



TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ

Depremden Etkilenen
Çocuklarınıza Nasıl
Yardımcı Olabilirsiniz?

Anne Baba El Kitabı

unicef



**TÜRK
PSİKOLOGLAR
DERNEĞİ**

**Depremden Etkilenen
Çocuklarınıza Nasıl
Yardımcı Olabilirsiniz?**

Anne Baba El Kitabı

unicef

Körfez Depremi gibi büyük bir coğrafi bölgede yer alan ve toplumun büyük bir kısmını etkileyen doğal felaketler, sadece bölgede yaşayanları değil tüm ulusu da derinden sarsan olaylardır. Kendilerine fiziksel ve sosyal destek veren çevrenin neredeyse tümüyle zarar görmesi, bölgede yaşayanlar için durumu daha da güçleştirir. Evimizi, yakın akraba ve arkadaşlarımızı kaybetmiş olmanın acısı büyüktür. Bu kayıpların üstüne, yaşam koşullarındaki değişimler de eklendiğinde, yaşadığımız stres artar. Örneğin, kötü hava koşulları, barınma koşullarının istediğimiz gibi olmaması, çocukların okul durumu, artçı depremlerin sürme olasılığı gibi pek çok faktör, yaşanan stresi artırır. Ayrıca üzüntü, pişmanlık, öfke gibi yaşamakta olduğumuz tüm duygular çocuklarımızla olan ilişkilerimizi daha da güçleştirebilir. Ne var ki çocuklar da bu doğal felaketten aynen bizim gibi etkilenmişlerdir. Araştırmalar, doğal felaketlerden en çok yara alan grupların çocuklar, gençler ve yaşlılar olduğunu göstermektedir. Bununla beraber anne ve babalarından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve diğer aile üyelerinden yakın ilgi ve destek gören çocukların, doğal afetin sonuçlarından daha az etkilendiklerini de biliyoruz.

Çocuklarınıza yardımcı olabilmeniz için ana baba olarak, sizlerin kendinizi güçlü hissetmeniz çok önemlidir. Eğer kendinizi çocuklarınızla aşı-

ğıda önerildiği şekilde ilgilenecek kadar iyi hissetmiyorsanız, psikolojik yardım almaktan çekinmeyin. Kendinizi iyi hissetseniz, önerilere uysanız bile, deprem sonrasındaki bu iyileşme sürecinin zaman alacağını, bazı olayların ve yaşantıların zaman zaman durumu geriye götürebileceğini bilin. İyileşme sürecinde, yapılan önerilere daha fazla ağırlık verin; geleceğe yönelin ve genellikle olumlu bir tutum içinde olmaya çalışın. Elinizdeki el kitabı, bu konuda size yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır. Bu el kitabının dışında da, ihtiyacınız olan her türlü desteği alabileceğiniz kişilere ve kurumlara baş vurmaktan çekinmeyin.

Çocuklar İçin Depremın Anlamı Nedir?

Çocuklar da yetişkinler gibi deprem felaketinden korkarlar. Ancak çocuklar depremin, insanın kontrolü dışında olan, doğal bir olay olduğunu anlamakta güçlük çekerler. Üstelik onlar, kendilerini koruyan ve tamamen güven duydukları yetişkinlerin böyle bir olay karşısında çaresiz kalmasından da endişe duyarlar.

- Okulöncesi dönemdeki çocuklar, bu felaketin bir nedenle kendi aklından geçmiş, ama anne babasının onaylamadığını tahmin ettiği bir düşüncesi ya da davranışı nedeniyle başlarına geldiğini sanırlar.

- Okul çağındaki çocuklar bu doğal olayları daha kolay anlayabilseler de, böylesine büyük bir felaketi daha önce yaptıkları kötü bir davranıştan dolayı kendilerine verilen bir ceza olarak da algılayabilirler.
- Ergenlerin depremi algılayışı ise yetişkinlerine oldukça benzer. Ancak onlar bu felaketin kendi başlarına gelmiş olmasından öfke duyabilirler.

Çocukların Depreme Olan Tepkilerini

Neler Belirler?

Çocukların deprem felaketi karşısındaki tepkileri birbirinden farklı olabilir. Bazıları depremin hemen ardından birtakım davranış değişiklikleri gösterirken, bazıları günler ve haftalar, hatta aylarca, hiçbirşey olmamış gibi davranıp, daha sonra problemlerini davranışlar sergileyebilirler. Bu yüzden önümüzdeki aylarda, elinizdeki el kitabını zaman zaman alıp okuyun. Böylece depremin normal psikolojik etkileri konusunda hem daha iyi bilgilenecek hem de önerileri unutmamış olacaksınız.

Çocukların depremden etkilenme derecesini bir takım faktörler belirlemektedir. Bunlar:

- ***Ailenin tepkisi:*** Çocuk depremden doğrudan etkilenmese bile ailesinin deprem karşısındaki tepkileri ve korkularından çok etkilenebilir.

Çocuğun, deprem karşısında çaresiz kalan ailesine olan güveni sarsılabilir. Ailesinin felaket karşısındaki korku ve kaygılarından en çok, okul öncesi yaş grubundaki çocuklar etkilenirler. Bu nedenle, bir yandan kendinizi diğer yandan da çocuklarınızı yeniden güçlendirmeye çalışınız.

- **Kayıp derecesi:** Çocuğun deprem felaketinde tanık olduğu ya da gördüğü hasar ve kayıp ne kadar büyük ise etkilenme derecesi de o kadar fazla olacaktır. Özellikle aileden bir veya daha fazla kişinin öldüğü veya ağır yaralandığı, kendisinin enkaz altında kaldığı, yaralandığı ya da evinin ve okulunun yaşanamaz hale geldiği durumlarda çocuk, bu felaketle başa çıkmada oldukça zorlanır. Aile üyelerinden birinin ölümünden dolayı rollerin değiştiği, örneğin, annenin baba, babanın ya da ablanın anne rolünü üstlenmek zorunda kaldığı durumlarda, aile içi ilişkilerde zorluklar yaşanacaktır. Çocuk, bu koşullarda yeni yaşama geçerken daha da çok zorlanacaktır.

Depremi yaşamayan çocuklar bile, hiçbir kayıpları olmadığı halde televizyonda gördüklerinden ve yetişkinlerin olay hakkındaki konuşmalarından etkilenebilir ve benzer tepkileri gösterebilirler.

- **Yaş/Cinsiyet:** Çocukların zihni, yetişkinlerinden daha esnek ve işlenmeye daha uygun olduğu için, çocuklar hem olumlu hem de olumsuz etkilere daha açıktırlar. Bu nedenle, felakette yaşanan olaylardan etkilenme olasılıkları daha yüksektir. Cinsiyet açısından bakıldığında kız çocuklarında içe dönüklük ve sessiz, sakin olma; erkek çocuklarında ise olduğu yerde duramama, sürekli hareket etme gibi davranışlar daha fazla görülmektedir.
- **Daha önceki yaşantılar:** Depremden önce de bazı örseleyici yaşantıları olan çocuklar, bu felaketten daha fazla etkilenebilirler. Örneğin, anne babası boşanmış, kendisi şiddete maruz kalmış, aile içinde şiddeti gözlemlemiş ya da ailesinde ciddi bir sağlık problemi yaşayan çocuklar bunlar arasında sayılabilir. Ayrıca deprem öncesinde de bazı psikolojik problemleri olan veya okul başarısı zaten iyi olmayan çocukların, deprem gibi bir felaketten daha çok etkilenmeleri beklenebilir. Ancak şu da unutulmamalıdır ki yaşça daha büyük olup da daha önceki yıllarda bazı stresli durumlardan geçmiş ve bunlarla baş edebilmiş çocukların, deprem felaketinin yarattığı etkilerden de daha kolay sıyrılması mümkündür.

- **Depremın dolaylı etkileri:** Deprem felaketinin olumsuz etkileri, sadece çocuğun doğrudan yaşadığı deprem sarsıntısı, yıkıntılar, yaralanma ve kayıplar nedeniyle ortaya çıkmaz. Depremın dolaylı etkileri de çocuğun yaşadığı güçlükleri artırıcı bir rol oynayabilir ve iyileşme sürecini geciktirebilir.
- **Günlük yaşantı:** Evin yıkılması veya hasarlı olması nedeniyle başka bir yere taşınılması, çadırkentler gibi kalabalık ve rahat olmayan, alışılmışın dışındaki ortamlarda yaşamak zorunda kalınması ve günlük işleyişin çeşitli nedenlerle aksaması durumlarında çocuklar deprem felaketinden daha fazla etkileneceklerdir.
- **Ayrılık:** Çocuk ailesinden herhangi bir bireyi kaybetmemiş olsa da, herhangi bir nedenle bir süre onlardan ayrı yaşamak zorunda kalmışsa, bu durum onun üzerinde ilave bir kaygı ve stres yaratacaktır.
- **Aile içi ilişkiler:** Aile içinde hastalık ya da ölüm gibi nedenlerle rollerin değiştiği, aile içi ilişkilerin bozulduğu, ailedeki yetişkinlerden birinin fazla miktarda alkol almaya başladığı, şiddetin ortaya çıktığı ya da var olan şiddetin arttığı durumlarda iyileşme gecikecektir.

- **Ekonomik koşullar:** Ailenin geçim kaynaklarının kısıtlandığı ya da yok olduğu, ihtiyaçların karşılanmasının aksadığı durumlarda çocuklar daha olumsuz bir biçimde etkilenecektir.
- **Sosyal destek:** Anne babanın çocuğuna olan ilgi ve desteğinin azalması, çocuğun arkadaşları ve komşularıyla ilişkide olduğu sosyal çevrenin bozulması da depresyon gibi bir felaketin çocuk üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin hafiflemesini geciktirecektir.

Depresyonun Çocuklar Üzerindeki Genel Etkileri

Depresyondan sonra çocuğunuz,

- depresyonun tekrarlayacağından veya bu felaketi hatırlatan şeylerden (örneğin, ambulans, kepece, asker, itfaiyeci, siren sesi, toz kokusu, duman gibi) korkabilir,
- ani seslerden ve gürültüden korkabilir,
- depresyondan sonraki yaşamı konusunda endişeli olabilir,
- yetişkinlerin depresyonu ve sonuçlarını engelleyememiş olması nedeniyle, onlara olan güvenini yitirebilir,
- depresyon öncesine göre daha kolay kırılabilir, küsebilir, ağlayabilir,

- daha önceleri sessiz, uyumlu bir çocukken gürültülü ve saldırgan hale gelebilir veya neşeli, girişken bir çocukken utangaç ve ürkek olabilir,
- dikkatini toplamada güçlük çekebilir,
- her zaman hoşlanarak oynadığı oyunları artık oynamak istemeyebilir,
- daha hareketli olup, hareketlerini bir türlü kontrol edemeyebilir,
- tek başına uyumaktan korktuğu için anne babası veya diğer bir kişiyle beraber yatmak isteyebilir,
- uykuya dalmada güçlük çekebilir,
- anne ve babasını gözünün önünden ayırmak istemeyebilir, yalnız kalmaktan korkabilir,
- okula veya yuvaya gitmek istemeyebilir,
- parmak emmek, altına kaçırmak gibi daha küçük yaşlarda gösterdiği davranışları tekrar sergilemeye başlayabilir,
- iştahı kesilebilir,
- mide bulantısı, karın ağrısı, baş ağrısı, kusma gibi fiziksel tepkiler gösterebilir,

- depremin, anne babasının istemediği ancak kendisinin yaptığı bir davranıştan veya söylediği sözden dolayı meydana geldiğini düşünebilir ve bunun için suçluluk hissedebilir,
- konuşmakta güçlük çekebilir,
- küçük çocuklar tekrar tekrar depremle ilgili oyunlar oynayabilir,
- büyük çocukların bazıları hep deprem hakkında konuşmak isterken, bazıları bunun konuşulmasından hoşlanmayabilir ve kendisi de konuşmayabilir,
- yetişkinlerin, büyük kayıplar yanında önemsiz gördüğü bir nesne, çocuk için çok önemli olabilir. Örneğin, sevilen bir oyuncacđını ya da battaniyesini kaybetmek çocuğu çok üzebilir, onun için ağlayabilir ve ısrarla onu geri isteyebilir.

Bebeklik dönemi

Bebekler depremden doğrudan etkilenmezler; ancak, annenin aşırı kaygı, korku ve güvensizlik duyguları içinde olması, bebeğine vereceği bakımı ve onunla iletişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Bebek, altı kirlendiğinde, acıktığında, kendini huzursuz hissettiğinde farklı türden ağlamalar gösterir. Annenin bunlara duyarsız kalması ve ihtiyaçlarını gidermeyi geciktirmesi ya da bu ihtiyaçları çok mekanik bir şekilde, bebekle konuşmadan

onunla duygusal bir iletişime geçmeden karşılaşması bebeğin gelişimine zarar verebilir. Bebekler stres ve güvensizlik koşullarında yoğun bir ağlama tutturabilirler. Yatıştırılmaları, yeniden huzur ve güven duymaları güçleşebilir. Bu türden bir bakımın çok uzun sürmesi durumunda ise bebek ileride içine kapanabilir.

Okul öncesi

Okul öncesi dönemindeki çocuklar (2-5 yaş), depremin neden olduğu kayıplar ve yaşam şartlarında meydana gelen değişikliklerle başa çıkma konusunda oldukça zorlanırlar. Çünkü göreceli olarak daha kısa süreli olan yaşamlarında bu tür deneyimleri az olduğu için, başa çıkma yetenekleri de tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle de anne babanın, yakın akrabalarının ve öğretmenlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Bu dönemdeki çocuklar genellikle felaketten etkilendiklerini sözel olarak ifade edemeseler bile, kaygılı ve üzgün olduklarını davranışlarıyla belli ederler.

2-6 yaşları arasındaki çocuklarda görülebilecek bazı değişiklikler şunlardır:

- yeme sorunları; iştahsızlık ya da aşırı yemek yeme, kusma, ishal ya da kabızlık,

- uyku sorunları; uyuyamama, aşırı uyuma ya da kabus görme,
- parmak emme, altına kaçırma gibi bebeksi davranışlar,
- karanlıktan, hayvanlardan, yabancılardan veya canavar gibi hayali bazı uyarıcılardan korkma, daha önce korkmadığı, ancak ona depremi hatırlatan gürültülerden ve yerlerden korkma,
- annesinin eteğine yapışıp onu bırakmama ve ayrılmaktan korkma,
- kendini güvende hissettiği yerden ayrılmak istememe (çadırdan dışarı çıkmak istememe gibi),
- sürekli anne ya da babayla birlikte uyumak isteme,
- tam olarak açıklayamadığı ağrılardan şikayet etme,
- sinirlilik, söz dinlememe ve aşırı hareketlilik.

Okul çağı

Bu yaş grubundaki çocuklarda bebeksi davranışlar oldukça yaygın biçimde görülebilir. Çocuk ya tam olarak içe kapanır ya da daha saldırganlaşır. Depremde özellikle oyuncaklarının, kendisine arma-

ğan olarak verilmiş olan eşyaların ve beslediği ev hayvanlarının kaybindan çok etkilenirler.

6-11 yaşları arasındaki bir çocuk,

- daha sinirli olabilir; arkadaşları ve kardeşleriyle geçinmekte zorlanabilir,
- saldırgan davranışlar gösterebilir ya da içine kapanabilir, oyun oynamak istemeyebilir,
- anne babasının dikkatini çekmek için kardeşleriyle yarış içine girebilir,
- arkadaşlarıyla ya da aile üyeleriyle birlikte olmak istemeyebilir, ya da anne babasının yanından hiç ayrılmayabilir,
- okula gitmek istemeyebilir,
- kendini halsiz hissedebilir, sınıfta uyuklayabilir,
- okul başarısı düşebilir,
- dikkatini toplamada zorlanabilir,
- geceleri kabus görebilir, iyi uyuyamayabilir,
- sanki hiçbir şey olmamış ya da hissetmiyormuş gibi görünebilir,
- sık sık ağlayıp, sızlanarak mızızlık yapabilir,
- yedirmenizi ve giydirmenizi isteyebilir,

- baş ağrısı, görme ve işitme ile ilgili şikayetlerde bulunabilir,
- ısrarlı kaşıntıları olabilir,
- mide bulantısı görülebilir,
- tam olarak açıklayamadığı ağrılardan şikayet edebilir,
- rüzgar, yağmur ve fırtına gibi diğer doğa olaylarından korkabilir,
- söz dinlemeyebilir,
- başından geçenlerle ilgili olarak sürekli konuşmak isteyebilir,
- daha önce olmayan tikler gösterebilir,
- konuşmada güçlük çekebilir, kekeleyebilir,
- depremde yaşadıklarını abartabilir ya da çarpıtabilir.

Ergenlik

Bu yaş grubunda akran ilişkileri çok önemlidir. Ergenler arkadaşlarından yakın ilgi ve kabul görmek; korkuları ve diğer tüm duygularıyla birlikte, onlar tarafından oldukları gibi kabul edilmek isterler. Kaygı ve gerginliklerini, saldırganlıkla, isyankarlıkla, içe kapanma ya da dikkat çekmeye çalışarak ortaya koyarlar. Bu yaş grubundaki gençler,

pek çok kişi ölmüş iken kendilerinin kurtulmuş olmalarının verdiği bir suçluluk duygusu içinde olabilirler. Akranları tarafından kabul görmeyen ergenler, içlerine kapanabilir ve bu ergenlerde depresyon gözlenebilir. Depremin yaralarının sarılmasıyla ilgili toplumsal çabalarda kendilerine yetişkinler kadar sorumluluk tanınmadığı için, kendilerini engellenmiş hissedebilirler. Ergenlik dönemi, yetişkinliğe giden uzun bir geçiş dönemidir. Gençlerde bu dönemin başında ve sonunda gözlenebilecek tepkiler de değişebilir. Bu nedenle bu el kitabında ergenlik dönemine ait tepkiler, 11-14 ve 14-18 yaş grupları olarak ayrı ayrı ele alınmıştır.

11-14 yaşlarındaki ergenlerde gözlenebilecek tepkiler:

- fiziksel şikayetler (baş dönmesi, baş ağrısı, mide bulantısı gibi),
- aşırı yemek yeme ya da iştahsızlık,
- aşırı uyuma ya da hiç uyuyamama şeklinde uyku bozuklukları,
- belirsiz, tam açıklanamayan ağrı ve acılar,
- daha önce ilgi duyduğu şeylere karşı ilgisini kaybetme ve içe kapanma,
- sorumluluklarını yerine getirememe,

- okula gitmeme, okul başarısında düşme,
- anne babanın ve öğretmenin dikkatini üzerine çekmeye çalışma,
- okulda ve evde kurallara karşı gelme,
- kardeşleriyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bozulma, akranlarına ilgi göstermeme,
- içki veya sigara içme, esrar ve eroin gibi uyuşturucuları kullanma eğilimi,
- ölen yakınıyla birlikte olma isteğini dile getirme ve bazılarının bu sebeple intihar girişiminde bulunması.

14-18 yaşlarındaki ergenler ise

- kendilerini suçlu hissedebilirler,
- çaresizlik duyguları içinde olabilirler,
- felaket karşısındaki duygularını kabul etmeyebilirler,
- hareketlerinde aşırı bir artış ya da azalma olabilir,
- dikkati toplama ve planlı davranmada güçlük çekebilirler,
- aileden ve akranlarından uzaklaşıp yalnız kalmak isteyebilirler,

- alkol, sigara ve uyuşturucu (esrar, eroin vb.) kullanmak isteyebilir ve suç işleyebilirler,
- aile üyelerine ve akranlarına karşı saldırgan davranışlar içine girebilirler,
- depremin ortaya çıkardığı bazı tepkileri kabullenmeyebilirler,
- baş ağrısı ve belirsiz diğer fiziksel şikayetler olabilir,
- hastalanmayla ilgili korkular yaşayabilirler,
- genç kızlarda ağrılı aybaşı olma ya da ay başı olmama görülebilir.

Bazı ergenler deprem felaketinde kurtarma çalışmalarına yardım ettikleri için, birçok yaralıyla ve cesetle karşılaşmış olabilirler. Bu dayanılması güç görüntüler karşısındaki duygularını çoğu kez nasıl ifade edeceklerini bilemezler ve bazıları engellenme, öfke ve suçluluk duygularıyla, suç davranışlarına yönelebilirler. Deprem sonrası kurtarma ve yardım çalışmalarına etkin bir şekilde katılmış olan ergenlerde ayrıca aşağıdaki tepkiler görülebilir:

- Sindirim sistemi ile ilgili problemler,
- Cilt döküntüleri,
- Astım krizleri,

- Sinirlilik ve gerginlik.

Bu Tepkiler Ne Zaman Özel İlgi Gerektirir?

Yukarıda sayılan tepkiler çocuk ve gençlerin depresyon gibi bir doğal felaketin ardından göstermeleri beklenen doğal tepkilerdir. Çocuk ya da genç, depresyondan önce fiziksel şiddete maruz kalmış, ciddi bir hastalık geçirmiş, ya da birtakım problemleri olmuş ise depresyonun psikolojik etkilerini daha yoğun yaşayabilir. Özellikle depresyon öncesinde bunların üstesinden gelemeyen bir depresyonu yaşamıyorsa, bu felakete başa çıkmada çok zorlanabilir. Yukarıda sayılan olağan tepkilerin uzun süre devam ettiği ve çocuğun günlük yaşamını sürdürmesini engellediği durumlarda, çocuğun bu tepkilerine özel bir ilgi gösterilmelidir. Böyle durumlarda çocuk ya da gencin uzman bir kişi tarafından değerlendirilip desteklenmesi gerekebilir. Bu durumlar şöyle sıralanabilir:

- Çocuğun davranışlarında ve genel halinde ortaya çıkan ve 2 haftadan daha uzun süren olağandışı değişimler gözlemlendiğinde,
- Çocuk yukarıda sayılan olağan tepkilerden pekçoğunu birarada gösteriyorsa,
- Çocuğun davranışlarındaki değişimler çok farklı durumlarda da görülüyorsa, örneğin, hem

evde, hem de okulda arkadaşlarıyla birlikteyken,

- Çocuk kendine zarar vermeye çalışıyor ya da vereceğini ifade ediyorsa,
- Çocuğun daha önceden iyi olan okul başarısında önemli ve devam eden bir düşüş gözlemleniyorsa

Bu Tepkilerle Başa Çıkmak

İçin Neler Yapılabilir?

Çocukları bilgilendirmek, onlara duygusal destek vermek, felaketle başa çıkmadaki çabalarınıza onları da katmak, ailenizi bir araya getirmede yardımcı olacaktır. Deprem gibi büyük bir felaket karşısında ailenin birbirine kenetlenmesi, aile ilişkilerini depremden sonra da devam edecek şekilde güçlendirir.

- **Deprem hakkında konuşmaktan çekinmeyin.**

Başınızdan geçen olayı küçümsemeyin. Size ne kadar zor gelirse gelsin olan biteni, gerçekleri saklamadan çocuğunuza anlatın. Eğer çocuk üzülecek diye gerçekler saklanırsa, o zaman neler olduğunu kendisi anlamaya ve yorumlamaya çalışacaktır. Böyle bir durumda kendisinin fikir yürütmesi, korkutucu hayaller kurması daha fazla endişelen-

mesine ve korkmasına neden olur. Çocuğa gerçekleri saklamadan, anlaşılır bir dilde anlatmak onun size güven duymasını sağlar. Çocuğunuz ergenlik dönemindeyse, bu konuyu akranları ve diğer yetişkinlerle konuşmasına, tartışmasına izin verin. Ergenler de depresyon ve alınacak önlemler konusunda ne kadar bilgilendirilirse, yaşamlarını o kadar kontrol altına alabilir ve gelecekle ilgili planlar yapıp, çalışabilirler.

- **Depresyon konusunu siz açmayın, fakat çocuğunuz bu konuda konuşmak istediğinde, onu dinleyin, sorularını cevaplayın, destek olup rahatlatın.**

Çocuğunuzun duygularını ifade edebilmesi için siz de gerektiğinde kendi duygularınızı (mutlu, üzgün, kızgın, korkmuş gibi duygu bildiren kelimeleri kullanarak) açın.

- **Çocuğunuzu neler hissettiğini söylemesi için zorlamayın, bırakın kendisi için en uygun zamanı o seçsin.**

İnsanlar bazen, kendilerinde aşırı stres yaratan durumları kabul etmekte zorlanırlar. Böyle zamanlarda yaşanan stresi inkar etmek faydalı olabilir. Aynı şekilde, ağlamak, aşırı uyumak ya da hayaller kurarak bu travmatik durumdan geçici olarak uzaklaşmak da çocukların ve özellikle de ergenle-

rin zaman zaman rahatlamak için başvurdukları yollardandır.

- **Çocuğunuzu depremin, hiçbir şekilde onun bir hatası sonucu olmadığı konusunda ikna edin.**

Ona anlayabileceği bir dilde depremin ne olduğunu, neden olduğunu, kendi davranışları ya da sözleri için bir ceza olmadığını açıkça anlatın. Örneğin, “Deprem aynı yağmurun yağması, rüzgarın esmesi gibi bizim kontrolümüzde olmayan bir olaydır, yani sen akşam yemeğini yemediğin, kardeşine küfür ettiğin, arkadaşını dövdüğün, anneni üzdüğün için olmadı.” gibi ifadeler kullanın.

- **Elinizden geldiğince çocuğunuzun bu olayda daha fazla örselenmesine engel olun.**

Örneğin, televizyonda yıkılmış evleri, ağlayan insanları, yaralıları gösteren programları izlemesini mümkün olduğunca engellemeye çalışın. Onu, herhangi bir nedenle gerekmedikçe, tekrar depremi hatırlatan durumlardan, olaylardan ve yerlerden korumaya çalışın.

- **Elinizden gelen en kısa sürede depremden önceki ev düzeninizi sağlamaya ya da yeni bir düzen oluşturmaya çalışın.**

Çocuklar için düzenli ve çok sık değişmeyen bir günlük program uygulayın. Örneğin, her sabah kalkıp birlikte kahvaltı etmek, ortalığı toplamak, birlikte oyun oynamak, öğle yemeğinden sonra birlikte bir süre kitap okumak, uyumak gibi. Farklı birşeyler yapmanız gereken günlerde, çocuğunuza bunu önceden anlatın.

- **Çocuğunuza karşı sıcak ve sevecen davranın.**

Çocuğunuz sizin yanınızda olmak istiyor, yalnız kalmaktan korkuyorsa, ona sarılın, kucaklayın, öpün, onu sevdiğinizi, onun yanında olacağınızı, onu bırakmayacağınızı söyleyin. Dokunma, okşama, sarılma özellikle küçük çocuklar için çok önemlidir. Felaket döneminde, bir süre için, çocuğun istediklerini yapmanın bir sakıncası yoktur, aksine böyle olağanüstü bir dönemde az da olsa gerekebilir. Bu dönemde çocuğunuzun şımaracağından korkmayın.

- **Yatma zamanı geldiğinde çocuğunuzun yanında olmaya çalışın.**

Uykudan önce ona hikaye okuyun ya da anlatın, sırtını okşayın, o gün hakkında sessizce konuşun. Geceleri istiyorsa ışığı açık bırakın, biraz fazla uyumasına ya da çok korkuyorsa yanınızda yatmasına göz yumun.

- **Herhangi bir nedenle çocuğunuzdan bir süre ayrılmanız gerekirse, ona nereye gideceğinizi mutlaka anlatın ve döneceğinizden emin olmasını sağlayın.**
- **Çocuğunuzdan beklediğiniz davranışlar ve sorumluluklar hakkında kendisiyle konuşun.**

Çocuğunuzun isteklerini yerine getirmeniz, onun bu olayda yaşadıklarını atlatması için ne kadar gerekli ise, bir yandan da düzenli bir yaşama geçmek için kurallar koymak da o kadar önemlidir. Eğer çocuğunuz hiçbir kuralı dinlemiyorsa, onunla mutlaka yapması ve yapmaması gereken davranışları hakkında ve o davranışları neden yapması ya da yapmaması gerektiği konusunda konuşun. İsteddiğiniz davranışları sergilediğinde ise “Aferin ne kadar güzel.” gibi sözlerle onu ödüllendirin. Çok zorda kalsanız bile ona vurmayın ve herhangi bir fiziksel ceza uygulamayın.

- **Ailenin birarada olmasını sağlayın.**

Aile üyelerinin birlikte olması, bu tür felaket durumlarının atlatılması için önemlidir. Akrabalarınız ya da komşularınız sizi merak edip, telefonla aradıklarında çocuğunuzla bunu paylaşın. Bunlar çocuğa başkaları tarafından da düşünülüp, sevildiği duygusunu verecektir. Akrabalarınızla ve yakın

aile çevrenizle ilişkilerinizi en kısa sürede yeniden kurun ve sürdürün.

- **Çocuğunuzun kendini ifade etmesini kolaylaştırın.**

Her ne kadar çocuğunuzu gereksiz yere üzecek, ona depresi hatırlatacak yerlerden, durumlardan, olaylardan korumanız gerektiğini söylemiş olsak da, çocuğunuzun zaman zaman yaşadığı bu olayı ve duygularını dışarıya vurmaya ihtiyacı vardır. Bu nedenle, çocuğunuzu, deprem hakkında oyunlar oynaması (kepçe, kamyon, ambulans vs. ile), resimler yapması veya bu konuda hissettiklerini ifade etmesi için destekleyin. Böylece çocuk sözlere dökemediği duygularını ortaya koyma olanağı bulacaktır. Yaptığı resimleri ya da yazdıklarını eve asabilir ya da yakın akrabalarınıza gönderebilirsiniz.

- **Çocuğunuzun bazı şeyleri kontrol etmesini sağlayın.**

Deprem gibi, üzerinde hiçbir kontrolümüzün olmadığı bir durum yaşarken, bizler de kendimize olan güvenimizi yitirebiliriz. Hayatımızın kontrolümüz altında olduğunu hissetmek biz yetişkinlerin güvenlik duygusu için ne denli önemli ise çocuklar için de o kadar önemlidir. Bu nedenle hergün için yapacağınız işleri planlayın ve bu planlama işine çocuğunuzun da katılmasını sağla-

yın. Ayrıca çocuğunuza mümkün olduğunca ufak da olsa kararlar alabilmesi için seçenekler sunmaya çalışın. Örneğin, birkaç giysiyi, yiyeceği ya da oyuncuğı gösterip kendisinin karar vermesini sağlayın.

- **Çocuğunuzun yeniden yetişkinlere güvenmesini sağlayın.**

Deprem felaketi, çocuğın sadece kendine olan güvenini değil, böyle bir felakete engel olamadıkları için yetişkinlere olan güvenini de yitirmesine neden olur. Çocuğunuzun güvenini tekrar kazanmak için, ona verdiğiniz sözleri mutlaka tutun ya da yerine getiremeyeceğinizi düşündüğünüz şeyler için söz vermeyin.

- **Çocuğunuzun geleceğe güvenle bakmasını sağlayın.**

Kısa süreli gelecek için çocuğunuzla birlikte gerçekleştirebilecek planlar yapın ve gerçekleştirin. Örneğin, “Haftaya okul kaydını yenileyelim.”, “Anneannelere gidelim.” gibi. Böyle deneyimler, çocuğın gelecekle ilgili belirsizlikten kurtulmasını ve gelecekte tekrar birşeyler beklemesini sağlar.

- **Eşinizi kaybettiyseniz, çocuğunuzun, onunla olan ilişkisini ve onun verdiği bakımı özleyebileceğini unutmayın.**

Bu özlemini, sizin bakımınızı reddederek ifade edebilir. Bu konuda duyarlı ve hoşgörülü olun. Onu anladığınızı; onun yerinde olsaydınız sizin de benzer şeyleri hissedebileceğinizi söyleyin. Böylece bu yüzden suçluluk duymasını engelleyin.

- **Çocuğunuzun sağlığına dikkat edin.**

Sağlıklı bir çocuk, diğer yaşam güçlükleriyle daha kolay başa çıkar. Bu nedenle, çocuğunuzun dengeli beslenmesine, yeterince dinlenmesine, temiz yerlerde bulunmasına ve kişisel temizliğine dikkat edin.

- **Çocuğunuz aile ile ilgili ek sorumluluklar aldıysa, arada bir bunları azaltmanın yollarını arayın.**

Örneğin, bir sabah daha geç uyanması ya da günlük işler yerine, arkadaşları ile birtakım faaliyetler yapması için fırsat tanıyın. Size ve aileye yardım etmek için yaptıkları konusunda kendisini takdir ettiğinizi ve onunla gurur duyduğunuzu sık sık dile getirin.

- **Ergenlik çağındaki gençlere sosyal ilişkilerini yeniden kurmaları konusunda destek olun.**

Gençlerin deprem felaketini atlatabilmelerinde, arkadaş bağlarını tekrar kurmaları önemlidir. Bu bağların kurulması için yetişkinlerin gençleri des-

teklemesi gerekebilir. Sosyal etkinliklere katılmaları için onları cesaretlendirin; spor yapabilmeleri için gönüllü kuruluşlardan yardım isteyin, gereken koşulları oluşturun. Hiçbir şey yapamıyorsa yürüyüşler yapmasını sağlayın. Ayrıca çevrenizdekilerin normale dönme çalışmalarında gençlerin de katkısını almak, onların kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Gençlerin el ele vererek birlikte çalışması ise birliktelik duygusunun gelişmesi için önemlidir. Başkalarına yardım etmek, pek çok gencin kendini daha güçlü hissetmesini sağlayacaktır. Bu amaçla gerektiğinde bulunduğunuz bölgede gönüllü kuruluşların sağladığı rehabilitasyon olanaklarından yararlanın.

- **Çocuğunuzun uyku problemleriyle ilgilenin.**

Gece uykusunda korkuyla sayıklayan ya da uykudan ağlayarak uyanan çocuğunuzun yanına gidin, onu sakinleştirin. Odayı hemen aydınlatmayın ve yüksek sesle konuşmayın. “Herhalde çok kötü bir rüya gördün.” diyerek, onun gördüklerini anlatmasını sağlayın ve kesmeden dinleyin. Sakın “Korkacak bir şey yok.” demeyin. “Anladım çok korkmuşsun, tüm bunlar sana gerçekmiş gibi geldi.” diyerek, korkusunu anladığınızı belirtin, ama bunun gerçek olmadığı konusunda onu ikna etmeye çalışın. Yanında duracağınızı, şimdi güvende olduğunu söyleyin ve mümkünse tekrar uykuya

dalıncaya kadar yanında durun. Uyku sorunu olan çocukların, gündüzleri oyun ve diğer etkinliklerle yorulmalarını sağlayın. Gece uykusundan önce mümkünse ılık bir banyo aldırın. Başını okşayın ya da sırtını kaşıyın. Tüm bunlar çocuğun kaygısını azaltacak ve kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

- **Niçin okula gitmek istemediğini anlamaya çalışın.**

Böyle bir felaketten sonra küçük çocukların okula gitmek istememelerinin bir nedeni, ailelerinden ve sevdiklerinden ayrılmak istememeleri olabilir. Ailenin de güvensizlik nedeniyle çocuğu okula göndermedeki isteksizliğı, bu durumu daha da körükleyebilir. Eğer çocuğunuz okulda başarılı bir çocuksa, okula geç başlatmayın ya da okula gidemediğı günlerin sayısını olabildiğince az tutun. Bu çocuklar, okulda bazı şeyleri kaçırdıkları ve arkadaşlarına yetişemeyecekleri düşüncesiyle de okula gitmek istemeyecekleri için, başarıları düşecektir. Başarısı düşük olan çocuklar ise depresyon sonrasındaki bu karmaşık ve belirsiz yaşam koşullarında, dikkatlerini okula ve ev ödevlerine yoğunlaştırmakta güçlük çekeceklerdir; dolayısıyla okul başarıları daha da düşecektir. Bu nedenle günlük yaşamınızı mümkün olduğunca düzene sokun ve çocuğunuzun bu sebeple bir endişe yaşa-

mamasını sağlayın. Öğretmeniyle iletişimi koruyun; hatta deprem öncesine göre daha yoğun bir iletişime geçin. Çünkü çocuğunuz sizin problemlerinize duyarlıdır ve bunlara bir yenisini katmamak için size sorunlarından söz etmeyebilir. Öğretmeni onu okulda gözleme olanağı bulduğu için, bu sorunları daha kolay farkedebilir.

- **Çocuğunuzun yas duygusuna destek olun.**

Yaşanan deprem felaketinin ve buna bağlı kayıpların ardından, çocuğun ölüm hakkındaki soruları artacaktır. Bu soruların altındaki önemli kaygılardan biri, anne ya da babasını kaybedeceği korkusudur. Bazen kendi ölüm korkunuzdan dolayı, bazen de kendiniz yas içinde olduğunuzdan, çocuğun bu konudaki soru ve endişeleriyle çok fazla ilgilenemeyebilirsiniz. Anne ya da babalar bazen, çocuklarının üzülmemeleri ve onları acıdan korumak için de ölüm hakkında konuşmak istemeyebilirler. Ancak çocuklarla ölüm konusundaki duyguları paylaşmak, onlarla anlayabilecekleri düzeyde konuşmak ve kullandığımız kelimelere dikkat ederek açıklamalarda bulunmak yararlıdır. Çünkü çocuklar, bilmedikleri konularda fanteziler üretmeye ve bu olayla ilgili olarak kendi kendilerine bazı açıklamalar getirmeye çalışacaklardır. Genellikle de bu açıklamalar, çocuklar için gerçekte olan olaylardan daha korkutucudur. Anne ya

da babasından birini kaybeden ve diğ erinin de öleceğ inden korkan bir çoc uğ a, onun yanında olduğ unuzu, onu hiç bırakmayacağ ınızı ve eskiden yaptığ ı pek çok şeyi yeniden yapabileceğ ini söyleyerek, gelecekle ilgili endişelerini gidermeye çalışın. Ölen anne ya da babası kendisini bırakıp gittiğ i için öfkeli olan bir çoc uğ un da öfkesini boşaltmasını sağlayın. Kum, su ve oyun hamuru gibi malzemelerle oynama, spor yapma, çoc uğ a bu konuda yardımcı olacaktır. Ayrıca yakını ölen herkesin, onun yaşadığ ı duyguların aynısını yaşadığ ını hatırlatın. Anne ya da babasının ölümünden kendini sorumlu tutan ve bu yüzden yoğun suçluluk duygusu yaşayan çoc uklar ise genellikle, daha önce herhangi bir nedenle kızdıkları için, ölen ebeveynin ölmesini istediklerini hatırlayıp, bu olayın gerçekleştiğ ini sanabilirler ve bu yüzden suçluluk duyabilirler. Bu çoc uklara, yaşamda bazı olayların (ölüm ve doğ al afetler gibi) bizim kontrol edemeyeceğ imiz olaylar olduğ unu ve bu ölümün de kesinlikle kendi hatasından kaynaklanmadığ ını anlamasını sağlayın. Ergenlerin de yaslarını yaşamak istemelerini ve bazen yalnız kalmak istemelerini anlayışla karşılayın; onlara destek olun. Ölen kiş i hakkında konuşmak istediklerinde de mutlaka konuşun ve giderek, ölen kiş iyle ilgili olumlu anıları ön plana çıkarın.

Bu Olayla Ailenizle Birlikte Başedin!

Deprem gibi doğal bir afette ortaya çıkabilen, bu çok normal ama geçici tepkilerle, her birinizin bireyler olarak başatmeniz elbette önemlidir. Ancak aile olarak yaralarınızın daha kısa sürede sarılması ve normal günlük yaşama aile olarak dönebilmeniz için aşağıdaki noktalara dikkat etmeniz önemlidir:

- Çok büyük bir felaket yaşadığınızı; şaşırılmış, sarsılmış olabileceğinizi ve desteğe ihtiyacınız olduğunu kabul etmeniz, iyileşme sürecinin çok önemli bir kısmıdır.
- Her aile üyesinin depremden farklı bir şekilde etkilenmiş olduğunu ve herkesin yeniden eskiye dönmelerinin farklı sürelerde gerçekleşebileceğini unutmayın.
- Yaşamı yeniden kurma çabalarına ve günlük işlere, tüm aile üyelerini katın.
- Aile üyelerinin rollerinde bazı değişimler olabilir; esnek ve dikkatli olun. Örneğin, bir ergen hayatında ilk kez, kardeşlerinin de bakımını üstlenmek zorunda kalabilir. Bu arada ergenin kendi ihtiyaçlarının da karşılanmış olmasına dikkat edin. Ev ile ilgili sorumlulukları bir kişiye yüklememeye çalışın, paylaşın.

- Birbirinize yakın ilgi, şefkat ve anlayış gösterin.

*Daha fazla bilgi için Türk Psikologlar Derneği'ne başvurabilirsiniz.

Kaynaklar

- Allen, R.D. ve Rosse, W. (1998). "Children's Response to Exposure to Traumatic Events." <http://www.colorado.edu/hazards/qr/qr103.html>
- APA Help Center. "Managing Traumatic Stress: Tips for Recovering From Disasters and Other Traumatic Events."
<http://www.apa.org/traumaticstress.html>
- Bellows, J. "Definitions and Impact of Psychological Trauma on Child Development". Presented at IX th European Conference on Developmental Psychology. September 1-5 1999, Island of Spetses, Greece.
- Cheal, B. "Adapting Your Early Childhood Program for Recovery." Disaster Training International. Helping Adults Help Children.
- Chris, P. Facts for Families-American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. "Helping Children After a Disaster."
<http://www.trauma-pages.com/aacap.htm>
- CMHS. "After A Disaster: A Guide for Parents and Teachers." <http://www.mentalhealth.org/specials/schoolviolence/parents.htm>
- "Coping Strategies for Adolescents After A Disaster. Information for Middle and Senior High School Teachers and School Personnel." (Brochure) Project REBOUND :FEMA and California Department of Mental Health.
- Disaster Training International. "After A Disaster: What You Can Do With Your Children." <http://www.disastertraining.org/after.htm>
- FEMA and the American Red Cross. "Helping Children Cope with Disaster." <http://www.trauma-pages.com/>
- FEMA for kids: Resources for teachers. "School Intervention Following A Critical Incident." http://www.fema.gov/kids/tch_cope.htm
- FEMA for kids: Resources for teachers. "After A Disaster: How to Help Child Victims." http://www.fema.gov/kids/tch_aft.htm
- FEMA. "Children May Be Affected by Disaster-related Stress." <http://www.fema.gov/hu98/d1247n83.htm>
- "Helping Children After A Disaster. A Comprehensive Guide for Parents & Other Caring Adults."(Brochure) Project REBOUND: FEMA and California Department of Mental Health.

- “Helping Children Cope with Disaster” (FEMA & American Red Cross), David Baldwin’s Trauma Information Pages.
<http://www.trauma-pages.com/>
- Huzziff, C.A. ve Ronan, K.R. (1999). “Prediction of children’s coping following a natural disaster-the Mount Eruptions:A prospective study. The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies. <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/1999-1/huzziff1.htm>
- Lafond, R. “Helping Children Cope with Disaster.” Search and Rescue Society of British Columbia.
- Los Angeles County Department of Mental Health. “Family Coping Strategies.” <http://www.trauma-pages.com/>
- National Institute of Mental Health. “Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters.” <http://www.nimh.nih.gov/publicat/violence.htm>
- Parent Information Booklet. UNICEF: Psychosocial Project Kosovo. Trauma Psychiatry Program, University of California, Los Angeles.
- Perry, B.D. “Principles of Working with Traumatized Children: Special Considerations for Parents, Caregivers, and Teachers.” <http://www.bcm.tmc.edu/civitas/principles TC.htm>
- Robinson, E. H. ve Rotter, J. C. (1991). “Coping with Fears and Stress.” ERIC Digest (ED 34188831).
- University of Illinois Extension Disaster Resources. “Helping Children Cope With A Disaster.” <http://nimh.nih.gov/publicat/violance.htm>
- University of Illinois Extension Disaster Resources. “Helping Children Cope With A Disaster.”
<http://www.ag.uiuc.edu/~disaster/facts/kidcope.html>
- University of Illinois Extension Disaster Resources. Children, Stress, and Natural Disasters “A Guide for Teachers: What Children May Be Experiencing.” <http://www.ag.uiuc.edu/~disaster/teacher/csndres2.html>
- University of Illinois Extension Disaster Resources. Children, Stress, and Natural Disasters. A Guide for Teachers: Children’s Responses to Disasters.” <http://www.ag.uiuc.edu/~disaster/teacher/csndres3.html>
- Yule, W., Perrin, S. ve Smith, P. (1998). Post-traumatic stress disorders in children and adolescents. Yule, W. (Ed.) Post-Traumatic Stress Disorders Concepts and Therapy. New York: Wiley & Sons.



**TÜRK
PSIKOLOGLAR
DERNEĞİ**

Türk Psikologlar Derneği

Meşrutiyet Cad. 22/12 Kızılay 06640 Ankara / TÜRKİYE

Tel:+90-312-425 67 65 • Tel/Fax: +90-312-417 40 59

e-posta : bilgi@psikolog.org.tr

İnternet : <http://www.psikolog.org.tr>