

# ÇOCUKLARLA DEPREMİ KONUŞMAK





## Sevgili Velilerimiz,

Anne ve baba olmak çok özel bir sanattır. Bu sanatı inşa ederken yaşamın içinde meydana gelen hem olumlu hem de zor süreçleri çocuklarımıza en sağlıklı bir şekilde deneyimletmek hepimizin temennisidir.

Deprem de deneyimleyeceğimiz zor süreçlerden biridir. Bu nedenle "Çocuklarla Depremi Konuşmak" isimli bültenimizin amacı, siz velilerimiz bu süreci doğru yönetmeniz için bir rehber oluşturmaktır.

### Deprem Çocuklara Ne Hissettirir?

Deprem, çocukların zihninde belirsiz bir kavramdır. Belirsiz kavramlar çocukları ürkütür ve çocuklardaki kaygının artmasına neden olabilir. Kaygı düzeyi artan çocuklar yoğun endişe, güvensizlik ve korku hisseder.



### Deprem Öncesi

**\*Anlayabileceği dilde depremi anlatın:**Çocuğunuzun depremi anlayabilecek olgunlukta olduğundan emin olun. Yeryüzünde meydana gelen sarsıntıların doğal bir oluşum olduğunu, eğer güvende olunursa, depremin zarar verme olasılığının olmadığını anlatabilirsiniz. Konuşmanız sırasında kafasını karıştırabilecek ekstra bilgiler vermeyin ve onu korkutmayın. Soru sormasına izin verirsiniz, endişelerinin giderilmesine yardımcı olun. Ayrıca anlatımınızı oyunlarla destekleyin.

**\*Hazırlıklarınızı birlikte yapın:** Tüm aile fertlerinin ihtiyacı olan malzemeleri koyacağınız deprem çantasını çoğunuzla birlikte hazırlayın. Depremden sonra eviniz hasar almasa da dışarıda kalmanız gerekebileceğini ona anlatın. Bu çantada ona ait eşyaların da yer aldığını görmesi onu rahatlatacaktır.

**\*Evdeki güvenli ve tehlikeli yerleri gösterin:** Çocuğunuza depremin oluşumu, neden olduğu gibi detaylı bilgileri vermek yerine onun güvenliğini sağlamak önceliğiniz olmalı. Bu nedenle deprem anında apartmanın dış duvarlarının tehlikeli olabileceğini, hayat üçgeninin önemini anlatabilirsiniz. Tablo, süs eşyaları, devrilebilecek mobilya gibi nesnelere zarar verici olduğunu çocuğunuza anlatabilirsiniz. Güvenli bilgiler çerçevesinde aile için deprem anında sığınabilecekleri bölgeleri birlikte belirlemeniz deprem anında herkese, özellikle de çocuğunuza kolaylık sağlayacaktır.

**\*Çocuklarınıza minik görevler verin-** Çocuğunuza deprem sonrasında yapabilecekleri hakkında ona bazı basit görevler verebilirsiniz. Örneğin; depremden sonra elektrik, doğalgaz ve su vanalarını kapatmanız gerekiyorsa bunu çocuğunuzun size hatırlatmasını isteyebilirsiniz. Aynı şekilde, deprem çantasını çıkarken unutmamak için hatırlatma yapmasını isteyebilirsiniz. Yapmak istediği ya da fikir vermek istediği durumlarda kendilerini ifade etmelerine izin vermelisiniz.





## Deprem Anı



### İç mekanda;

- Güvenli bir yere geçerek diz üstüne çökmesini,
- Başını ve ensesini koruması gerektiğini gösterin,
- Deprem anında heyecanlanmak normaldir. Bu nedenle sakinleşerek, nefes alış verişlerin düzenlenmesi gerektiğini belirtin,
- Sağlam bir yere tutunarak sarsıntı bitene kadar bu yerden ayrılmamaları gerektiğini söyleyin, ve hayat üçgenini anlatın,
- Balkona çıkmanın ve merdivenlere koşmanın yanlış davranışlar olduğunu söyleyin,
- Camlar, şömine, soba vb. tehlikeli nesne/ortamlardan uzak durulması gerektiğini belirtin.

### Dış mekanda;

- Binalardan uzaklaşarak açık bir alana doğru gitmesi gerektiği konusunda uyarın,
- Yüksek binalardan uzak durmasını,
- Ağaçlar, tabelalar ve elektrik direklerinden uzak durması gerektiğini,
- Maddelerin zarar vermemesi için başını koruması gerektiğini çocuğunuza sıklıkla tekrarlayın.

## Deprem Sonrası

- **Çocukların kendi duygu ve düşüncelerini anlatmalarına fırsat verin:** Bu durumu kendi sözcükleriyle tarif edilebilmeleri için onları destekleyin. Çocukların duygularını açıklaması zaman alabilir, onları zorlamayın. Çocuklarla beraber gelişim düzeylerine uygun oyun oynamak, resim yapmak, onlara hikaye ve masal anlatmak onları rahatlatır ve duygularını anlatabilmesi için onları hazırlayabilir. Bu etkinlikler, sizlerin de onları anlamaya yardımcı olabilir. Çocukların paylaştığı duyguları yargılamadan, hissettiklerinin doğal olduğunu anlatın,
- **Fiziksel temasınızı artırın.** Çocukların bedensel sınırlarına ve ihtiyaçlarına saygı duymayı unutmadan, onlara sarılın ve sevginizi gösterin,
- Çocukları daha iyi destekleyebilmek için öncelikle sizin iyi olmanız, kendi davranışlarınız, duygu ve düşüncelerinizin kontrol etmeniz, **sakin ve iyimser kalmanız önemlidir,**
- Çocukların kaygı ve endişelerini artıracak **medya bilgilerinden uzak tutunuz,**
- Mümkün olduğu kadar ailenizin **günlük rutinlerini uygulamaya çalışınız,**
- Depremden sonra oluşabilecek stres ve kaygı hem sizin hem de çocuklar için doğaldır. Önemli olan bu tepkilerin kalıcı olmamasıdır. Bu nedenle hem kendi hem de çocuklarınızın tepkilerini izleyin,
- **Oluşabilecek tepkiler:**
  - kaybettikleri kişi ya da eşyalara aşırı derecede üzülme,
  - anne ve babalarının yanından ayrılmak istemeyip okulla gitmemek için direnme,
  - karın ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, ateş, kusma gibi fiziksel şikayetler,
  - hırçınlaşma, aşırı hareketlenme, saldırganlık,
  - utangaç ve korkak hale gelme, içine kapanma,
  - depreme ilgili tekrar eden korkular ve sorular,
  - kendinden küçük yaşta çocukların davranışlarını gösterme,
  - uyku düzeninde bozulma, kabus görme, yatağını ıslatma,
  - dikkat dağınıklığı ve huzursuzluk,





- aile bireylerine ya da arkadaşlarına aşırı bağlanma veya onlardan aşırı derecede uzaklaşma gibi.

Eğer bu değişiklikler uzun süre devam ederse, uzmandan yardım almanızı öneririz,

- Deprem sonrası eve girdiğinizde çocuğunuzun evde bir takım şeylerden korktuğunu fark ediyorsanız, onu rahatlatacak fiziksel temasa geçerek yaşanan olayın korkutucu olduğunu, ancak ailesi olarak onun her zaman yanınızda olduğunuzu belirtin,
- **Korkularını asla küçümsemeyin** "koskoca çocuk oldun" gibi kalıp cümleler kullanmayın,
- Sordukları soruları dürüstçe cevap verin, gerçekçi olmayan açıklamalardan kaçının,
- Sizlerin sakin ve iyi olduğunuzu görmek isterler. **Kendi duygunuzu paylaşmaktan çekinmeyin.** Birlikte olumlu sohbetlerde bulunarak aile olarak birlik duygusunu hissettirin.
- Unutmayın, o da öğrendiklerini gelecek nesille aktaracak.

Aynı korkuların tekrar yaşanmaması ve etkilerinin bir an önce atlatılması dileğiyle...

Özel Fen Bilimleri Okulları  
Bornova Rehberlik Servisi



Kaynakça

[www.bbc.com](http://www.bbc.com)

<http://nurdagimem.meb.k12.tr>

[www.koalay.com](http://www.koalay.com)

<http://tarkmancas.k12.tr>