

Deprem konusunda çocuklarla nasıl temas kurulmalı?

Maruz Bırakmayın. Özellikle 10 yaş altı çocuklarınızı televizyon ve sosyal medyadaki deprem depreme ilişkin görsel ve işitsel (kurtarma anları, ağlamalar, çığlıklar, bağrışmalar gibi) uyarılara maruz bırakmayın. Ayrıca yetişkinlerin konuştuklarından, detaylı anlatımlardan da etkilenebilirler. Onların yanlarında konuştuklarınız konusunda dikkatli olun. **Çocuğunuz depremi yaşamasa da** sadece bu içeriklere maruz kalarak travmatize olabilir, **bilişsel, duygusal, bedensel ve sosyal olarak olumsuz yönde** etkilenebilir.

Kendi duygularınızın farkında olun. Böylesi zor bir dönemden geçerken yetişkinler olarak bizlerin de yoğun duygular hissetmesi, ağlaması, kafa karışıklığı yaşaması ve şokta hissetmesi normaldir. Ebeveynler olarak önce kendi duygularınızı ve bedensel tepkilerinizi fark edin ve mutlaka sevdiklerinizle, destek olacak birileriyle paylaşın. Yoğun duygularınızla baş edemediğinizde çocuğunuzun bundan etkilenmemesi mümkün değildir.

Oynamasına izin verin . Özellikle küçük yaştaki çocuklar depremle ilgili oyun oynamak isteyebilirler. Bu, onların gördüklerinin, duyduklarının üstesinden gelmelerinin ve yoğun karmaşık duyguları ile baş etmelerinin **bildikleri en iyi yoludur**. Aynı oyunu defalarca kez oynayabilirler. Bu normaldir, lütfen engel olmayın. İstedikleri senaryoyu oynamalarına izin verin, sizi de oyunlarına dahil etmek isterlerse katılın ve onun oyunu yönetmesine müdahale etmeyin.

Deprem konusunda çocuklarla nasıl temas kurulmalı?

Geçıştirmeyin . Çocukların depremle ilgili endişelerini, duygularını ve sorularını dile getirmelerine yardımcı olun. Bu konudaki sorularını geçıştirmeden fakat çok fazla da ayrıntı vermeden cevaplayın. Hiçbir şey olmamış gibi davranmak ve sorularını yanıtızsız bırakmak onların zihinlerini ve duygularını karmaşık halde bırakmak demektir.

Çocuklarınıza *“Büyük bir deprem oldu, herkes çok korkmuş ve üzgün durumda, biz de çok korktuk ve üzüldük, haberleri takip edip ne yapabiliriz diye anlamaya çalışıyoruz. Şimdi her şey kontrol altına alınmaya çalışılıyor. İnsanlar birbirine her şeyin düzelməsi için yardım ediyor. Biz de birbirimize destek olmalıyız.”* gibi bir ifade ile durum biraz da iyi yönünden açıklanmaya çalışılabilir. Duygularınızı aşırı olmayan bir şekilde açıkça yansıtmanız onların da duygularını normalleştirmesine ve ifade etmesine örnek olacaktır!

Temas iyileştiricidir . Bu durumdan etkilenen ya da etkilenmesin bu zor süreçte çocuklarınızla sık sık temas etmeniz, sarılmanız, kucaklaşmanız hem ona hem de size fiziksel ve duygusal açıdan iyi gelecektir. Bunu yapmak sizin duygularınızın kontrolünü sağlamanıza ve sakinleşmenize yardımcı olurken çocuğunuzun güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.

Bir uzmana başvurun . Görüntülerden ve işittiklerinden etkilenen çocuklar bununla ilgili soru sorabilir, yanınızdan ayrılmak istemeyebilir, uyku ve iştah sorunu yaşayabilir, kâbuslar görebilir. Bunlar süreçte ne kadar doğal belirtiler olsa da uzun sürmesi ve belirtilerin yoğunlaşması halinde bir uzmana başvurun.