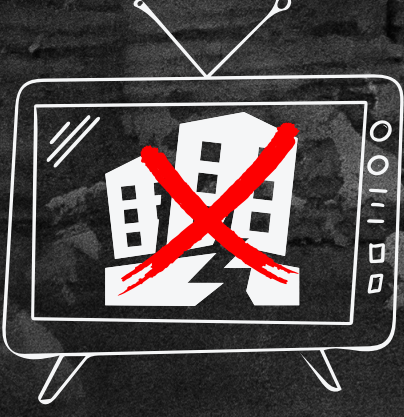


# ÇOCUKLARIMIZLA DEPREMİ NASIL KONUŞALIM?

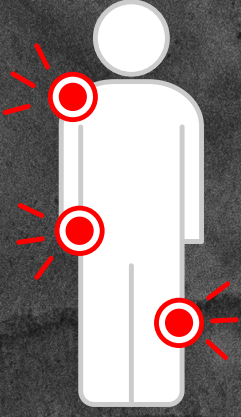
*Ortaokula Giden Çocuklarımız İçin;*



Çocukların yaşı ne olursa olsun deprem hakkında neler bildiği, düşündüğü ve duyduğu sorularak konuşmaya başlanmalıdır. Bu sayede çocuğun deprem hakkındaki fikri, bilgileri ve yanlış algıları tespit edilmiş olur. Daha sonra depremle ilgili çocuğa yaşına uygun bilgi verilmeli, yanlış algıları değiştirilmelidir. Ayrıca bu konuşma esnasında çocuklar, kendini ifade etme konusunda cesaretlendirilmelidir.



Çocuklar da hepimiz gibi olan olayı merak eder ve öğrenmek ister. Depremle ilgili ebeveynlerinden bilgi edinemediklerinde yanlış bilgilere maruz kalabilirler. Bu yüzden netliği belli olmayan asparagas haberlerden, olağan dışı söylemlerden uzak tutulmaları gerekir.

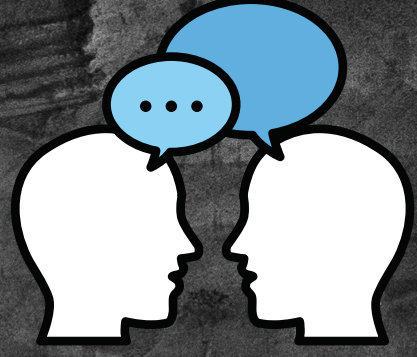


Çocukların dikkati bedenlerine yönlendirilmelidir. Bazıları sakin kalmayı, bazıları ise fazla hareketli olmayı tercih edebilir. Kaygının azalması ve enerjinin dışarı çıkması için hareket etmeleri sağlanmalıdır.



Afet ve kriz durumlarıyla ilgili aile acil durum planınızı görüşmeniz ve ailenizin olağanüstü bir durumda izleyeceği somut bir yol haritası oluşturmanız çocukların psikolojik sağlamlığı için yararlı olacaktır. Eğlenceli bir tatbikat düzenleyip kendilerini güvende hissetmelerini sağlayabilirsiniz.

Afet ve krizler herkes için rahatsız edici ve ürkütücü olsa da çocuklar için olduğundan daha korkutucu gözükebilir. Sadece depremin kendisi değil, sonrasında medyada gösterilen görüntü ve sesler çocuklarda yoğun stres gelişimine sebep olabilir. Bu sebeple mümkün olduğu kadar görüntülere maruz bırakmamak önemlidir.



Konuşmayan çocuklar için ise onları zorlamadan, merak edebilecekleri soruları kendinize sorup cevap veriyor gibi bilgi verebilirsiniz. Bu bilgilendirmeden sonra çocuklara mutlaka merak ettiği bir şey olup olmadığı sorulmalıdır.



Stres ve kaygının onlara nasıl hissettirdiğini ve bu kaygıyı bedenlerinde nerede hissettiklerini sormak da faydalı olacaktır. Normale dönebilmeleri için zaman tanınmalı, yavaşlamalı ve sakin kalarak çocuklara model olmaya çalışılmalıdır.



Duygularıyla farklı yollarla baş etmelerine yardımcı olunabilir. (Basit ev işleri vb.) ve eğlenceli faaliyetler yaparak ailece birlikte zaman geçirilebilir. Ayrıca rutinlerin devam etmesi hem bizler hem de çocuklarımız için önemlidir. (Beslenme, uyku vb.)

