

# ÇOCUKLARLA DEPREMİ KONUŞMAK

---

Psikolog Ilgaz Baran KARALTI  
Psikolog Afra BARDAKÇI ÜNAL

# Akut Stres Bozukluğu



☞ Depremden doğrudan ya da dolaylı şekilde kişinin gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, kendisinin veya başkasının bütünlüğüne tehdit bir olayı yaşaması veya tanıklığı ile belirli ve buna karşı verilen korku, çaresizlik gibi tepkilerle izlenen bir rahatsızlıktır.

# Akut Stres

## Bozukluğunun Belirtileri

---

- ❧ Duygusal tepkiler ve düşüncedeki değişikliklerin yanı sıra baş ağrısı,
- ❧ Göğüs ağrısı,
- ❧ Mide ile ilgili problemler,
- ❧ Kalp sıkışması,
- ❧ Gürültüye karşı hassasiyet,
- ❧ İştahta değişiklik,
- ❧ Sürekli bir yorgunluk hali ve nefes darlığı gibi fiziksel tepkiler ortaya çıkabilir.

# Önce kendi duygularınızı regüle edin



- Çocuklarımız çevrelerinde olup bitenleri çoğunlukla ebeveynlerinin tepkilerini takip ederek algırlar.
- Bu nedenle:
  - Önce kendi duygu durumumuzu düzenlemeye çalışmalıyız.
  - Ancak bu, yaşadığımız korku ve endişeye dair hiçbir şey yansıtmayacağımız anlamına gelmez.
  - Tam tersi duygularımızı ifade edebiliyor olmalıyız ki çocuklarımız da korkusunun, endişelerinin doğal olduğunu ve paylaşılabildiğini anlasın.



# Depremle ilgili ne biliyor



- ❧ Öncelikli olarak çocuğunuzun deprem ile ilgili ne bildiğini öğrenmeniz gerekmektedir.
- ❧ Eğer depreme ya da depremle ilgili haber ve görüntülere maruz kalmamışsa neredeyse hiç tepki vermeyebilirler ya da ebeveynlerinin tepkilerinden etkilenebilirler.
- ❧ Önemli olan çocuğunuzun kaygı ve korkularına yardımcı olabileceğiniz ve güvende olduğunu hissettirebilmenizdir.
  - ❧ Bunun yolu da kendi hislerinizin farkına varmanız ve kendi kaygı ve korkularınızı kontrol edebilmenizden geçer.



- ❧ Eğer çocuğunuzun depremle ilgili fazla bir şey duymadığından ve bu nedenle de çok etkilenmediğinden çok eminseniz o zaman konuyu açmak ve detaylandırmak konusunda çok ısrarcı olmamak daha sağlıklı olacaktır.
- ❧ Çocuktan gelen sorular varsa ya da doğrudan/dolaylı olarak etkilendiğini biliyorsak deprem hakkında konuşmamız gerekmektedir.



☞ Depremi mümkün olduğunca yalın ve gerçek bir şekilde anlatmalıyız.

☞ Depremi anlatırken

çocuğunuzun yaşına ve algılama düzeyine en uygun dili kullanmanız önemlidir.





☞ Fazla detaya girmeden (çocuklarımıza açıklayıcı ve bilimsel olmak adına bazen algılayabileceklerinden fazla detaya girebiliyoruz.) ama somut ve gerçeğe dayanan bir aktarımla depremin ne olduğunu anlatmamız gerekir.





- ❧ Depremiñ aslında tıpkı yağmur gibi, kar gibi, gök gürlemesi gibi, mevsimlerin oluşması gibi bir doğa olayı olduğu, bazen yeryüzü üzerinde bulunan katmanların doğal bir şekilde hareket ettikleri ve bu hareket sonucunda da yeryüzünün sallandığı söylenebilir.
- ❧ Ancak bunun bir doğa olayı olduğu söylenirken, deprem yaşarken korkabileceğimiz de vurgulanmalıdır.



- ❧ Çocuklar etraflarında olan olumlu-olumsuz tüm duyguları hissedebilirler. Fakat bazen anlamlandıramayabilirler.
- ❧ Her insan bilmediği şeyden korkar. Bu nedenle:
  - ❧ Duygularınızı bastırmadan çocuğa hissettirebilirsiniz ama aşırıya kaçmamak önemlidir.
  - ❧ «Ben de çok korktum ama şu anda güvendeyiz.»

☞ Deprem ile ilgili konuşmaktan çekinmeyin

☞ Çocukların sorduğu soruları açık bir şekilde (yaşına uygun) açıklayın.

☞ Konuyu kapatmayın ya da geçiştirmeyin.

☞ Aksi durumda çocuk zihninde hayal gücünü de kullanarak kendi cevaplarını arayacaktır.



Ancak bazen öyle sorular sorabilirler ki cevabını vermekte gerçekten zorlanırsınız.

Bu gibi durumlarda bilim insanlarının, uzmanların bu konuda araştırmalar yaptığını söyleyebilirsiniz.



- ❧ Açık ve dürüst bir iletişim önemli olmakla birlikte, fazlaca maruz kalmanın çoğu zaman bizleri dahi zorlayan bir durum olduğunu unutmadan, çocuğumuzun yanında fazlaca detay konuşmaktan kaçınmak gerekir.
- ❧ Çocuğun bulunduğu ortamda sürekli ekranda deprem ve enkaz görüntülerinin açık olması da oldukça yaralayıcı olabilir.
- ❧ En çok duymak ve hissetmek istedikleri şey, güvende olduğunuz, gerekli önlemleri aldığınızdır.





❧ Bu aktarımı ne kadar sağlıklı yaparsak yapalım, normal olmayan bir durum yaşıyoruz, kayıplarımız var. Dolayısıyla normal olmayan durumda normal hissetmek ve tamamen normal davranmak her zaman mümkün olmayacaktır.



✧ Aktarımlarımız sağlıklı olsa da çocuklarımızın kaygı yaşayabileceğini bilmemiz gerekir. Öncelikle yaşadıkları kaygıyı biz yetişkinlerden farklı ifade edebileceklerini unutmayalım.

# Çocukların Kaygıyı Yansıtma Şekilleri

- ❧ Fazlaca bir arada olma isteđi
- ❧ Anne / Babadan ayrılmak istememe
- ❧ Yođun korku (karanlık, yalnız kalma vb.)
- ❧ Uyku zorlukları





- Alt ıslatma
- Aşırı içe kapanma ya da hareketlilik
- Öfke patlamaları
- Ani değişen yeme alışkanlığı vb.





# Kaygı ile Baş Etmede Destek Olmak Önemli

---

- ☞ Çocuğun duygusunu yok saymadan, geçiştirmeden ifade etmesine fırsat verilmeli.
- ☞ “Korkacak bir şey yok.” demek yerine “Evet çok korktun, hepimiz korktuk biliyor musun? Bir aradayız ve güvendeyiz. Evimiz güvenli” demek daha doğru olacaktır.



- ❧ Rutinler çocuğa hayatın normal akışında devam ettiği mesajını vererek güven hissi yaratır.
- ❧ Dolayısıyla bu dönemde, depremden direkt etkilenen değilsek mümkün olduğunca rutini devam ettirmek daha sağlıklı olacaktır.
- ❧ Depremden etkilenen çocuklarımız için de mümkün olan en kısa sürede rutin hayata ve eğitim hayatına başlamaları kendi psikolojileri açısından büyük önem taşır.

# Oyunların Gücüne İnanın

- Çocuklar için oyun birer iletişim kurma şeklidir.
- Çocukların oyunlarına dahil olup ne söylediğini dinleyebilirsiniz.
- Unutulmamalıdır ki depremden etkilenenler dahil tüm çocukların iyi birer dinleyiciye ihtiyaçları vardır.



# Ölüm ile İlgili Konuşmak



- ❧ Birçok çocuk doğal yaşam döngüsünü biliyor (hayvanlar ve bitkiler üzerinden).
- ❧ Kaybı olan bir çocuğa ölüm haberi sevdiği ve güvendiği bir kişi tarafından verilmelidir.
- ❧ Fakat haberi vermeden önce iki tarafın da hazır olması gerekmektedir.
- ❧ Böyle bir durumda eğer iki taraf da hazır değilse haberi vermek biraz ertelenebilir ama kesinlikle yalan söylenmemelidir.



# «Öldü» kelimesini kullanmaktan çekinmeyin

- «Melek oldu.» «Yukarıdan bizi izliyor, bizi görüyor.» gibi ifadeler çocukların korkmasını ve kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir.



# GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖLÜM KAVRAMI



- ❧ **0-2 Yaş** - Anlama yeteneğinde değildir ama bağlandığı kişiden ayrıldığında ayrılık anksiyetesi yaşayabilir.
- ❧ **3-5 Yaş** - Ölümü geri dönülebilir bir olay gibi algılayabilir. Ölümün insandan insana geçtiğine böylelikle başkalarının ve kendinin de bundan ötürü öleceğine inanabilir ve korkabilir.



- ❧ **6-10 Yaş** - Geri dönülmez, sona erme olarak görebilir. Kendinin ölebileceğini kavrayamayabilir.
- ❧ **11-13 Yaş** - Evrensel ve sona erme olarak görebilir. Ölümün biyolojik yönleri ve cenaze töreninin ayrıntılarıyla ilgilidir.
- ❧ **14-18 Yaş** - Soyut biçimde kavrayabilir. Tehlikeli durumlar sonucu ölebileceğini bilir.

# KAYBI OLAN ÇOCUĞA VE ERGENE NELER SÖYLENEBİLİR?



- ❧ Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- ❧ Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi takdirde "geri dönmeyi" bekleyebilir.
- ❧ Sadece gerçek söylenmelidir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- ❧ Duyguları (üzülmek, ağlamak vb..) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- ❧ Soru sorduğunda onun anlayacağı bir şekilde ve sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir. Böylece soru sorması için cesaretlendirilmiş olur.





- ❧ "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- ❧ Eğer istiyorsa, cenaze ve gömülme törenlerine katılmasına izin verilmeli fakat törenin sonuna kadar kalmasına izin verilmemeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- ❧ Çocuğa kim söyleyecek?
  - ❧ Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin söylemesi daha uygundur. Hayatında ilk kez gördüğü bir profesyonelin söylemesi uygun olmaz. Bu durum çocuğun ailesine duyduğu güvenin sarsılmasına neden olabilir.



- ❧ Tüm bunlara rağmen ebeveynlerde veya çocuklarda akut stres bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu görülebilir.
- ❧ Devamı halinde mutlaka profesyonel bir yardım alınmalıdır.

# TEŞEKKÜR EDERİZ



**Psikolog Ilgaz Baran KARALTI**  
**Psikolog Afra BARDAKÇI ÜNAL**