

Deprem Psikolojik Travma Çocukların İyilik Hali İçin İlk Adım

Doğal afetler bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bütünlüğünü de derinden etkileyen olağanüstü durumlardır. Bu süreçte çocukların verdikleri tepkiler, yaşadıkları deneyimin düzeyine göre farklılık gösterebilir.

Ailelerin bu tepkileri tanınması ve uygun psikososyal destek yaklaşımlarıyla çocukların yeniden güven duygusu geliştirmelerine katkı sağlaması büyük önem taşır. Bu dönemde onların yanında olmak, duygularını anlamak ve onları zorlamadan dinlemek, günlük düzenlerini korumak ve sevildiklerini hissettirmek iyileşme sürecini hızlandırır.

Travmatik Tepkiler

Okul Öncesi Dönem (0-5 Yaş)

- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Aşırı ağlama, huzursuzluk veya nedensiz öfke nöbetleri, karanlıktan aşırı korkma
- Parmak emme, alt ıslatma, gerileme davranışları
- Uyku bozuklukları ve kabuslar, iştahsızlık
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel yakınmalar
- Normalden fazla hareketlilik ya da içe kapanma

İlkokul Dönemi (6-11 Yaş)

- Derslere ilgisizlik, dikkat dağınıklığı
- Sosyal ortamlardan uzaklaşma,
- İştahsızlık, uykusuzluk ve kâbuslarla uyanma
- Fiziksel şikâyetlerde artış
- Tırnak yeme, tik benzeri davranışlar, alt ıslatma ve gerileme davranışları
- Aile bireylerinden ayrılma korkusu

Ortaokul Dönemi (11-13 Yaş)

- Karamsarlık, gelecekle ilgili yoğun kaygılar
- Sosyal ilişkilerde bozulma, yalnız kalma
- Aşırı alınganlık ya da öfke patlamaları
- Ders başarısında düşüş, motivasyon eksikliği
- Uyku ve iştah düzeninde değişiklikler
- Fiziksel yakınmaların artması
- Suçluluk duyguları ya da kendini sorumlu hissetme

Lise Dönemi (14-17 Yaş)

- Duygusal dalgalanmalar, içe kapanma
- Anlam arayışı, yaşam deneyimlerine dair sorgulamalar
- Tütün, alkol ya da riskli davranışlara yönelme eğilimi
- Okuldan veya sosyal etkinliklerden uzaklaşma
- Geleceğe yönelik umutsuzluk ve yoğun kaygı
- Uyku bozuklukları, kabuslar veya uykusuzluk
- Depreme dair olayları küçümseme veya yok sayma eğilimi
- Aile bireyleriyle çatışma, iletişimde zorlanma



İSTANBUL
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Ebeveynler için Afet Sonrası Psikolojik Destek Rehberi

ÖNERİLER

Yaşanılan sarsıntıların ardından çocuklar yeniden güven duymaya ihtiyaç duyarlar. Onlara yanında olduğunuzu göstermek, en temel ihtiyaçlarını karşılamaktan daha değerlidir.

Güvende Olduklarını Hissettirin

Kendi duygularınızla başa çıkabilmeniz, çocuğunuzun da duygusal olarak toparlanmasına yardımcı olur. Sakin ve sabırlı kalmaya çalışın, gerekiyorsa siz de destek alın.

Kendinizi İyi Hissederseniz, Ona da İyi Gelirsiniz

Çocuklar yaşadıklarını anlamlandırırken duygu yoğunluğu yaşayabilir. Ona soru sormadan, yargılamadan dinleyin. Hazır olduğunda anlatmasına izin verin.

Duygularını İfade Etmesine Fırsat Tanıyın

Günlük yaşamın küçük alışkanlıkları, çocuğun yeniden denge kurmasına yardımcı olur. Yemek, uyku ve oyun saatlerinin düzenli olması, huzur verir.

Süreklilik ve Rutin Çok Önemli

"Korktun, bu çok normal." gibi kabul edici cümleler çocuğunuzun yalnız olmadığını hissettirir. Duygularını bastırmak yerine, anlamasına yardımcı olun.

Küçük Sözlerle Büyük Güç Verin

Oyun, resim ve hikâyeler çocukların duygularını dışa vurmasının en doğal yollarıdır. Beraberce yapılacak küçük etkinlikler iyileşme sürecini destekler.

Oyun ve Etkinliklere Zaman Ayırın

Çocuğun yeni korkular geliştirmesi doğaldır. Onu dinleyin, sakinleştirin, ama korkuların sürekli gündemde kalmamasına da özen gösterin.

Korkularını Ciddiye Alın, Ama Beslemeyin

Haberler, görüntüler ve konuşmalar çocuklar üzerinde fark edilenden daha fazla etki bırakabilir. Özellikle küçük yaş gruplarında bu tür içerikleri sınırlamak önemlidir.

Bilgi Akışını Yönetin

Deprem sonrasında gösterdiği dayanıklılığı, yardımseverliği ya da uyumu fark ettiğinizde küçük cümlelerle destekleyin. Bu, onun yeniden güven kurmasına katkı sağlar.

Olumlu Davranışları Fark Edin ve Takdir Edin

Destek Almakta Geç Kalmayın, Uzmanla Danışın

Bazı tepkiler zamanla azalırken, bazıları yoğunlaşabilir. Gözlemlerinizi sürüyorsa, bir uzmandan destek almak hem sizin hem de çocuğunuz için iyileştirici olacaktır. Bu süreçte okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.