**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. **Bedeninizde ve Çevrenizde Olup Bitenleri Takip Etmek:** Verdiğimiz stres tepkileri ruhsal zayıflığımızın işareti değil bedenimizin verdiği otomatik tepkileridir. Güçlüklerle karşılaştığımızda nefes alışverişimizi, nabzımızı, kaslarımızdaki gerilimi, vücut duruşumuzdaki değişimi gözlemleyebiliriz. Unutmayalım ki, *kişinin diğerlerine yardım edebilmesi kendi iyi oluşuyla kolaylaşır*. Bu stres tepkilerini hem kendimizde hem de çocuğumuzda gözlemleyebiliriz. Bunların yanında uyku, beslenme gibi temel fiziksel ihtiyaçlarımızı geçiştirmemeliyiz.
2. **Kişisel ve Sosyal Kaynakları Bulmak:** Kaynak, bir kişinin kendisini güvende hissetmesini sağlayacak her şey olabilir: Kişinin sevdiği bir özelliği, olumlu bir anı, bir kişi, bir yer, bir hayvan… Kaynaklarımızı bulabilmek için hem kendimize hem de çocuğumuza şu soruları sorabiliriz: “Bana hayatta ne güç ve neşe veriyor? Beni ayakta tutan, besleyen yer, kişi, hayvan vb. neler var? Bunlarla ilgili detaylar neler (renk, koku, ortam, biçim)?” Kaynaklarla ilgili konuşurken bir taraftan da kendi hislerimizi takip edebiliriz. Ayrıca sevdiklerinizle ve yakınlarınızla temas kurmak/vakit geçirmek faydalı olabilir. Gerektiğini düşündüğümüzde çocuğumuza sarılmak, elini tutmak gibi fiziksel yakınlık içeren davranışlar yapabiliriz.
3. **Dayanışmanın Yollarını Aramak:** Şu anda depremden doğrudan etkilenmiş insanlara bireysel çabamızla erişemiyor olsak da maddi ve manevi dayanışmanın yollarını arayabiliriz. Kendi kişisel kaynaklarımız ve becerilerimiz ile gerek şimdi gerekse daha sonra depremi yaşamış olan insanlara destek olabiliriz. Her birimiz destek olmayı çok istesek de koordine olmadan ve bireysel çabalara dayanan girişimler emek ve zaman kaybına sebebiyet verebilir. Bu yüzden yardım organizasyonlarının bir parçası olmak iyi bir fikir olabilir.
4. **Yaşananlar ile İlgili Konuşmak:** Yaşadığımız olayları anlamlandırmak ve diğerleri ile paylaşmak temel ihtiyaçlarımızdandır. Özellikle çocuklarımızla konuşurken onların bilgi ihtiyacını karşılamalı ve/veya doğru bilgilere erişebilecekleri kaynakların neler olabileceğini onlarla birlikte değerlendirebiliriz. Yaşanılanlar yokmuş gibi davranmak yerine duygularımızı ve düşüncelerimizi net ve kısa cümlelerle ifade edebilir ve rutinimizi olabildiğince sürdürmeye devam etmeyi önemseyebiliriz. Ortak aile etkinlikleri planlamak, bireysel etkinliklerimiz için nereye gidiyor olduğumuzun ve kaçta gidip kaçta dönebileceğimizin bilgisini ailenin tüm fertleri ile paylaşabiliriz. Olası aksaklıklarda bu bilgileri güncelleyebiliriz. Çocuğumuz konuşurken yargılamadan dinlemek önemli olduğu gibi çocuğumuzun konuşmak istemediği ya da umursamaz göründüğü durumlarda konuşmaya hazır olduğu anı beklemek uygun olabilir. Çocuğumuz bazen yalnız kalmak ve konuşmak istemeyebilir ancak tek başına geçirdiği süre fazlalaştığında ortak etkinliklere katılmaya davet edebiliriz: Mutfakta yardım talep etmek, ihtiyaçları temin etmede destek istemek, arkadaşları ile ortak etkinlikler yapmaya teşvik etmek, yürüyüş, bisiklet vb. fiziksel aktivitelere yönlendirmek vb. Bununla beraber olası afet durumlarında yapabileceklerimizle ile ilgili plan yapabiliriz. Bu konuyu tartışırken, aile içindeki rol dağılımı, yapılacak işler listesi, olası toplanma alanlarının belirlenmesi üzerinde durabiliriz.
5. **Profesyonel Destek Almayı Göz Önünde Bulundurmak:** Yaşanan olaylar karşısında verdiğimiz ve çocuğumuzun verdiği stres tepkileri (uyku, beslenme, özbakım vb. alanlardaki aksamalar) eğer 1 aydan uzun süre devam ederse profesyonel destek almayı düşünebiliriz. Bunun için okulumuzun rehberlik servisine başvurarak okul psikolojik danışmanınızın yönlendireceği uzmanlardan destek almak uygun bir yol haritası olabilir.

**Şunları Yapmaktan Kaçınalım:**

Haberlerde geçen kişisel yaşam öykülerinin detaylarını ailemizin gündemine taşımayalım.

“Her şey yoluna girecek”, “en azından hayattayız” vb. güvence cümlelerini içeren cümleler kurmayalım.

“Şunu hissedeceksin”, “sen şimdi söyle yaparsın” gibi dikte içeren ifadeler kullanmayalım.

Tutamayacağımız sözler vermekten kaçınalım.