



# Sultançiftliđi Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi



---

**DEPREM VE PSİKOLOJİK TRAVMA  
VELİ BİLGİLENDİRME SUNUMU**

# 1)ÇOCUĞUNUZUN SINIFINA DEPREMZEDE BİR ÖĞRENCİ GELİRSE VELİ OLARAK NASIL YAKLAŞMAK UYGUN OLUR?

---

- Merakınıza yenik düşüp kendi çocuğunuza o çocuk hakkında ayrıntılı sorular sormayın ("Nereden gelmiş", "Annesi sağ mıymış?", "Nerede kalıyormuş?" vb).
- Çocuğunuzun da depremi yaşayan öğrenciye çok soru sormamasını, merak ettiği bir şey olursa size sorabileceğini, arkadaşı anlatmak isterse yanına oturup dinleyebileceğini anlatın.
- Evden eşya, hediye, nesne vb götürüp o öğrenciye vermek yerine halini hatırını sorarak, oyunlarına dahil ederek destek olmasını öğütleyin (Her sabah günaydın demek, neleri sevdiğini sormak).



- Çocuğunuzun o öğrenci ile olan ilişkisini acıma veya yukarıdan bir yerden değil, "dayanışma" üzerinden kurmasını sağlayın ("Zor zamanlardan geçiyor, hepimizin desteğine ihtiyacı var".)
- O öğrencinin zor bir dönemden geçtiğini düşünerek, anlayış, şefkat ve hoşgörüye daha çok ihtiyacı olabileceğini vurgulayın.
- Bazı çocukların kaygı düzeyleri daha yüksek olabilir ve depremden etkilenen bir arkadaşına yardım edemediklerini düşünüp çaresiz hissedebilirler. Böyle durumlarda sizin güvenli varlığınız kendi çocuğunuzun duygularını düzenlemesine yardımcı olacaktır. Unutmayalım: içten bir temas ve samimi bir özen en etkili merhemlerdir.



- Depremi yaşayan öğrencileri sarmalamak, evinizi ve imkanlarınızı açmak istemeniz gayet anlaşılır. Ancak ilk etapta, okulun, sınıfın ve sınıf arkadaşlarının kollarının o öğrenciyi sarmasına izin verin.
- O öğrenciye nasıl yardımcı olabileceğinizi veli gruplarında yazışmak yerine okulunuzdaki eğitimcilerden ve rehberlik servisinden sorun, yardım alın. Öğrencinin kişisel bilgilerini, fotoğraflarını hiçbir şekilde paylaşmayın, iletmeyin.

## 2) Deprem ve Psikolojik Travma

---

- Psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.
- Psikolojik travma tepkileri, yaşanan depremin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.



# 12-17 Yaş Arasındaki Çocukların Tepkileri

- Çeşitli okul problemleri yaşama (öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Suçluluk ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)



### 3)DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Deprem gibi bir afet sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuklar kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocukların deprem sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak çocuklarınızın yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.



# DEPREM SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

## 1.DİNLEYİN

- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.





## 2.NORMALLEŐTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

## 3.RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verdiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.



## 4.GÜVEN VERİN



Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

## 5.TAKDİR EDİN

Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

## 6.BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRİN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

## 7.KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur. Çocukların depreme ilişkin sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir. Deprem görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun kendini öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir. Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

## 8. İHMAL ETMEYİN



Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

## 9. BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle deprem sonrasında yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ya da rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

## 10.UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

