

AFETLERİN ARDINDAN ÇOCUKLAR



HAZIRLAYAN

Klinik Psikolog Hande Burcu
Şimşek

KATKIDA BULUNANLAR

Klinik Psikolog Elif Sağlam Bektaş
Psikolog Sıla Isıyel

İÇİNDEKİLER

TRAVMATİK OLAY	2
İKİNCİL TRAVMA	2
HAYATTA KALMANIN SUÇLULUĞU	4
YETİŞKİNLERDE TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ	5
DUYGUSAL DENGE VE SAKİNLEŞME EGZERSİZLERİ	6
ÇOCUK VE DEPREM TRAVMASI	8
ÇOCUKLARDA TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ	9
• BEBEKLİK	9
• OKUL ÖNCESİ	10
• OKUL ÇAĞI	11
ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARA TRAVMA SONRASI NASIL DESTEK OLURUZ?	14
ÇOCUKLARA DEPREMİ NASIL ANLATALIM?	15
ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK	17
ÇOCUKLARIN YAS TEPKİLERİ	18
ÇOCUKLAR YAŞLARA GÖRE ÖLÜMÜ NASIL ANLARLAR?	19
YARARLANILABİLECEK ÇOCUK HİKAYELERİ VE KAYNAKLAR	19

TRAVMATİK OLAY

Korkutucu, zarar veren, yaşamı veya kişinin sevdiklerinin yaşamını, değerlerini, inançlarını, güvenlik hissini, beden bütünlüğünü tehdit eden olaylara travma denir.

Ruhsal Travma, kişiyi aşırı **korkutan, dehşet** içinde bırakan, **çaresizlik** yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkilerdir.

Travmatik olaylar sonrasında;

-İçsel kaynaklar yetersiz kalır.

-Psikolojik zorlanmalar ortaya çıkabilir.

Travmatik olayları doğrudan yaşamak,

Yakınların travmatik olaylardan etkilendiğine tanık olmak,

Travmatik olaylara tanık olmak bireylerde psikolojik travma yaratabilir.

Travmatik olay, büyük kitleleri etkilediğinde ise toplumsal travmaya dönüşür.

İKİNCİL TRAVMA

Depremi doğrudan yaşamayan fakat depreme tanık olan, depremin etkisine tanık olan, medya üzerinden depreme ilgili haberlere maruz kalan kişiler de ikincil travmatik stres yaşayabilirler.

OKSİJEN MASKESİNİ ÖNCE KENDİNE TAKMAK: BİZ YETİŞKİNLER TRAVMATİK OLAYLARDAN NASIL ETKİLENİYORUZ?

Çocukların iyilik halini koruyabilmek için önce kendimize bakmamız, kendimizi olabildiğince regüle tutmamız (sakin, sağlam, dinleyebilir, görebilir, yardım edebilir...), bunu yapamıyorsak yardım istememiz gerekir.

Böylesi büyük olaylara verilen tepkileri bilmek, bu tepkilerin oldukça normal olduğunu anlamak, bize iyi gelir. Kendi tepkilerimizi tanımak, kabul etmek, duygularımızı paylaşmak, iyi olmanın ilk koşuludur.

***Herkes Travmatik Olaylarla Farklı Şekillerde Baş Eder, Bu Tepkilerin Tümü Anormal Durumlara Normal Tepkilerdir.**

Tüm bu tepkileri yargılamadan karşılamak ve paylaşmak, iyileştiricidir.

Travmatik olay sırasında ve sonrasında stres tepkileri 3 ana grupta incelenir:

Donma tepkisi, çaresizlik duygusu, umutsuzluk, yorgunluk, hareket etmekte zorluk, uyku hali, konsantre olamama, vücut ağrıları, hayal etme, işleri tamamlamakta zorluk, ilgisizlik.

Kaçınma tepkisi, hissizlik, uzaklaşma isteği şeklinde olabilir. Kişi depremden etkilenmediğini düşünebilir, rutinlerine devam etmek ister, bu olağan bir tepki ve baş etme şeklidir. İşlerle yoğun meşguliyet, hareketlilikte artış da kaçınma tepkisidir.

Savaşma tepkisi, öfke, hızlı şekilde eyleme geçme, amaçsız hareket etme, agresyon, kendine zarar verme, tehdit edici durumların içine girme, kontrol etme isteği, gücünü sonuna kadar kullanma şeklinde görünebilir.

Bu tepkiler karma şekilde görülebilir, zamanla birbirinin yerine geçebilir. Tüm bu tepkiler güvenli ilişkiler içinde dengelenebilir.



HAYATTA KALMANIN SUÇLULUĞU

Depremi yaşayanlar veya uzaktan depremden etkilenenler “hayatta kalmanın suçluluğu” hissine kapılabilirler. Kişi, kendi rahat koşullarından dolayı suçlu hissedebilir.

Bu durumun belirtileri:

- Duygusal karmaşa, duygu geçişleri (öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik birbirini takip edebilir)
- Kabuslar görülebilir.
- Kişi kendini sürekli yaşanan olayı düşünürken bulabilir.
- Gündelik hayata dair motivasyon bulma güçlüğü yaşanabilir.
- İştahsızlık, uykusuzluk, vücut ve baş ağrıları, kalp atış hızında artış, panik hissi yaşanabilir.

HAYATTA KALMANIN SUÇLULUĞU VE İKİNCİL TRAVMA YAŞAYANLAR BU DURUMLA NASIL BAŞ EDEBİLİR?

- Duyguları paylaşarak, duygulara izin vererek, yardım isteyerek,
- Bu durumun da bir travma tepkisi olduğunu farkında olarak,
- Sosyal ilişkilerden beslenerek,
- Temel ihtiyaçları ihmal etmeyerek, günlük rutinelere dönmeye çalışarak,
- Günlük rutinelere dönmenin duyguları hissetmemek anlamına gelmediğini hatırlayarak,
- Bu duyguları davranışa dönüştürerek, aktif olup, gücümüzü geri alarak. (Bunu yapamayabilirsiniz, bunu da yargılamamak, aşağıdaki öneriyi duymak, önemlidir.)
- Aktif olma gücü henüz mümkün değilse önceki adımlara dönerek, tüm duygulara izin vererek, sosyal ilişkilerden beslenerek ve temel ihtiyaçları karşılayarak.
- Sosyal medya ve haberlerle temasa aralar vererek, ikincil travma ile baş edebiliriz.

YETİŞKİNLERDE TRAVMATİK (AKUT STRES) BELİRTİLERİ

Fiziksel Belirtiler

Vücut ağrıları

Mide bulantısı

Kusma

Uyuşukluk

Baş Dönmesi

Baş Ağrısı

İştahsızlık

Uykusuzluk

Hızlı Kalp Atışı

Nefes Darlığı

Psikolojik Belirtiler

Kabuslar

Korku (Deprem olmasından korku / genel irkilme hali)

Sesten, hareketten korkma

Travmatik olaya dair görüntülerin yeniden canlanır gibi olması veya yeniden yaşıyor gibi olmak

Yaşanılan andan kopmak zaman kavramının yitimi

Öfke

Agresyon

Suçluluk

Depresif, umutsuz hal, çaresizlik duygusu

Hissizlik ve duygusuzmuş gibi olma (donma)

Dünyanın anlamsız gelmesi

Sosyal ilişkilerden çekilme veya yalnız kalamama

Sürekli olaydan bahsetme veya hiç konuşmama

Konsantrasyon güçlüğü

Temel güvenlik hissinin sarsılması



DUYGUSAL DENGELER VE SAKINLEŞME İÇİN EGZERSİZLER

Aşağıdaki egzersizleri hem kendiniz uygulayabilirsiniz, hem de çocuklarınızla uygulayabilirsiniz.

Güvenli Yer Egzersizi:

Kendinizi en çok nasıl bir yerde rahat hissedersiniz?

Kendimize böyle sakin, güvenli bir yer oluşturun.

Etrafta ne var? Neler görüyorsunuz? Kendinizi burada hayal edin, hangi mevsimdesiniz? Hava nasıl? Rüzgar, sıcaklık...

Neler duyuyorsunuz? Hangi sesler

var? Nasıl bir koku duyuyorsunuz?

Nefes Egzersizi:

Burnunuzdan derin nefes alın. Çiçek koklar gibi...Ve ağızınızdan verin. Bunu birkaç defa tekrarlayın.

Sonrasında hayali bir üçgen düşünün. Bir kenarı üzerinde parmağınızı gezdirirken nefes alın, diğer kenarında tutun ve son kenarda parmağınızı gezdirirken nefesinizi verin.

Vuu Sesi

Derin nefes al, elinizi göğsünüzün üst kısmına koyun ve vuu sesi çıkartın.

Vücut Uyarımı

Vücudunuzu yukarıdan aşağı tıp tıp şeklinde masaj yaparak tarayın.

Kollarınızı çapraz şekilde omzunuza koyun ve kendinize kelebek sarılması yapın. Ellerinizi omuzlarınıza pat pat diye yumuşakça vurun. Kollarınızı, ellerinizi ovabilir, bastırabilirsiniz.

Göz ve Dikkat

Bulduğunuz odaya bakın, daha önce fark etmediğiniz bir ayrıntı var mı? Beyaz renkte 5 nesne seçin.

Huh Kabile Egzersizi

Huh diyerek bir kabile üyesi gibi nefesinizi ritmik şekilde boşaltın. Ardından ayaklarınızı da sol sağ şeklinde yere vurarak öfkenizi sağlıklı şekilde ifade edebilirsiniz.

Işık Huzmesi

Gözlerinizi kapatın ve sizi iyileştiren bir ışık huzmesi hayal edin. Gökyüzünden size doğru geliyor. Şekli nasıl? Rengi nasıl? Önce başınızın tepesine, sonra yüzünüze, çenenize, boynunuza, omuzlarınıza, kollarınıza.... Ayak parmak uçlarına kadar ışığın iyileştirici etkisini hayal edin.

Gökyüzüne bakın, bulutlar ne renk, hangi şekillerde?

İtme Çalışması

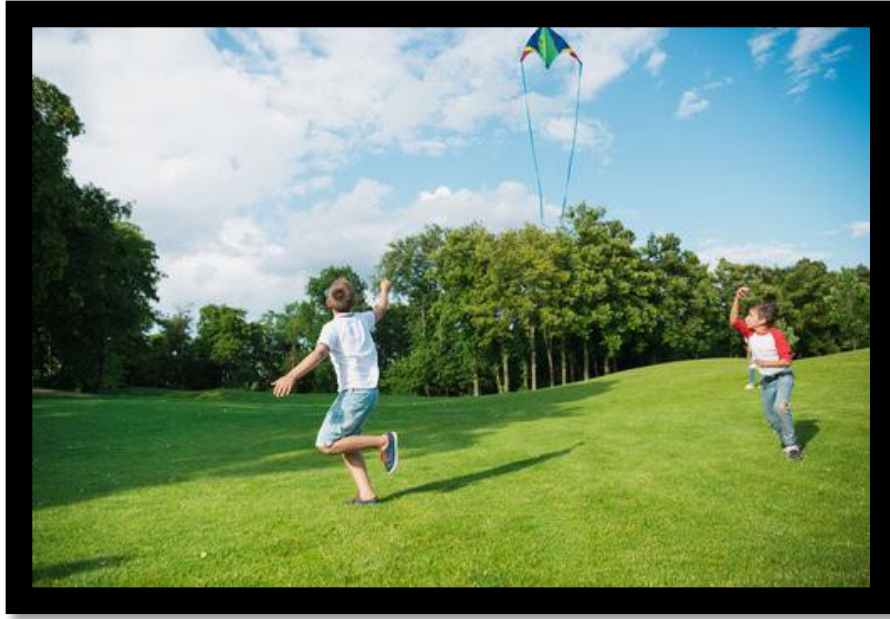
Nefes verirken havayı itin

Oturduğunuz sandalyeyi kollarınızla, kalçanızla itmeyi deneyin.

Bastırma hareketleri yapın.

Eklemleri Serbest Bırakmak

Eklemleri, boşaltır gibi sırayla serbest bırakın. Ayağa kalkın ve eklemlerinize hareket edin. Tüm vücudunuzu kullanın. Eğilin ve yüksek bir “ah” sesi çıkartın, öfke ve çaresizliği boşalttığınızı hayal edin.



ÇOCUK VE DEPREM TRAVMASI

Çocuklar, yaşlarına göre travmatik olaylardan farklı şekillerde etkilenirler. Bu nedenle çocuğun yaşını ve gelişimsel durumunu iyi anlamak, buna uygun şekilde davranmak çok önem kazanmaktadır.

Çocuklar çoğunlukla duygularını sözlü olarak ifade etmemektedir.

Çocukların travmatik stress yaşantılıyor olduğunu psikolojik belirtilerden, davranışlarından anlarız. Her çocuk farklı travmatik olaylara farklı tepkiler verebilir. Bazı çocuklar hiçbir şey olmamış gibi davranırken, bazı çocuklar çok öfkeli olabilir, örneğin depremi haber veren kişiye bağırabilir. Aşağıda çocukların verebileceği farklı tepkileri görebilirsiniz. Bunların tümü de ilk ay için anormal olaya normal tepkilerdir.

Çocuklar anne ve babalarının, bakımverenlerin ve etraflarındaki yetişkinlerin duygularını sünger gibi çekerler. Güvende olup olmadıkları ile ilgili onlardan referans alırlar. Bu nedenle,

Doğrudan travmatik olaya maruz kalmamış veya tanık olmamış olsalar bile, etraflarında gözlemledikleri yas, öfke, çaresizlik hali, onların da daha korkulu ve öfkeli olmalarına neden olabilir.

Travmatik olay sonrası, bir çocuğun temel sorusu “Güvende miyim?” sorusudur. “Güvende olduklarını bilmek” birincil ihtiyaçlarıdır. Çocuklara ise güvenlik hislerini, bir yetişkinin gözetiminde olmak, yetişkine güvenebilmek ve kendini anlatabilmek, duygularının kabul edilmesi ve sakinleştirilmesi verecektir. “Biz yanındayız, annen ve baban yanında, sen de endişelenebilirsin ama bizim evimiz sağlam.”, gibi rahatlatıcı bir yaklaşım, yerinde olacaktır. Çocuk sürekli endişeli ise, öncelikle ona “Seni ne endişelendiriyor? Ne olacağından korkuyorsun?” gibi sorular sorarak, çocuğun kendini ifade etmesine fırsat vermek, doğru bir yaklaşımdır.

ÇOCUKLARDA TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ VE TRAVMA TEPKİLERİ:

Bebeklik Döneminde (0-3 Yaş) Travmaya Maruz Kalanların Verebilecekleri Travma Tepkileri:

Donma tepkileri: Bakışların donması, hareketlilik, irkilme, temas kabul etmeme

Bakışlarda değişiklik (korkulu bakışlar, donuk bakışlar, göz temasının azalması)

Huzursuzluk, disorganize hareketler

Uyku bozuklukları

Bakımverene her zamankinden farklı yapışma

Kabuslar

Tekrarlayan oyunlar ve tekrarlayıcı hareketler

Becerilerin Kaybı (Motor becerilerde, konuşma becerilerinde kayıp olabilir)

Öfke ve ağlama krizleri

NE YAPMALIYIZ?

-Mümkün olduğunca tanıdığı bakım verenler yanında olmalı, bebeğin beslenme ve uyku düzeni sağlanmaya çalışılmalıdır.

-Bebeği kendisi talep etmese bile reddetmediği sürece sık sık kucakta tutmalı, bebeğe sarılmalı ve birlikte uyuma seçeneğini değerlendirmeliyiz.

-Kucak reddi varsa ısrar etmemeli, aşağıdakileri uygulamalıyız.

- Duyuları küçük küçük canlandırma ve uyarmayı deneyin.
- Küçük tıp tıplarla dokunsal uyarı verin.
- Temas kabul etmiyorsa yumuşak seslerle destekleyin.
- Uyarıyı yavaş yavaş dahil edin, çok fazla uyarı iyi gelmeyecektir.
- Lavanta yağı gibi rahatlatıcı kokulardan, anne kokusundan yararlanın.
- Motor becerileri çalışın, mobilite kazanmışsa yürütme, kazanmamışsa döndürme, kol-bacaklarda hareket sağlama çalışmaları yaptırın.
- Mobilite kazanmış bebekler için kontrol ve gücün çocukta olduğu oyunlar oynayın, oynamasına alan açın. Oyunlarda güç almasına izin verin. Kendine ya da size zarar vermediği sürece vurma, tekmeleme, koşma gibi şoktan kurtulma hareketlerini tamamlamasına izin verin. Minderlerden yararlanabilirsiniz.
- Sizi veya nesnelere kontrol ettiği duygusunu yaşayabileceği oyunlar oynayabilirsiniz. Örnek: Onun sizi hareket ettiren bir kumandayı kontrol ediyor olması.
- Oyun oynarken yetişkin olarak aşırı büyük ses ve hareketlerden kaçının.
- Güvende olduğunu ona hatırlatacak komik oyunlar oynayın. (yanak patlatmaca, parmak oyunları, tekerlemeler, düşürme oyunları, parmak kuklalar, baloncuk, vb.)
- Rutinleri mümkün olduğunca koruyun ve sürdürün. Beslenme ve uyku rutini oluşturun.
- Ön görülebilirlik sağlayın, bebeğinize ne yaptığınıza, ne olduğuna dair açıklamalar yapmayı ihmal etmeyin (Şimdi sana ilaç vereceğiz, şimdi sana oyuncak almaya gidiyorum, sen yemeğini yedikten sonra geri geleceğim, vb.)

Okul Öncesinde Travmatik Stres Belirtileri

-İştahsızlık, uyku bozuklukları, vücut ağrıları, baş ağrısı, uyuşukluk, yorgunluk, denge bozukluğu gibi fizyolojik belirtiler

-Kabuslar, korkular (depreme dair de olabilir başka konularla ilgili de olabilir, var olan korkular artış gösterir veya yeni fobiler, korkular gelişebilir)

-“Ben merkezci dönem”den ötürü “benim yüzümden mi oldu?” sorusu, suçluluk duygusu

-Yüksek sesteki korkma, irkilme tepkileri

-Ağlama, huzursuzluk, öfke krizleri ve öfkeli davranışlar

-Yaşından küçük, bebeksi davranışlar (alt ıslatma, parmak emme, vb.)

- Becerilerde gerileme
- Tekrarlayan oyunlar, tekrar tekrar travmatik olaydan bahsetme
- Hiçbir şey olmamış gibi davranma
- Ayrılık kaygısı ve bakım verene yapışma
- Aşırı hareketlilik
- Konsantrasyon güçlüğü
- İçe kapanma
- Normalden daha sakin ya da daha hareketli olma
- Duygu geçişleri

*Bu tepkiler travmatik olaydan 1 ay sonra azalmaya başlamadıysa veya 2 ay sonra devam ediyorsa Travma Sonrası Stres Bozukluğu şüphesinden söz edilir, çocuk psikiyatri hekimi ve psikoterapi yönlendirmesi gerekmektedir.

Okul Çağındaki (7-12 Yaş) Çocuklarda Travmatik Stres Belirtileri

- Alt ıslatma
- Vücut ağrıları, baş, karın ağrıları
- Ayrılık kaygısı, okula gitmek istememe
- Öfkeli olma, saldırgan davranışlar
- Tekrarlayan oyunlar, sürekli olaydan bahsetme, sorular sorma
- Yakınlarının başına bir şey gelmesinden endişe etme
- İştah ve uyku sorunları
- Birlikte uyuma isteği, gece korkuları ve kabuslar
- Konuşma bozuklukları
- Okul başarısında düşme, öğrenme güçlüğü
- Dikkat sorunları
- Aşırı hareketlilik

- İçe kapanma, umutsuzluk hali
- Olayları negatif değerlendirme
- Güvende hissedememe, insanlara güvensizlik



NE YAPMALIYIZ?

- Öncelikle temel fiziksel ihtiyaçların karşılandığı, güvenli, stabil bir ortam sağlamalıyız
- Belirgin rutinleri yeniden oluşturmalıyız. Çocuklar ve yetişkinler için yaşanan bir afet/kayıp sonrasında rutinelere dönmek, ruh sağlığını korumak adına en önemli konulardan biridir. Örneğin kreş/anaokulu/ilkokul/ortaokula devam eden çocukların afet sonrası kesintiye uğrayan bu rutinelere geri dönemleri önemlidir. Rutinler, özellikle küçük çocukların kendilerini güvende hissetmelerine ve travmanın olumsuz etkilerini aşmalarına yardımcı olur.
- Çocukların bir arada olduğu ortamlar yaratmalıyız. Okul ve psikososyal destek grupları, deprem bölgesinde oyun çadırları buna örnektir.

-Oyun ve sanatla ifadeye alan açmalıyız.

-Çocukların duygularını kabul etmeliyiz, yargılamadan, yanlarında durmalıyız. Önce duygularını ifade etmelerine izin verip, sarıp sarmalayıp, sonra onlara güvenlik duygusunu hissettirmeliyiz. Güvende olduklarını hissettirmek için:

- Ses tonu ve küçük dokunuşlarla “buradasın, buradayım, güvendesin”hissini vermeliyiz.
- Baloncuk, krem, salıncak, peluş, boya kalemi, oyun hamuru, slime, sakız, şeker, ağırlıklı battaniye, vb. regülasyon oyuncakları/malzemeleri kullanabiliriz.)
- Donakalma durumu gözlemliyorsak, küçük dokunuşlar sağlayabiliriz. Parmak oyunları oynayabiliriz. Birlikte boyama yapabilir, hikaye anlatabiliriz. Kısa bir yürüyüşe çıkabiliriz.

-Birlikte uyuma, alt ıslatma gibi gerileme davranışlarını yargılamamalı, normal kabul etmeliyiz.

-Yanında olmalı, teması artırmalıyız. Ön görülebilir olmalıyız “Şimdi su almaya gidiyorum, geleceğim.”

-Öğrenme, okul başarısı ile ilgili bir süre minimum beklentide olmalı, var olan becerileri korumaya çalışmak önceliklendirmeliyiz.

-Oyunlarında depreme dair temalar görürsek müdahale etmemeliyiz. Böyle bir durumda önce kendimizi sakinleştirmeliyiz. Çocuklar güçlerini oyunda yeniden kazanırlar ve kendilerini iyileştirirler. Böyle bir durumda çocuğunuza, şefkatli bir ses tonu ile “yıkılmış, korkmuşlar” diyerek eşlik edebilirsiniz. Sonrasında oyunda kurtarıcılar gelebilir, siz oyunun olumlu bitmesine destek olabilirsiniz. Fakat bu konuda acele etmemeli, önce ilk korku, üzüntü duygusunun ifade edilmesine izin vermelisiniz.

-Bazen oyunda çocuk, deprem yaratabilir, oyuncakları kuma gömebilir. Bu bir kontrol çalışmasıdır ve iyileştiricidir.

-Duyusal oyunlar, çocukların regülasyonuna yardımcı olur.

Sanat Çalışmaları çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olur. (Örnek: Kolaj, boyama, kil, dilek ağacı, sihirli değnek çizimi)

Grup oyunları çocuklar için çok iyileştiricidir, sosyal bağlar içinde çocuklar güvende hissedebilirler. Hareket içeren geleneksel oyunlar, faydalıdır.

- Bizler de yetişkinler olarak **basit, sade şekilde** çocuklarla duygularımızı paylaşabiliriz. “Çok üzücü bir olay oldu, evet, üzülmeniz çok normal. Hep birlikte iyileşiyor ve

üstesinden geliyoruz. Orada zor durumda olanlara yardım eden çok kişi var, oradaki çocukların ihtiyaçlarını karşılıyorlar, onlarla oyunlar oynuyorlar. “

- Cevabını bilmediğiniz ya da nasıl anlatacağınızı bilmediğiniz sorulara “Bunu nasıl açıklayacağımı bilmiyorum, araştırıp sana anlatacağım; cevabı bilmiyorum, araştırıp sana anlatacağım”, diyebilirsiniz.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARA TRAVMA SONRASI NASIL DESTEK OLABİLİRİZ?

- Psikolojik İlk yardımda özel gereksinimli çocukla göz kontağı kurmak, onu izlemek, verdiği sözlü ve sözel olmayan iletişim yollarını gözlemlemek/dinlemek ve çocuğun niyetine, arzusuna göre ilişkiyi sürdürmek, genişletmek çok kıymetlidir. Bu sırada ses tonumuzu dengede tutmak ve yetişkin olarak regüle olup yaklaşmak onun da etkileşimini etkileyecektir.
 - Çocukla ilişkiye girmeyi, bağ kurmaya çalışmayı hedeflemeliyiz.
 - Tehlike anında net ve kısa cümleler kurmak faydalı olacaktır. ‘Buraya gel.’ , ‘Şurada bekle.’ gibi cümleler, onu yönlendirmemiz gerektiği anlarda kullanılabilir. Somut kelimelerle konuşmak, vurgulayıcı ve tekrar edici şekilde ifade önemlidir. Çok soru sormaktan kaçınılmalıdır.
 - Eğer konuşmayan bir bireyle karşılaştıysak sembollerden yararlanmak, görsellerden yararlanmak, beden dili jest ve mimikleri daha fazla kullanmak iletişime katkı sağlayacaktır.
 - İçinde bulunulan ortamı çok uyaran barındırıyor oluşu (aşırı ses, ışık, kalabalık v.b.) çocuğun bilgiyi işlemlemesini zorlaştırabilir. Bu nedenle mümkünse uyarının daha az olduğu alanlar tercih edilebilir.
 - Psikolojik ilk yardımda çocuğun kendini güvenli hissedeceği bir ortama alınması da çok önemlidir. Bu ortamda temel ihtiyaçları karşılanmalıdır. (Yemek, içme, uyku, ısınma, uygun

kıyafetler gibi.) Tanıdığı ortam ve tanıdığı simaların olması hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendini güvende hisetmesine katkı sağlayacaktır. Çocuğun kullandığı bir ilaç olup olmadığını öğrenmek, ilacın temin edilmesini sağlamak gereklidir.

- Özel gereksinimli çocukların duygusal ve duyuşsal açıdan iyi hissedebilmeleri açısından rutinlerini sürdürüyor oluşları çok önemlidir. Bu nedenle günlük rutinlerini öğrenmek ve o rutini mümkün olduğunca gerçekleşmesini sağlamak da psikolojik ilk yardım açısından önemlidir.

ÇOCUKLARA DEPREMİ NASIL ANLATALIM?

3-6 Yaşta Depremi Nasıl Anlatabiliriz?

Depremi Yaşayan Çocuklara Depremi Anlatmak:

Deprem, bir doğa olayı. Yani bunu insanlar değil, dünyanın yer altındaki büyük yer kütleleri yapıyor. Dünyanın yer altı çok derin. Orada da hareketli parçalar var, bu parçalarda enerji sıkışıyor ve bazen bu parçalar hareket ediyor, kırılıyor, o zaman deprem oluyor. Dünyada düzlükler, dağlar oluşuyor. Deprem olan yer sallanınca evler, eşyalar da sallanıyor ve bazı evler, eşyalar çok sallanınca ayakta duramıyor. Bizim de evimiz sallandı ve zarar gördü, duvarları çatladı, bazı yerler çöktü. Bu nedenle evimiz tamir olana /yenisi yapılanaya kadar bekleyeceğiz, evimiz yapılacak ve yeniden yerleşeceğiz.

Depremi Yaşamayan Çocuklara Depremi Anlatmak:

Deprem, bir doğa olayı. Yani bunu insanlar değil, dünyanın yer altındaki büyük yer kütleleri yapıyor. Dünyanın yer altı çok derin. Orada da hareketli parçalar var, bu parçalarda enerji sıkışıyor ve bazen bu parçalar hareket ediyor, kırılıyor, o zaman deprem oluyor. Dünyada düzlükler, dağlar oluşuyor. Deprem olan yer sallanınca evler, eşyalar da sallanıyor ve bazı evler, eşyalar çok sallanınca ayakta duramıyor. Geçen haftaki depremden dolayı yerler ve evler sallandı. Birçok evin duvarı kırıldı, çatladı. Bu yüzden evlerin tamir olması, bazılarının yeniden yapılması gerekecek. Evler yapılanaya kadar oradaki insanlar küçük evlerde, toplanma

yerlerinde, yardım çadırlarında kalacaklar. Biz de onlara yardım ediyoruz. Orada yaralananlar için doktorlar var, ordaki insanları güvenli yerlere götüren kurtarma ekipleri var.

Depremde sallanırken korkulabilir, evet. Evlere giremedikleri için üzülebilirler. Biz de buna üzüldük.

Depremden korunmanın yolları var ve annen, baban bunu biliyor. Evimiz sağlam, annen, öğretmenin deprem olursa ne yapacağını çok iyi biliyor, biz güvendeyiz.

*Özel gereksinimli ve küçük çocuklarda oyuncakla canlandırma yapılabilir, legolar, insan figürleri, ambulans ve çadırlar, kurtarıcılar ile olay anlatılabilir.

İlkokul ve Ortaokul Çocuklarına Depremi Nasıl Anlatabiliriz?

- Medyadan ve görsellerden olabildiğince uzak tutmalıyız.
- Önce ona ne bildiğini sormalı ve yanlış bildiklerini düzeltmeliyiz.
- Yer hareketlerini bilimsel şekilde anlatmalıyız. Bilimsel video içeriklerinden ve kitaplardan faydalanabiliriz.
- Evlerin sağlamlığının önemini vurgulayabiliriz. 3. Sınıf ve sonrası için kaygısı yüksek olmayan çocuklara depremden korunma yöntemleri daha ayrıntılı anlatılabilir. Fakat tüm bunları yaparken “güvendeyiz” demeyi unutmamalıyız. “Deprem sırasında ne yapılması gerektiğini bilmek çok önemli, bunu düşünmek belki seni endişelendirmiş olabilir ama güvendesin.”, diyebiliriz.
- Ortaokul öğrencisi olan çocuğunuzu depremden korunma ile ilgili araştırmalar yapmaya teşvik edebiliriz.
- Ortaokul ve lise çocuklarının yetişkinlere öfkeli tepkileri olabilir. Tüm duygular onaylanmalı, gencin düşünce ve fikirleri dinlemeliyiz.
- Ortaokul çocuklarına depremden korunma yolları, deprem anında yapılması gereken doğru ve yanlışlar aktarılmalıyız
- Bu konu konuşulduktan sonra çocuk yalnız bırakmamalıyız, birlikte rahatlatıcı aktiviteler yapabiliriz.

ÇOCUKLARA ÖLÜMÜ ANLATMAK

- Çocuklara ölümü mümkün olduğunca temel bakım verenleri veya yakınları açıklamalıdır.
- Açıklama yapacak kişi ajite durumda olmamalıdır. Önce kendisini sakinleştirmelidir.
- Somut kelimeler kullanılmadır:

“Her gün birileri doğar ve her gün birileri ölür, her şeyin bir sonu vardır. Bitkilerde, hayvanlarda olduğu gibi. Ölen kişinin artık bedeni çalışmaz, konuşamaz, artık düşünmez, hissetmez, yemek yiyemez... Kimileri çok yaşlandığı için, kimileri kazalar, hastalıklar sonucu ölebilirler.”

- Hastalık sonucu ölümler için, ağır ve hafif hastalık farklı anlatılmalıdır.
- “Ölüm” kelimesi kullanılmalı; uyudu, gitti, gökyüzünde, melek oldu, vefat etti” gibi kafa karıştırıcı ve anlaşılması güç sözcükler kullanılmamalıdır.
- Ölen kişinin bedeninin çalışmadığı, hareket etmediği, konuşmadığı, duymadığı, artık onu göremeyeceğimiz söylenmelidir.
- Çocuk ölen kişinin nereye gittiğini sorarsa, artık onu göremeyeceğimiz söylenmelidir. “Ölen kişileri artık göremeyiz.”
- Mezar kavramı 7 yaşından önce ölenleri hatırladığımız yerler olarak anlatılabilir. 7 yaşından sonra bedenlerin toprağa gömüldüğü anlatılmalıdır. Bedenlerin artık çalışmadığı, hareket etmediği tekrar aktarılmalıdır. 7 yaşından önce de bedenini nereye gittiği soruları sorulduğunda, aynı cevaplar verilebilir. Çocuk, ısrarlı şekilde sormadığında onu göremeyeceğimiz bilgisi yeterlidir. **Çocuklara sorduklarından fazla bilgi verilmemelidir. Çocuklar sindirebilecekleri kadarını sorarlar.**
- Cenazelere katılım ve mezar ziyaretleri 9 yaşından sonra, çocuk da katılmak isterse mümkündür.
- Ölümün gerçek nedeni söylenmelidir. İntihar durumu söz konusu ise, öncelikli olarak biyolojik ölüm sebebi söylenebilir. İntiharı söylemeden önce yaşının uygun olması ve öncesinde psikolojik destek verilmesi gerekmektedir.
- Çocuklara ölümün ardından herkesin üzgün olduğunu söylemekten çekinmemek önemlidir fakat “ben artık nasıl yaşarım” gibi ifadeler kullanılmamalıdır.
- İnanç sistemlerine göre çocukların sorularına cevap verebiliriz fakat bu cevapların kafa karıştırıcı ve korkutucu olmaması önemlidir: Cennete gitmiş olabilir ama biz bunu bilemeyiz, biz orayı göremeyiz. Onun için dua edebilir, onu hatırlayabiliriz.
- Ölen kişinin çocuğu gördüğü, izlediği bilgisi verilmemelidir. Bu çocukta sürekli izlendiği duygusunu oluşturur. O bizi göremez ama biz onu hatırlayabiliriz, onun için dua edebiliriz, onun bizi gördüğünü hayal edebiliriz.

- Çocuklar, ölümün kendileri yüzünden olduğunu düşünebilirler. “Ölüm senin yüzünden olamaz” diyerek, böyle olmadığını açıkça söyleyebilirsiniz. Ölüm sebebini söylemek, bu sebeple de önemlidir.
- Sen de ölecek misin sorusuna “Biz uzun yıllar birlikteyiz, ben buradayım ve sağlıklıyım. Çok uzun yıllar, sen büyüyüp kocaman olacaksın, üniversiteye gideceksin, meslek sahibi olacaksın belki çocuğun olacak, biz hep beraber olacağız....”, diyerek yanıt verilebilir.

ÇOCUKLARIN YAS TEPKİLERİ

1- Şok ve İnanmama

Çocuklarda sessiz bir geri çekilme veya şiddetli bir haykırış şeklinde gelişebilir. Evdeki kederli atmosferi sezerler. Kimi çocuk umursamaz bir tavra bürünebilir, bu durum evdeki atmosfer nedeniyle sığındığı bir savunma mekanizması olabilir. Çocuğa sarılmak, üzüntüsünü, duygusunu istediği kadar yaşamasına izin vermek en önemli şeydir. Acısını hafifletmeye çalışmak yerine paylaşmasına alan tanımak gerekir.

2- Arama ve İsyan

Çocuklar için yas sürecinde en olağan evredir. Bir şey kaybedilmiştir ve şimdi onu bulmalıdırlar. Kaybolan şeyi hiçbir zaman bulamayacakları düşüncesi büyük bir korkuya neden olabilir. “Neden ben? Neden O? Ne yaptım da bunları hak ettim?” benzeri düşünceler gelişebilir. Huzursuzluk, sabırsızlık, aşırı uyarılmışlık, uyku problemleri görülebilir. Çocuk, kendisini bırakıp giden ebeveyne öfke duyabilir. Bu öfke sözcüklerle ifade olmayabilir, oyuncakları dağıtmak, kırmak vb. agresif tepkiler oluşabilir.

3- Umutsuzluk, Anlamsızlık

Kaybedilen kişinin bir daha dönmeyeceği anlaşıldığında umutsuzluk ortaya çıkar. Çocuk ağlayabilir, bağırabilir, başka bir insanın ilgisini reddedebilir. Ebeveynin ölümünden kendisini sorumlu tutma eğilimindedir. “Annem su istediğinde ona götürmediğim için hasta oldu” vb. düşünceleri olabilir. Okula gitmeyi, rutinelere ve alışkanlıklara devam etmeyi reddedebilir. Sevgi, şefkat ve sabır ihtiyacı vardır.

4- Kabul

Çocuğun duruma zamanla, kendi hızına göre uyum sağladığı süreçtir.

ÇOCUKLAR YAŞLARA GÖRE ÖLÜMÜ NASIL ANLARLAR?

Bebeklik/İlk Çocukluk Dönemi (0-2):

Ölüme ilişkin kavramları tam olarak anlamlandıramazlar. 2 yaşa doğru süreklilik kavramının gelişmesiyle bağlandıkları kişiye dair ayrılık veya geçici ayrılık farkını anlamaya başlarlar ve ayrılık anksiyetesi yaşayabilirler. Ölüme dair fark ettikleri tek şey yakınlarının ve özellikle ebeveynin yakınlarında olmayışıdır.

Okul Öncesi Dönem (3-5):

Ölüme yetişkinlerin yüklediği anlamı yüklemeleri beklenmez. Ölüm genellikle bu yaş grubu çocuklar için uzun bir ayrılık, bir yolculuk niteliğindedir. 3 yaşında bir çocuk “adam ölmüş, sonra evi de ölmüş” cümlesini kurabilir. Giderek ölüm kavramı uzun bir uyku ve kıvıldamadan yatma hali olarak algılanır. Ölümün insandan insana geçtiğini düşünebilir, korkabilirler. 5 yaşında bir çocuk anne babasının ölüp ölmeyeceğini sorma ihtiyacı içinde olabilir. Yaşlı ve ak saçlı kişilerin öleceği düşüncesi gelişebilir, ölümün geri döndürülemez bir olgu olduğunun bilincine varmazlar.

İlkokul Çağı (6-10):

6-7 yaşlarında çocuklar artık ölümün biyolojik bir süreç olduğunu bilirler ve geri dönüşün mümkün olmadığını kavramaya başlarlar. Genellikle 7 yaşa kadar ölümün yaşlılıkla ilişkilendirilen bir kavram olduğu görülür. 9-10 yaşlarında ölüm daha net algılanmaya başlanır ve herkesin başına gelebilecek bir kavram olarak kabul edilmeye başlanır, hala kendi başlarına gelebileceğinin tam anlamıyla farkında değildirler.

Ortaokul Çağı (11-13):

Bu yaş grubunda ölüm, evrensel bir sona erme hali olarak görülür. Ölümün biyolojik süreçlerini ve cenaze törenini anlamlandırabilirler.

YARARLANABİLECEK ÇOCUK HİKAYELERİ VE KAYNAKLAR:

Kitap ve Bilgilendirici Animasyon Önerileri

1. Çocuklar için İyileştirici Öyküler, Nancy Davis, Nobel Yaşam Özellikle “Köpek ve Fırtına” isimli öykü travmatik duruma maruz kalmış çocuklar için uygun bir öyküdür.

2. Büyük Fırtına, Mehmet Teber, (Afeti çocuklara anlatmak için)
<https://youtu.be/LFpdddXHPo8> animasyonlu <https://youtu.be/dE69dkKQcfY>
3. Göç Eden Kuşlar, Mehmet Teber (Afet sonrası yerini terk eden çocuklar için)
<https://youtu.be/4pV4V0iZVoY> animasyonlu <https://youtu.be/fjXqp7ggEnU>
4. Bay Korku ve Bayan Üzüntü, Mehmet Teber (Afetten sonra korkusu olan çocuklar için) <https://youtu.be/B39Zs5Gvm2I>
animasyonlu <https://youtube.com/watch?v=eyKmfjI2WKM&feature=share>

Depremi yaşamış veya kaybı olmuş çocuklar için hikayeler (5+ yaş)

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanmış hikayelerdir. PDF olarak internetten indirebilirsiniz. <https://orgm.meb.gov.tr>

5. Beneklerini kaybeden Sarı, Berna Sarı Arasıl
6. Üzgün Benekler, Berna Sarı Arasıl
7. Oyuncak Moli Sallanıyor, Berna Sarı Arasıl
8. Sallanan Karınca Yuvası, Doç. Dr. Evrim Ölçer Özünel
9. Güven Ailesi ile Görevimiz Tehlike, Akut Arama Kurtarma Derneği,
<https://youtube.com/watch?v=G1sHBXX88GI&feature=share>
10. Deprem Animasyonu, AFAD-MEB işbirliği, <https://youtu.be/gcj6E3ZAe-8>

Ölümü anlatan kitaplar:

1. Dedemin Adası, Benji Davies, Redhouse Kidz Yayınları (4+ yaş)
2. Eski Dostum Lodos, Amy Hest, KVA Çocuk (4+ yaş)
3. Fati Teyze'nin Yıldızı, Brigitte Weninger, Yapı Kredi Yayınları (4+ yaş)
4. Annem her yerde, Pimm Van Hest, Gergedan Yayınevi (6+ yaş)
5. Ben'in Gemisi, Pieter Koolwijk, Can Çocuk Yayınları (6+ yaş)
6. Kaybolunca nereye gideriz?, Isabel Minhos Martins, Koç Üniversitesi Yayınları (6+ yaş)
7. Zuvata, Faruk Gülşen, Erdem Çocuk Yayınevi (6+ yaş)
8. Neden Varım?, Oscar Brenifier, Tudem Yayın Grubu (7+ yaş)
9. Ördek, Ölüm ve Lale, Wolf Erlburch, Hep Kitap (7+ yaş)
10. Şairin Köpeği, Patricia MacLachlan, Altın Kitaplar (10+ yaş)



Güneşli
ÇOCUK MERKEZİ

Salih Omurtak Sokak No:55
Koşuyolu KADIKÖY-İSTANBUL
Tel (0216) 467 37 51
Gsm:0554 982 92 16