**AFET SONRASI AİLELER İÇİN ÖNERİLER**

**(ORTAOKUL GRUBU)**

**Değerli velilerimiz;**

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.Öncelikle, depreme dair yayınlara çocuklar uzun süreler maruz bırakılmamalıdır. Çocuğunuz başka bir olduğunda deprem ile ilgili yayınları çocukların duyamayacağı kısıklıkta izleyin.

2. Çocuklar, deprem gibi yaşanan zorlayıcı olaylara karşı farklı tepkiler verebilir. Bu tepkiler; içe kapanma, hareketlilik, görmezden gelme, duyarsız gibi görünme, yeme ve uyku düzeninde değişiklik, ders çalışma isteksizliği, karın ağrısı; mide bulantısı gibi bedensel tepkiler anormal durumlara verilen normal tepkilerdir. Bu tepkilerin oraya çıkması için doğrudan zor olayları yaşamaya gerek yoktur. Televizyondan, telefondan izleme gibi dolaylı deneyimler ile de bu tepkiler ortaya çıkabilir.

3.Çocuklar deprem sırasında veya sonrasında yaşanan etrafındaki kişilerin panik halinde ağlamasına, korkusuna maruz kalmasının travmatik etkileri olabilir. Bu sebeple yetişkinler çocukların yanında konuştuklarına, izlediklerine ve sosyal medya paylaşımlarına verdikleri tepkilere dikkat etmelidir.

4. Çocuklarımız için yapabileceğiniz en güzel şeylerden biri onları dinlemektir; bu süreçte her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstermek gerekebilir. Soru sormalarına izin verin, görüşlerine saygı gösterin. Onu anladığınızı hissettirin. Çocukların şüphe ve endişelerini gidermek için onların yaş düzeylerine uygun, gerçekçi yanıtlar verin.

5. Çocuklar kendilerini güvende hissetmek için deprem anı ve sonrasına yönelik sorular yöneltebilir. Bu sorular yaşına uygun bilimsel ve gerçekçi şekilde cevaplandırılmalıdır. Depremin ne olduğu, nasıl olduğu ve neden olduğu gibi sorular ekseninde cevaplandırılabilir. Bu süreçte ilgili bakanlıkların çocuklara yönelik hazırladığı materyaller faydalı olacaktır. Bilgilendirme sonrasında deprem öncesi, deprem anı ve sonrası için deprem planınızı birlikte oluşturabilirsiniz.

6. Çocuklar ve yetişkinler için böyle zor günlerde dayanışma içinde olmanın iyileştirici bir gücü vardır. Çocuğunuzla yardımlarınızı birlikte organize edin, bu süreçte yer alan yardım kuruluşları hakkında bilgi verin.

7. Depremden önceki günlük rutinleri (ders saatleri, uyku saatleri, evdeki görev ve sorumluluklar) devam ettirin.

8. Yardıma ihtiyaç hissettiğinizde okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi, rehberlik ve araştırma merkezleri ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.