

Depremden Sonra Çocuklara Nasıl Yardım Edebiliriz?

Depremler herkes için korkutucudur, ancak çocuklar için daha korkutucudur çünkü çocuklar korkuyu kontrol edebilecek farklı ve çeşitli teknikleri henüz öğrenmemişlerdir. Depremler, yetişkinlere kıyasla çocukların hayat üzerindeki kontrol algısını daha çok tehdit eder. Çocuklar depremin etkisini üç kat daha fazla deneyimler.

- Neredeyse tüm küçük çocuklar ölüm, yıkım, terör, deprem veya saldırıdan etkilenirken aynı zamanda anne babalarının çaresizliğinden ya da yokluğundan da doğrudan etkilenir.
- Çocuklar ayrıca etrafındaki yetişkinlerin deprem karşısındaki tepkilerinden de çok etkilenir. Çocuklar, nasıl davranacakları konusunda yetişkinleri gözlemleyerek ipuçları edinmeye çalışırlar. Anne babaları ya da öğretmenleri bir deprem karşısında korkuyla hareket ederlerse çocukların korkuları ikiye katlanır. Eğer çocuklar anne babaları ya da öğretmenlerinin yaşanan bir olay sonrası ortaya çıkan kaybetme duygusuyla baş etmek için çaba gösterdiklerini gözlemlerlerse kendi kayıplarıyla daha iyi baş ederler.
- Çocukların korkuları aynı zamanda onların hayal gücünden de kaynaklanır. Çocuklar hangi korkuların gerçek hangi korkuların kendi ürünlerini olduğunu ayırt etme konusunda daha çok zorlanırlar. Korkunun kaynağı ne olursa olsun çocukların korkuları ciddiye alınmalıdır. Korku hisseden bir çocuk sebebi ne olursa olsun korkuyordur.

Birçok çocuk eğer etraflarında onları koruyan, destekleyen tutarlı anne babaya, güvenilir yetişkinlere sahipse deprem gibi "anormal" olaylara "normal" tepkiler verir. Daha sonra bu tepkiler yavaşça ortadan kalkar.

Çocukların depremler karşısındaki bazı tepkileri

- Ayrılma korkusu, yabancıardan korkma, canavarlardan veya hayvanlardan korkma
- Uyumakta zorluk ya da yatağa gitmeyi reddetme
- Deprem deneyiminin bir kısmını temsil eden tekrarlayıcı ve zorlayıcı oyunlar
- Alt ıslatma, parmak emme
- Ağlama veya çılglık atma
- Diğer çocuklarla vakit geçirmek istememe, izolasyon geliştirme
- Depremle ilgili ses, ışık ya da nesnelere hakkında aşırı duyarlılık ve korku
- Depremle ilgili kabuslar
- Saldırganlık, sürekli hareket halinde olma isteği
- Şüpheli davranışlar sergileme

- Baş ağrılarını, mide ağrılarını, yeri ve nedeni belirsiz ağrılar
- Okula gitmek istememe, konsantrasyon zorluđu
- Suçluluk, utanç hissetme, depremden kendisini sorumlu tutma

Bazen anne baba ve öğretmenler, çocukların depremler karşısındaki tepkilerini anlamakta zorlanır. Çünkü yetişkinler çocuklar için her şeyin yolunda olmasını, onların zorlukları kolaylıkla aşmasını ister. Ancak çocuklar olanın biten her şeyin yokmuş gibi davranıldığı durumlarda kendilerini ihmal edilmiş ya da önemsenmemiş hisseder. Kısa dönemde kendisini güvende hissetmeyen çocuk gerçek duygularını baskılar ve onların yerine olumsuz davranışlar geliştirir. Olumsuz davranışlar sayesinde daha çok ilgi ve dikkat çekmeyi beklerler. Uzun dönemde ise duyguları kabul edilmemiş çocuklar çok daha büyük davranış sorunları oluştururlar.

Çocuklarınıza yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz?

- Çocuđunuzu yargılamadan onun duyguları hakkında konuşun. Ağlamasına ve üzülmesine izin verin. Ondan “dik durmasını” beklemeyin. Kendi duygularınız hakkında da konuşun. Çocuđunuzu deprem hakkında yazı, öykü, şiir yazması ya da resim yapması konusunda cesaretlendirin. Böylelikle onun gözünden bitenin nasıl görüldüğünü anlamış olursunuz.
- Olan biten hakkında gerçek ve kısa bilgiler verin. Çocuđun anlayabileceği basit bir dil kullanın. Çocuđu kulağa iyi gelmeyen bir bilgiden haberdar etmemek gelecekte daha büyük zorluklara neden olur. Çocuđunuzun yaptığı yanlış yorumları düzeltin (Deprem onun yüzünden olmadı vb).
- Çocuđunuza güvende olduğunu hissettirin. Onunla daha çok vakit geçirin, özellikle uykuya dalma sürecinde yanında olun. Çocuđunuza dokunmayı ve şefkatli davranmayı ihmal etmeyin.
- Eğer çocuğunuzda parmak emme ve alt ıslatma gibi davranışlar görürseniz kabul edici olmaya çalışın. Bunlar çocuğun güvende olma ihtiyacından kaynaklanır. Çocuđunuzu suçlamayın, bebek gibi davrandığını söylemeyin. Normal davranışlar zaman içerisinde geri dönecektir.
- Çocuklar anne babalarından uzak kaldıklarında terk edilmiş hissederler. Çocuđunuzu deprem bölgesinden uzak tutmak ve onları korumak adına kendinizden uzaklaştırmayın.
- Çocuklar rutini sever. Depremden kısa bir süre sonra sıradan kurallarınızı esnetmek isteyebilirsiniz ama aile yapısını ve kişilerin sorumluluklarını koruyun. Çocuđunuzu okula en kısa zamanda düzenli bir şekilde göndermeye devam edin.

Dr. Bingül Kemiksiz Uzel
Uzm. Psikolojik Danışman