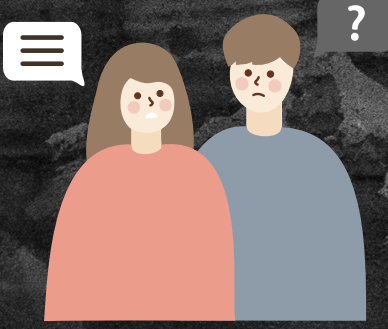


ÇOCUKLARIMIZLA DEPREMİ NASIL KONUŞALIM?

Liseye Giden Çocuklarımız İçin;



Endişelenen çocuğunuza güven vermek için yeryüzünde meydana gelen sarsıntılar doğal bir oluşum olduğunu, eğer güvende olunursa, depremin zarar verme olasılığının olmadığını anlatabilirsiniz.



Deprem sonrası sosyal medyada yapılan paylaşımlar çocuğunuzu endişelendirebilir. Sosyal medyadan uzaklaşması için ev içi farklı görevlendirmeler yapabilirsiniz. Y yapmak istediği ya da fikir vermek istediği durumlarda kendilerini ifade etmelerine izin vermelisiniz.



Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

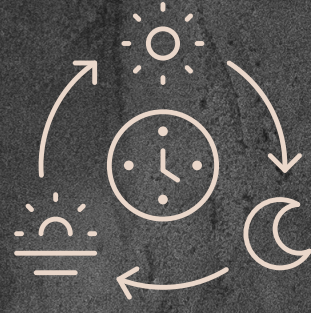


Olayın üzerinden zaman geçtikçe duygusal yoğunlukta azalacaktır. Eğer çocuğunuzda depresyon belirtileri ortaya çıkarsa bir uzmandan destek alarak ilerlemek çok daha fayda sağlayacaktır.

Depremi ortadan kaldıramayız ancak deprem bilinci geliştirerek fiziksel ve psikolojik olarak daha hazırlıklı ve güçlü olabiliriz. Öncelikli olarak çocuklarınızla deprem hakkında anlayacağı şekilde konuşmaya özen göstermelisiniz. Konuşmanız sırasında kafalarını karıştırabilecek ekstra bilgiler vererek onları korkutmaktan kaçınmalısınız. Soru sormasına izin verirsiniz, endişelerinin giderilmesine yardımcı olursunuz.



Soğukkanlı olmalarını sağlamak için; çocuklarınıza deprem anında yapacağı şeyleri sırasıyla öğretmelisiniz. Ne kadar iyi öğrenirse deprem anında o kadar soğukkanlı olacaktır. Onlara deprem anında yapabileceklerini anlatabilirsiniz. Diğer aile fertlerinin de katılabileceği uygulamalı bir öğretim yolu seçebilirsiniz.



Rutinlerinizi sürdürmeye özen göstermelisiniz. Beslenme, uyku gibi temel ihtiyaçlarınızı gidermeyi ihmal etmeyiniz.



Korkuya bağlı oluşabilecek ağrılar, kasılmalar olabilir. Soğuk kompres, kas gevşeme ve nefes egzersizleri uygulayabilirsiniz.



Çocukların kaygı, korku ve duygularını küçümseyip görmezden gelmek doğru bir başa çıkma yöntemi değildir. Onlarla konuşmak ve onlarla aynı duygulara sahip olduğunuzu hissettirmek size de iyi gelecektir.