



# PSIKOSOSYAL EBEVEYN DESTEK KİTAPÇIĞI

- DEPREM -



PSİKOLOJİK



SAĞLAMLIK



PdrTube

## Anlık Gelişen Olaylar Çocuğa Nasıl Anlatılmalı?

**Depremler**, sel, orman yangınları gibi afetler çocuklarımızı etkileyebileceği için ebeveynler çocuklarına açıklamayı nasıl yapacağı konusunda tereddüt yaşayabilirler. Çocuklar neyin, ne kadarını bilmeli ve gündemdeki olaylar çocuklara nasıl anlatılmalı merak ediyorsanız, hazırlamış olduğumuz bu **psikososyal bilgilendirme rehberi** ile tüm sorularınıza cevap bulabilirsiniz.



Çocuğun duygusal durumunda, içinde bulunduğu **çevre önemli bir etmendir**. Bu nedenle toplumsal olaylardan önce aile içi süreçlere bakmak gerekiyor. Yaşananlarla ilgili **anne babanın yaşadığı kaygı düzeyi** çocuğun da kaygılanma düzeyinde etkilidir. Bazı çocuklar olası felaket senaryolarına daha yatkın olabiliyor ya da bazı çocuklar duygularını bastırarak hiç etkilenmemiş gözükabiliyor. Bu nedenle önce ebeveynler **sakin kalmalı** ve tavsiye ettiğimiz şu yolları izlemelidir.

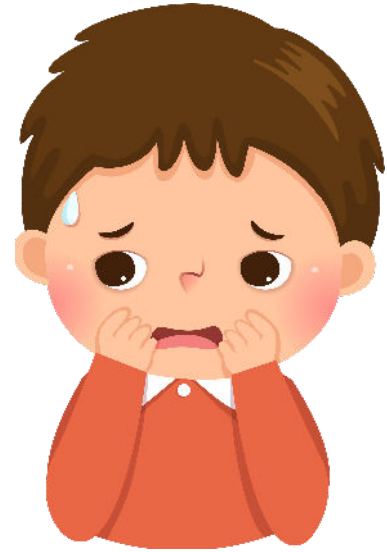


**TV, SOSYAL MEDYADAN UZAK TUTUN!**



Öncelikle yaşı kaç olursa olsun çocukları savaş görüntülerinden ve haber bültenlerinde verilen **olumsuz görüntülerden uzak tutmalıyız**. Bu süreçte televizyon dışında, çocukların ulaşabilecekleri telefon ve tablet gibi cihazlarla nasıl vakit geçirdikleri **kontrol edilmelidir**. İnternet ortamında karşılarına çıkabilecek herhangi bir görsele maruz kalmamaları için **önlem alınmalıdır!**

Ebeveynler, kendi kaygı durumunu da kontrol ederek çocuğun olduğu ortamlarda sürekli olaylardan bahsetmekten, endişelerinden söz etmekten kaçınmalıdır. **Unutulmamalıdır ki**, çocuklar konuşmalarınızı anlamasalar bile sezgileri kuvvetli olup, sizin duygularınızı kolaylıkla algılayabilirler.





2

## ÇOCUKLARINIZI GÖZLEMLEYİN!



Çocuğunuzu gözlemleyerek depresyon vb. haberlerinden etkilenip etkilenmediğine bakın. Sizin kontrolünüzün dışında olan yerlerde (okul, arkadaş ortamları vb. gibi) çocuğunuz bu tarz haberler ile ilgili yanlış bilgiler edinebilir. Böyle bir durumda da çocuğunuzun **psikolojik sağlığı** olumsuz etkilenebilir.

Bu nedenle çocuğunuzu gözlemleyerek duygu durumlarını takip ediniz. Burada dikkat etmeniz gereken nokta, çocuklar bazen duygularını dile getiremeyebilirler. Ancak dile getirilemeyen bu duygular çocuklarda **fiziksel belirtiler olarak ortaya çıkabilir**. "Psikosomatik Bozukluk" olarak da adlandırılan bu durumun belirtileri; **baş ağrısı, altına kaçırma, mide ağrısı, ağlamalar, uyuma problemleri ve sızlanmalar** olarak kendini gösterebilir. Böyle bir durumda mutlaka önce doktora ve daha sonra da ruh sağlığı çalışanlarına çocuğunuzu kontrol ettiriniz!

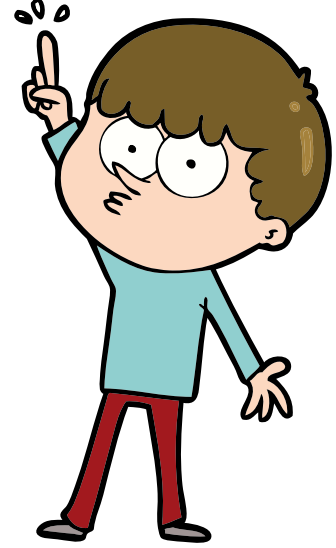




3

## SORULARINI CEVAPLAYIN!

Çocuğunuzun merak ettiği soruları cevaplandırın. Çocukların en büyük özelliklerinden biri olan "**merak**" onların birçok şeyi anlamlandırmasında oldukça önemli bir enstrümandır. Bu nedenle çocuğunuzun sorduğu soruları cevaplandırmak oldukça önemlidir!



Peki nasıl cevaplamalıyız?



Öncelikle hiçbir soru **geçştirilmemeli** ve mutlaka uygun bir cevap verilmelidir. Soruyu geçştirmek çocuğunuzun duyduğu, gördüğü ve **hissettiklerini yanlış bir biçime-şekle sokma riskini taşır**. Ayrıca çocuk hayal gücünü de katarak durumun daha da trajik bir hal almasına ve daha fazla kaygı verici olmasına sebep olabilir. Bilmediğiniz sorular varsa açık bir şekilde "**Bu sorunun cevabını bende şu an bilmiyorum, öğrendiğimde seninle paylaşacağım.**" diyebilirsiniz.

Cevaplar, çocuğunuzun **duygu ve kaygı durumuna** göre verilmeli ve cevapların düzeyi yaşına göre uyarlanmalıdır. **Basit bir dille, hikayeler yoluyla** veya bir **resim** ile anlatılabilir!



4

**ÇOCUĞUNUZUN DUYGUSUNU ANLAMAYA ÇALIŞIN!**

Çocuğunuzla konuşurken, sorularını dinlerken ve cevaplarırken çocuğunuzun **duygularına odaklanın**. Sohbet ederken konuşmalarınız daha çok çocuğunuzun duyguları etrafında dönmelidir. "**Şu anda neler hissediyorsun?**" gibi şimdi ve burada odaklı sorular sorarak duygularını öğrenmeye çalışın!



Çocuğunuzun anlaşıldığını görmesi, onu kendine iyi hissettirmede oldukça **etkili bir terapötik araçtır**. Bu nedenle çocuğunuzla **empati kurun**. Çocuğunuzun duygularına ket vurmak yerine onu anlamanız ve destek olmanız gerekmektedir. "**Evet seni anlıyorum, son günlerde yaşananlar seni oldukça fazla üzmüş.**" gibi ifadeler kurarak duygularını ona yansıtın. Bu durum çocuğunuzun yaşadığı olumsuz duyguların azalmasında etkili olacaktır.



5

**UZMANDAN PSİKOLOJİK DESTEK ALIN!**

Çocukların yaşadıkları durum ile ilgili kaygı, stres durumu bir anda geçmeyebilir. Hatta yaşadığı kaygı, stres düzeyi artarak devamda edebilir. Bu ve benzeri durumlarda mutlaka ilgili kişilerden **psikolojik destek alın!**



Okul rehberlik servisi olarak çocuğunuzun okul psikolojik danışmanından da profesyonel destek alabileceğinizi unutmayın!



*Psikolojik Sağlığımızın Saęlam Olması Dileęiyle...*



**HEP  
BİRLİKTE**



**MUTLU  
GÜNLERE**



# KAYNAKÇA



- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü & Unicef Psikososyal Destek Programı

