**AFET SONRASI AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA PSİKOSOSYAL YARDIM KLAVUZU**

Ülkece, yaşadığımız deprem dolayısıyla her birimiz derin üzüntü içerisindeyiz. Beraberinde çok çeşitli ve karmaşık duyguları bir arada yaşamaktayız. Her birimiz deprem bölgesinde yaşananları takip ediyor, dayanışma için yollar arıyor ve aynı zamanda kurtarılan insanlar için seviniyoruz.

Bilinmektedir ki travmatik olayları yaşamak belli stres tepkileri doğurabileceği gibi bu olaylara medya ve benzeri araçlarla tanıklık etmek de benzer etkilere sebep olabilir. Süreçle ilgili haberdar olmak/bilgi sahibi olmak çoğu zaman bu tip travmatik olaylarla baş edebilmek için bir ihtiyaç olabilmektedir. Tüm yaşadıklarımız karşısında kızgın, öfkeli, suçlu ve korkmuş hissediyor olabiliriz. Bu duygular, duyguların hızla değişimi ve ifade edilişi güçlükler karşısında verilen normal tepkilerdir. Bu süreçte hem sizin hem de çocuklarınızın psikolojik iyi oluşuna katkı sağlamak için bazı önerileri paylaşmak isteriz.

1. **Ebeveynin Kendi Duygularını Düzenleme Becerileri;** deprem gibi doğal afetlerin yaşandığı zamanlarda öncelikle ebeveynlerin kendi duygu durumlarını fark etmeleri önemlidir. Sakin kalmak için kendilerine zaman tanımaları gerekebilir. Çünkü bu tıpkı oksijen maskesini önce kendinize takıp sonra çocuğunuza yardım etmek gibi bir durumdur. Eğer ebeveyn kendini duygusal anlamda iyi hissederse çocuğuna daha sağlıklı bir şekilde yardımcı olabilir.
2. **Çocuklarınızla Bağ Kurun;** çocuklar böyle dönemlerde güvenli bir bağ kurmaya ihtiyaç duyarlar. Çocukları dinlemeye özen gösterilmelidir. Çocukların söylediği şeyler eleştirilmemeli, yargılanmamalıdır. Çocuklara şefkatle sarılmak, kucaklamak onların güvende hissetmelerini sağlayabilir.
3. **Durumu Anlatmak;** çocuklarla deprem sürecini konuşurken durumu anlatmak ve duygularını isimlendirmek bu afetin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Örneğin ‘’Ülkemizin çeşitli yerlerinde depremler oluyor. Deprem yerin sarsılarak, üzerindeki her şeyi sallamasıdır. Mesela bir tepsideki bardakların tepsi salladığında hareket etmesi, bazılarının düşüp kırılması ya da devrilmesi gibi. Yer sallandığında da binalar hasar görüyor bazıları yıkılıyor, bu nedenle içinde yaşayan insanlar yaralanabiliyor. Bazıları hafif yaralanıyor, bazılarında doktora gitmeleri gereken yaralanmalar olabiliyor. Böyle zamanlarda tüm ülkede deprem olan bölgelere yardımlar gidiyor. Biz de yardım etmeye çalışıyoruz. İsteyen ailelerin getirdiği battaniye, ayakkabı, kıyafet, yiyecek, ilaç vs. gibi okullarda ya da belediyelerde toplanıyor. Tırlarla deprem bölgelerine gönderiliyor. Sen de bu haberleri televizyonda görmüş, biz konuşurken duymuş olabilirsin. Bu süreçte korkmuş ve üzülmüş olabilirsin, ben de benzer duyguları hissediyorum, bunları hissetmen çok normal vs.’’ gibi bilgiler verilerek hissettiklerinin normal duygular olduğunu anlamasına ve bu duyguları ifade etmelerine imkân tanımak faydalı olabilir.
4. **Tedbirleri ve Acil Eylem Planlarını Gözden Geçirmek;** acil bir durumda ne yapılabileceği üzerine sohbet etmek, alınan tedbirleri anlatmak çocuklara güven ve kontrol duygusu sağlar. Örneğin, eğer ona iyi gelecekse güvende hissedeceği malzemelerden bir deprem çantası hazırlamasına müsaade edin.
5. **Yanlarındaki Sohbetlere Özen Göstermek;** çocukların yanlarında konuştuklarınıza dikkat edin, onların yanında aşırı tepkiler vermemeye özen gösterin. Amacımız çocuklara hiçbir şey olmamış gibi davranmak değildir. Her şey yolundaymış gibi davranmak da çocukların kendilerini kandırılmış hissetmesine ve bir şeylerin kendilerinden gizlendiğine dair inançlar oluşturmasına neden olabilir.
6. **Oyun… Oyun… Oyun…;** çocuklar yaşadıklarını, duygularını oyunla yansıtırlar. Oyunlarında olayları anlamaya ve işlemlemeye çalışırlar. Kendilerini etkileyen süreçleri bazen oyunlarda defalarca oynayarak geride bırakmak isterler. Çocuklar bireysel ve grup oyunlarında depreme dair oyunlar oynayabilirler. Bağırarak “kaçınnn, deprem oluyor!” gibi söylemlerde bulunabilirler. Bol kahkaha ve kimisi için de ağlamak, titremek, konuşmak, durmak, yazmak, çizmek ve oynamak dönüştürücü ve iyileştirici etkiye sahiptir. Bu nedenle çocukların oyun oynamasına alan açın.
7. **Rutinleri Devam Ettirin;** bu süreçte rutinlere devam etmek, belirsizliği ve kaygıyı azaltmak için önemlidir. Mümkün olduğunca uyanma saati, yemek, oyun, ders vb. rutinleri devam ettirmeye özen gösterin.
8. **Sürece Dair Tepkiler;** bu dönemde çocuklar travma ve yasa dair çeşitli belirtiler gösterebilir; ısrarcılık, huzursuzluk, ağlama, odaklanmada güçlük, uykuya dalmada güçlük, sık uyanma, iştahsızlık veya sık yeme, ebeveynlere fazla bağlılık, ayrılmak istememe, altına kaçırma, bebeksi konuşma gibi temaları oyunda canlandırabilirler. Bedensel şikayetlerde bulunabilirler; kabuslar görmek, yalnız kalmak istememek, ani irkilmeler gibi… Tüm bunlar duygusal birer ihtiyacın göstergesidir. Bu gibi durumlar günlük hayatınızın akışını bozacak düzeyde yaşanıyorsa önce okul rehberlik servisi ile görüşebilir ya da bir uzmandan destek alabilirsiniz.

Bütün bunların yanında çocuğunuzun depreme dair; ‘’ya bizim de başımıza gelirse’’ gibi olumsuz ifadeleri olabilir. Bununla karşılaştığınızda çocuğunuza çaresiz olmadığınızı anlatın ve yardım mekanizmalarından, kaynaklardan bahsedin. Çocukların dikkatini sadece yıkım, kayıp, ölüm gibi olumsuz yaşam olaylarına odaklamasını engellemeye çalışın. Bu bilgileri almış olsalar bile daha iyi giden süreçlere, kurtarılma öykülerine, dayanışma içindeki topluma ve insanların birbirine kenetlenmesine dikkat çekin.