



DOĞAL AFETİN ÇOCUKLARDAKİ DOLAYLI ETKİLERİ VELİLERE ÖNERİLER

BURDUR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ AYLIK BÜLTENİ

Şubat 2023

Sayı 3



İÇERİK

Doğal Afetin Etkileri

Velilere Öneriler

Deprem gibi yıkıcı bir doğal afet geniş kitleleri ciddi anlamda etkileyen zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Afetten doğrudan etkilenen afetzedeler için çeşitli psikolojik ilk yardım ve psikososyal müdahale çalışmaları bulunmaktadır. Bunun yanında bir de afet bölgesi dışında olan afeti doğrudan yaşamamış ancak kitle iletişim araçları, internet, sosyal medya, geleneksel medya kanallarıyla afeti takip eden yetişkin ve çocuklar bulunmaktadır. Bu noktada afetten doğrudan etkilenmese de farkında olmadan sergilenen bazı yanlış yaklaşımlar çocukları olumsuz etkileyebilir. Çocuklar zamanlarının çoğunu evde geçirmektedir ve bu konuda ebeveynlere, ailelere yönelik bazı öneriler bulunmaktadır:

Çocuklar için çok önemli rol modellerin başında anne/babalar, aile büyükleri gelir. Bu ve benzeri afet durumlarında vereceğiniz duygusal tepkiler onların duygularını da etkileyecektir. Örneğin deprem konusunda çok fazla endişe duymanız, onlara da yansıtacaktır. Her an başınıza bir felaket gelecekmış endişesi yaşamamız, aynı endişeyi onların yaşamalarına sebep olacaktır.

Çocukların evde sürekli deprem, enkaz haberlerine maruz kalması onları olumsuz etkileyecektir. Bu yüzden onların bu konuda izleyeceği haberlerin süresi sınırlandırılmalı ve hatta izlenen haberlerle ilgili çocuklarla konuşulmalı, duygu/düşünce paylaşımları yapılmalıdır. Merak ettiği soruları sormalarına, kendilerini ifade etmelerine izin verilmeli, çocuklar etkin bir şekilde dinlenmelidir.





·Depremden korunma, deprem anında yapılacaklar gibi konularda çocuklarınızla konuşun. Hatta evde provalar yapın.

·Özellikle küçük yaş grubu çocukların kontrolsüzce internet ve sosyal medya haberlerine ulaşmalarına engel olunmalıdır. Çünkü onların yaşına ve gelişim dönemine uygun olmayacak görüntülerle karşılaşma olasılıkları oldukça yüksektir.

·Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklara afet hususunda bir açıklama yapılırken kullandığınız ifadelerle dikkat edin. Örneğin "Hepimiz deprem kuşağındayız, hepimizin başına gelecek" şeklinde bir ifade çocukların güven hissini zedeleyecektir. Bu tarz bir ifade yerine "Böyle bir risk herkes için var, hadi ne gibi önlemler ve hazırlıklar yapabileceğimize bakalım" gibi bir yaklaşım sergileyin.

·Biz yetişkinlere anlamsız, mantıksız, saçma gelebilecek konuların çocuk ve ergenler için son derece etkileyici olabileceği unutulmamalı, çocukların gelişim dönemleri dikkate alınmalı ve olaylar onların bakış açısı ile ele alınmaya çalışılmalıdır.

·Önümüzdeki zamanlarda deprem bölgesinden gelen afetlerde arkadaşlarının olabileceği, onların ne gibi duygu ve düşüncelere sahip olabileceği, ne gibi zorluklar yaşayabilecekleri konusunda onlarla konuşun. Onlara bireysel olarak, aile ve toplum olarak nasıl yardımcı olunabileceği hususunda çocuklarınızla sohbet edin.

·Çocuklarla iletişim kurarken "İnsanlar neler yaşıyor, senin derdine bak" şeklinde afetzedelere karşı olumsuz bir tutum oluşturacak söylemlerden uzak durun.

·Aile içerisinde günlük yaşam sorumluluklarınıza devam edin. Çocuklarınızın da yaşına uygun ev içi, ev dışı, akademik vs. sorumluluklarına devam etmesini sağlayın.

Çocuğunuzda daha önceden görmediğiniz, alışılmadık bir farklılık görüyorsanız psikolojik destek için bir uzmana başvurun.

·Kendinizi de psikolojik olarak iyi hissetmiyorsanız siz de uzman desteği alın.

"Doğaya daha yakından bak, o zaman her şeyi daha iyi anlayacaksın."
Albert Einstein

