



Mart E-Bülten

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARLA İLETİŞİM
NASIL OLMALIDIR?

DEPREM SONRASI ÇOCUKLARLA İLETİŞİM NASIL OLMALIDIR?

Deprem oluştuğu şehirlerde yıkımlara neden olurken insan psikolojisini de yıkıma uğratan doğal bir afettir. Depremlerde diğer doğal afetler gibi travmaya neden olabilir ve insanlar duygu, düşünce ve davranışlarına göre çeşitli tepkiler verebilirler. Ancak her insanın travmadan etkilenme düzeyi farklıdır.

Örneğin, depremi yaşamış kişi depremden etkilenmiş olsa da kişide travma sonrası stres bozukluğu görülmeyebilir. Buna rağmen depremi hissetmemesine rağmen yalnızca iletişim araçlarından takip eden birçok kişide de travma sonrası stres bozukluğu görülebilir. Dolayısıyla depremin yaşanabilme olasılığı bile psikolojimize zarar verebiliyor.

Depremin yaraları sarılırken deprem bölgesinde ve ekranlar vasıtasıyla tüm Türkiye’de çocuklar da biz yetişkinler gibi gelişmelerden olumsuz yönde etkilenmeye devam edebiliyor. Burada ailenin çocuğa karşı yaklaşımı ve tepkileri çocuk üzerinde büyük etkiler oluşturabiliyor. Peki biz aileler olarak çocuklarımıza nasıl yaklaşmalıyız?

İYİ BİR GÖZLEMCİ OLMAK

Travmatik olay sonrasındaki akut dönemde çocuklarda bazı belirtiler olabilir. Aileler olarak, bu belirtileri erken fark etmek oldukça önemlidir. Tekrarlama (aynı resimleri yapma, vb.), kaçınma (gündüz düşleri, yalnızlığı tercih etme, içine kapanma), fizyolojik tepkisellik (yeme, içme uyku sorunları, aşırı hareketlilik, vb.) gibi belirtilerin görülmesi akut dönemde normaldir. Çocukların bu davranışlarına karşı aceleci bir tutum sergilememek, kucaklayıcı ve rahatlatıcı bir yaklaşımda olmak önemlidir. Bu durumun günlük hayatını etkilemeye başladığını gözlemlemeniz halinde bir uzmandan destek almak gerekir.

OYUNUN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

Bir afet sonrasında çocuklarla oyun oynamak, birlikte eğlenceli ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak öncelik gibi gelmese de, travma deneyimini daha hızlı atlatabilmeleri ve kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri açısından oyun oldukça önemlidir.

DOĞRU KELİMELER

Sağlıklı bir iletişim için yetişkinlerin çocuklara doğru kelimelerle ve jestlerle yaklaşması çok önem taşır. Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

Aynı deneyimi yaşamış olsanız dahi çocukların o esnada ne hissettiklerini tam olarak anlamamız mümkün değildir. Bireyler olaylara karşı ortak tepkiler verse de aslında bu tepkiler parmak izleri kadar farklıdır. Bunun yerine çocuklara, deprem deneyimlerini sizinle paylaşmaları için sorular sorabilirsiniz. Örneğin "Bunun senin için nasıl bir süreç olduğundan bahseder misin? Depremden olduğundan beri neler düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun?" şeklinde sorular yöneltebilirsiniz.

YAŞ FAKTÖRÜNÜ GÖZ ÖNÜNE ALARAK YANITLAR VERİN

Çocuklar için travmatik olaylar sonrasında kendinden emin ve kontrolünü kaybetmemiş bir ebeveynin sorumluluğunda olmak bu sürecin atlatılması açısından büyük önem taşıyor. Kendinizi kötü hissediyorsanız, çocuğunuza hislerinizi kısaca açıklayın ve bu gibi olaylar karşısında hissettiklerinizin normal olduğunu vurgulayın.

Çocuklar için travmatik olaylar sonrasında kendinden emin ve kontrolünü kaybetmemiş bir ebeveynin sorumluluğunda olmak bu sürecin atlatılması açısından büyük önem taşıyor. Kendinizi kötü hissediyorsanız, çocuğunuza hislerinizi kısaca açıklayın ve bu gibi olaylar karşısında hissettiklerinizin normal olduğunu vurgulayın.

Travma ya da kriz durumlarında mutlaka çocuğunuza bilgi verin. Çocuğunuzla zor konuları konuşmaktan ve o sormadan konuyu açmaktan çekinmeyin. Bu bilgilendirme sırasında en önemli süreç ise çocuğa bu durumun nasıl anlatılacağı oluyor. Burada belirleyici kriter, bilgi verirken çocuğunuzun gelişimine ve yaşına göre hareket edilmesidir. Örneğin; ilkökul döneminde olan çocuğunuza açıklama yaparken soyut kavramlardan kaçınmanız gerekir. "Depremle ilgili kafanın karıştığını, endişelendiğini ve çok korktuğunu biliyorum. Deprem gerçekten korkutucudur ama biz senin yanındayız ve birlikte güvendeyiz. Anne, babalar yetiştirir ve bir sorunda ne yapacaklarını bilirler" diyebilirsiniz.

Daha büyük yaşta ortaokula giden çocuklarda ise travma sonrası uyku problemleri, depresi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma, aşırı alıngan ya da öfkeli olma, sevdiği şeylerden artık zevk almama gibi belirtiler görülebilir. Bu tür tepkiler "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanıyor. Depremden birkaç hafta sonra bu tepkilerin zamanla azalması beklenir fakat yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden konuyla ilgili uzmanlardan destek alınması gerekir.

