



ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DESTEK BİRİMİ

Aileler İçin Çocuk ve Ergenlere
Yönelik Psikososyal Destek Kılavuzu



Deprem ve Travma

Travmatik olaylar, bireyin yaşamını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan tehdit eden; ani ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen, bireyin kendisinin yaşadığı ya da tanık olduğu veya sevdiği bir kişinin başına geldiğini öğrendiği, bireyin güvenlik ve kontrol algısını zedeleyen zorlu ve sarsıcı deneyimlerdir. Doğal afetlerden biri olan deprem de birey, aile ve toplumu derinden etkileyen travmatik yaşam olaylarından biridir.

NELER OLUYOR?

Deprem gibi doğal afetlerden sonra farklı yaş gruplarındaki çocuk ve ergenlerde ortak görülebilecek tepki ve davranışlar aşağıdaki gibidir:

6 Yaş ve Altı Çocukların Tepkileri

- Ebeveyn/bakım verenlerden ayrılmaya aşırı tepki verme.
- Önceki dönem davranışlarına gerileme (parmak emme, altını ıslatma vd.).
- Ağlama ve öfke nöbetleri yaşama.
- İştahsızlık, uyku problemleri veya kâbuslar.
- Hareketsizlik ya da aşırı hareketlilik.
- Aşırı ürkeklik ya da daha önce korkmadığı şeylerden korkmaya başlama (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.).
- Oynamayı bırakma veya oyunlarda sürekli depresi canlandırma.
- Konuşmama ya da konuşma zorluğu yaşamaya başlama.

7-12 Yaş Arasındaki Çocukların Tepkileri

- İştahsızlık, yeme ve uyku problemleri yaşama veya kâbus görme.
- Sosyal ilişkilerden geri çekilme ve içine kapanma.
- Aşırı alıngan, huzursuz, sinirli ya da kavgacı olma.
- Bellek, konsantrasyon ve dikkatini toplamada zorlanma.
- Okula gitmek istememe ya da ders başarısında düşüş.
- Olay hakkında tekrarlayıcı konuşmalar.
- Asılsız korkular geliştirme ve sıklıkla bu korkulardan söz etme.
- Kendini suçlama ve suçluluk hissetme.

13-18 Yaş Aralığındaki Çocuk ve Ergenlerin Tepkileri

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus) yaşama.
- Olayda yaralananlara yardım edemediği için kendini suçlama ve yoğun utanç ve keder duyma.
- Sürekli depremden söz etme ya da bu olay hiç olmamış gibi davranma.
- Aşırı alıngan, huzursuz ve sinirli olma ya da herkesle kavga etme.
- Gelecekle ilgili sürekli umutsuz konuşma ve karamsar olma.
- Kurallara karşı gelme, riskli davranışlarda artış ya da kendine zarar verme.

- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama.
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma.
- Okul ve derslerle ilgili problem yaşama.

Depremden sonra çocuk ve ergenlerde yukarıda söz edilen davranışların görülmesi normal bir durumdur. Çocuk ve ergenlerin gösterdiği tüm bu tepkiler **“ANORMAL BİR OLAYA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR”**. Birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir. Ancak yaklaşık 4-6 hafta geçmesine rağmen bu davranışlarda herhangi bir düşüş olmuyorsa veya bu davranışların sıklığı ve şiddeti artıyorsa bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

NASIL DAVRANMALIYIM?

1. Medyayı sağlıklı kullanın ve bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Haberleri gün içinde sadece belirli aralıklarda takip edin. Çocuklarınızın televizyon ya da sosyal medya üzerinden depremle ilgili haberleri sınırlı sürelerde takip etmelerine özen gösterin. Stres ve kaygınızı sağlıklı şekilde yönetmek için depremle ilgili yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru, bilimsel ve gerçekçi bilgilere göre hareket edin.

2. Doğru bilgileri aile üyeleriyle paylaşın ve çocuklarınızın soru sormalarına izin verin.

Ailenizle sık sık bir araya gelin, edindiğiniz doğru bilgileri onlarla paylaşın. Bilgileri aile üyeleriyle paylaşırken olayları çocuklarınızın anlayabileceği şekilde basit, somut ve iyimser bir dille anlatın. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına ve gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Cevabını bilmediğiniz sorularda yalan söylemek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin.

3. Aile içindeki günlük rutin aktivitelerin ve rollerin sürdürülmesine özen gösterin.

Travmatik yaşam olaylarıyla baş etmenin en etkin yollarından biri de aile içindeki günlük rutinleri mümkün olduğunca devam ettirmektir. Özellikle küçük çocuklar günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Çocuklarınızın yemek, uyku ve oyun gibi günlük rutinlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin.

4. Aile içindeki herkesin yaşına uygun düzeyde sorumluluk almasını sağlayın.

Çocuk ve ergenler, ev içi işlerde ebeveynlere yardım etmek, kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, ders ve ödevlerine zaman ayırmak gibi çeşitli rol ve sorumluluklar üstlenebilirler. Bu sayede aile içinde aidiyet duygusu pekişir, ilgi ve destek artar, yaşanan sorunların hep birlikte ve yardımlaşmayla aşılabileceğine dair umut yükselir.

5. Ailenizle birlikte vakit geçirin ve rahatlamanızı sağlayacak şeyler yapın.

Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, oyun oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, eğlenceli masal, fıkra ve öyküler anlatmak, film izlemek ya da sohbet etmek gibi etkinlikler yapabilirsiniz. Aile üyeleriyle birlikte etkinlikler yapmak ailenizin psikolojik sağlığının korunması için oldukça yararlıdır.

6. Aile içi iletişimi artırın ve duygulara odaklanmaya özen gösterin.

Çocuklarınızla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Aile üyeleriyle sohbet ederken onların duygularına odaklanmaya, hoş ve nahos duygularını ifade etmelerine izin verin ve kendi duygularınızı paylaşın. Tutum ve davranışlarınızla diğer aile üyelerine model olun.

7. Kendinize zaman ayırın ve öz bakımınıza özen gösterin.

Ailenizin psikolojik dayanıklılığını korumak için öncelikle kendi sağlığını önemsemelisiniz. Düzenli beslenmeye, yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın, mümkünse spor yapın. Çocuklarınıza bu zor süreçte yardımcı olabilmeniz için kendinize öncelikle şu soruları yöneltin: “Ben kendimi nasıl hissediyorum?”, “Olaylara nasıl tepki veriyorum?”. Sizlerin bu doğal afet ile başa çıkma tarzınız çok önemli. Unutmayın çocukların bu süreçte gözleri üzerinizdedir. Endişe, korku veya kaygılarınız onlara bulaşır.

8. Uzmanla başvurun.

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları yaşıyorsa ruh sağlığı uzmanlarına ya da aşağıdaki iletişim bilgilerinden üniversitemizin psikolojik destek birimine başvurun.

Yararlanılan Kaynaklar

Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Aileler için çocuklara yardım kılavuzu. Psikososyal Destek Hizmetleri.

<https://orgm.meb.gov.tr>

Milli Eğitim Bakanlığı. (2022). Travmatik yaşam olayları sonrasında ailede psikolojik sağlamlık “Aileler için Bilgilendirme Rehberi”. <https://orgm.meb.gov.tr>

Milli Eğitim Bakanlığı. (2022). Afet sonrası aileler için çocuklara psikososyal yardım kılavuzu. <https://orgm.meb.gov.tr>



Başvuru ve İletişim

Adres: Çukurova Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi Dekanlığı Zemin Katı, Psikolojik Danışma
Birimi, 01330, Sarıçam, Adana, Türkiye

Mail: psikolojikdestek@cu.edu.tr