sevgiye kalmanızı temenni ediyorum .

Stephanie Tasilaridis
Okul Rehber Öğretmeni/ Klinik Psikolog

Travma: Günlük rutini bozan, ani ve beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olumsuz yaşantılar olarak tanımlanabilmektedir. Doğal afetler (deprem, sel vb), kazalar, sevilen birinin kaybı gibi durumlar travmaya örnek oluştururlar.

İkincil Travma: İkincil travma, travmatik olaya doğrudan maruz kalınmadığı halde, olayı dinleyen, ona şahit olan ya da yazılı-görsel medya aracılığıyla olayı izleyen kişilerin “travmatize” olması anlamına gelmektedir.

Ülkemizde yaşanan büyük deprem felaketi sonrasında kimimiz sevdiklerimizi, evlerimizi, yaşadığımız bölgeyi kaybederek travmaya maruz kalırken; diğerleri ise, medyada maruz kaldığı haber ve görseller ile ikincil travma yaşamıştır. Farklı derecelerde olsa da, bu süreçte birçok çocuk da, deprem ile ilgili bilgi ve görüntülere maruz kalmıştır.

Unutulmamalıdır ki travma anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Aynı travmada olduğu gibi ikincil travmaya maruz kalan kişilerde de, travmatik olayın etkileri hemen görülebileceği gibi; kimi zaman da olaydan uzun zaman sonra ortaya çıkabilir. Bu noktada ailelerin hem kendilerinde hem de çocuklarında oluşabilecek belirtileri farkında olmaları önemlidir.

Travmatik bir deneyimden sonra tüm yaş gruplarında sıklıkla izlenen stres belirtileri:

- Travmatik olayın tekrar yaşanacağından korkma
- Sevdiklerinin incineceğinden ve onlardan ayrı kalacağından korkma
- Travmatik olayları hatırlatan uyaranlardan kaçınma
- Uyku ve yeme problemleri
- Duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler
- Aşırı uyarılmışlık tepkileri (öfke patlamaları, tetikte olma ve tedirginlik vb.)
- Günlük işlevsellikte azalma (işlerini, ödevlerini yapmak istememe vb.) olarak düşünülebilir.

Ailelerin çocuklarına yapacakları her tür açıklamada onların yaş dönemlerini mizaçlarını (duygusal, çekingen, endişeli, duyarlı, sinirli vb) göz önünde bulundurmalarıdır.

4-6 YAŞ (ANASINIFI DÖNEMİ)

Bu yaş döneminde görülebilen en yaygın stres tepkileri :

- Ebeveynlere veya diğer yetişkinlere artan fiziksel temas ve sarılma arayışı
 - Önceki dönem davranışlara gerileme; parmak emme, yalnız yatmak istememe vb.
 - Hareketsizlik veya aşırı hareketlilik
 - Oynamayı bırakma veya tekrar eden oyunları oynamaya başlama
 - Artan veya kötü şeylerin tekrarlanacağından endişe etme
 - Yeme alışkanlıklarında değişme
 - Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
 - Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, çok konuşma ya da seçici konuşmazlık, hiç konuşmama
 - Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
 - Kolayca kafasının karışması
 - Konsantre olamama
 - Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)
 - Sinirlilik, öfke hâli.
- Bu dönemde çocuklar henüz soyut kavramları anlayamadıkları için, ölümü kavramakta zorlanırlar. Bunu geçici, geri döndürülebilir bir şey olarak düşünebilirler. Eğer çocuk gördüğü görüntüler sonrasında ölümü sorguluyorsa, bu durum ona “kalp ve beyinin artık çalışmaması” şeklinde bilimsel açıklamalarla anlatılmalıdır. Bu süreçte çocuklara “uykuya daldı”, “cennette gitti”, “gökyüzünden seni izliyor” gibi soyut ifadeler içeren cümleler sarf etmekten kaçınmak gerekir.
- Bu yaş grubundaki çocuklar medyadaki haber ve görüntülere mümkün olduğu kadar az derecede maruz kalmalıdır. Eğer bu mümkün olmadıysa, çocuklarla deprem basit ifadelerle anlatılabilir. Yapılan açıklamanın çocuğun yaşına uygun olması önemlidir. Fazla detaylı açıklamalar vererek çocuğun kaldırabileceğinden fazla bilgi vermek, onu olumsuz etkileyebilir.

- Depremi anlatırken bunun bir doğa olayı olduğu vurgulanmalıdır. Bunun Dünya'nın hareketleri ile ilgili olduğu, yeryüzündeki hareketlerle bazen yer parçalarının legolar gibi birleşip, ayrışılabilirdiği anlatılmalıdır.

ÖRNEK DENEY: DEPREMİ ANLIYORUM



Çocuğunuzla birlikte bir kurabiye yapabilirsiniz. Sonra o kurabiyeyi birkaç parçaya ayırabilirsiniz ve ardından “ Bu kurabiye bizim yaşadığımız dünya olsun. Dünya da böyle üzerinde yaşadığımız kara parçalarından oluşuyor, aynı puzzle gibi hepsi birbirini tamamlıyor. Biz de böyle birbirini tamamlayan karar parçalarında yaşıyoruz” şeklinde bir açıklama verebilirsiniz.

Sonra dilerseniz bu kurabiye parçalarının üzerine daha küçük bisküviler koyarak, yaşanan evleri temsil edebilirsiniz. Kurabiye parçalarını birbirine çarpıştırarak ya da ileri geri oynatarak deneye devam edebilirsiniz. Bunlar, tektonik hareketleri temsil edecektir. “Bazen üzerinde yaşadığımız kara parçaları birbirine böyle çarpabiliyor. O zaman evler sallanabiliyor, hatta evlerimizde bulunan eşyalarımız hareket edebiliyor. Böyle durumlarda biz de sallandığımızı hissediyoruz. Bu duruma deprem deniyor” şeklinde bir anlatım verebilirsiniz.

Kurabiye parçalarını birbirine çarpıştırdığımızda evlerimizi temsil eden bisküviler düşebilir. Bu noktada depremde bazı sağlam yapılmamış evlerin yıkılabileceğini ancak eğer evler sağlam yapılırsa onların zarar görmeyeceğini vurgulayabilir, birlikte evlerin nasıl daha sağlam kalabilecekleri üzerine tartışabilirsiniz. Örneğin kurabiye parçaları üzerine benmaride erittiğiniz çikolata sosunu dökebilir ve sosun donarak bisküvileri tutmasını sağlayabilirsiniz. Aynı şekilde jöle, jel yaparak kurabiye ile bisküvi arasındaki bağlantıyı güçlendirebilirsiniz.

Çocuklara televizyonda gördüklerinin deprem olduğunu bu şekilde anlatabilir ve şahit olduklarının yarattığı belirsizliği ortadan kaldırabilirsiniz.

6-11 YAŞ

Bu yaş döneminde görülebilen en yaygın stres tepkileri :

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma/içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Yeme rutininde değişiklik
- Uyku rutininde değişiklik

12-17 YAŞ

Bu yaş döneminde görülebilen en yaygın stres tepkileri :

- Derslere ve okula karşı ilgisizlik
- Uyku rutininde değişiklik
- Yeme rutininde değişiklik
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

- Çocuklarınıza yaptığınız açıklamalarda mutlaka onların “güvende” olduklarını vurgulayın. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.
- Onları konuşmak için zorlamayın ancak konuşmak isterlerse orada olacağınızı belirtin.
- Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.
- Medya kullanımlarını sınırlayın
- Birlikte daha çok aktiviteler gerçekleştirin
- Günlük rutinlerin devam etmesine özen gösterin
- Okul ça[1] çocuklarının yardımlaşma kampanyalarına yaşlarına göre küçük katkılar sağlamalarını destekleyebilirsiniz.

Bu süreçte sizin de depremden etkilenmiş olabileceğinizi göz ardı etmeyin. Kendinizde oluşabilecek semptomları takip edin ve gerekirse destek almaktan çekinmeyin. Eğer çocuklarınızda bahsedilen belirtilerin bir aydan uzun süre devam ettiğini görürseniz mutlaka okul rehberlik servisine başvurun.

Deprem Bilgi Formu

Öğrencinin Adı:

Öğrencinin Sınıfı:

Velinin Adı:

Deprem bölgesinde bir yakınınızı veya evinizi kaybettiniz mi:

Depremden etkilenen akrabalarınız/tanıdıklarınız var mı:

Deprem sonrasında çocuğunuza nasıl bir açıklama verdiniz:

Deprem sonrasında günlük rutininizde bir değişiklik oldu mu?

Deprem sonrasında çocuğunuzda fark ettiğiniz değişiklikler oldu mu?

Deprem sonrasında kendinizde fark ettiğiniz değişiklikler oldu mu?

Belirtmek istediğiniz özel bir durum var mı?