

## Deprem ve Psikolojik Travma

Travma dendiğinde genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak deprem gibi bir afet sonrasında insanlar aynı zamanda psikolojik travma da yaşayabilirler. Genel olarak 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. Aşağıda bir afet sonrasında çocuklarda görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır.

### 5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmama
- Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama



### 6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Okulda çeşitli problemler yaşama
- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme



### 11-13 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

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

## Sevgili Veliler Duygularınızı Düzenleyin, Size Öneriler:

- 3 temel dayanıklılık ilkesi:
  - A) Duygularınız normaldir. Korku, kaygı, öfke, zorlayıcı olaylara verilen doğal tepkilerdir.
  - B) Toparlanma zaman alır.
  - C) Umut bulaşıcıdır.
- Siz iyiyseniz çocuğunuz da daha kolay iyileşir.
- Günlük rutinlerinize yeniden odaklanmaya çalışın.
- Kendinize iyi gelecek bir fincan kahve içecek kadar zaman ayırın.
- Kitap okuma gibi zihinsel iyi oluşu arttıracak etkinlikleri arttırın.
- Nefes egzersizleri böylesi durumlarda size katkı sunabilir.
- Hafif yürüyüşler bedensel olarak sizi daha iyi hissettirebilir.
- “Zorlanıyorum ama bu çok insanca” “Şuan elimden geleni yapıyorum” gibi öz şefkat cümlelerini içsel olarak seslendirin.
- Kendinizi ihmal etmeyin. Çünkü siz kendinize ne kadar iyi davranırsanız, çocuğunuza da o kadar sağlam örnek olursunuz.



### Herhangi bir afet durumunun öğrenciler okuldayken meydana gelmesi durumunda;

1- Çocuklarımız, öğretmenlerinin kontrolünde okul bahçesinde sınıfları için ayrı ayrı belirlenen toplanma alanlarına çıkarılacak ve çocuklarımızın güvenlikleri sağlanacaktır.

2- Ulaşım ve iletişimde yaşanabilecek problemler nedeniyle aşırı kaygı taşımadan olabildiğince okula hızlı erişim sağlamanız ve okula giriş-çıkışı aksatmayacak şekilde çocuğunuzu teslim almanız kriz yönetimi açısından büyük önem taşımaktadır.

3- Çocuklarımız velisi ya da velisinin refere ettiği kişi dışında kimseye teslim edilmeyecektir (Akraba, komşu, tanıdık, yakınımız vb. açıklamalara itibar edilmeyecektir).

4- Tüm öğrencilerini teslim etmeden sınıf öğretmenimiz öğrencinin/öğrencilerinin yanından ve okuldan ayrılmayacaktır.

5- Öğretmenlerimizin ve diğer personellerimizin acil ve öncelikli işi ve sorumluluğu çocuklarımızın güvenliğini sağlamak ve onları sakinleştirip kaygı düzeylerini azaltmak olduğundan o an telefonlara cevap verememesi sizleri kaygılandırmaz, size ilk fırsatta dönüş yapılacaktır.

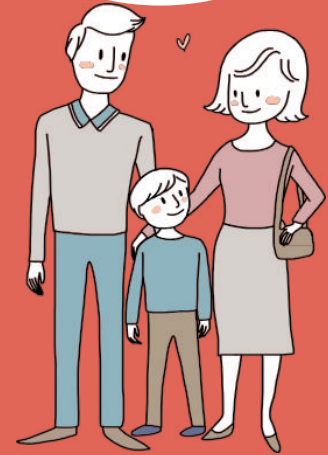
6- İletişim kanallarının imkân verdiği ölçüde tüm velilerimize genel bilgilendirme yapıp süreçle ilgili paylaşımlarda bulunulacaktır.

NOT: Okuldaki iletişim bilgilerinizi her zaman güncel tutunuz.



T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

MEHMET AKİF  
ERSOY İLKOKULU  
VE ORTAOKULU



ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARI SONRASI  
AİLELER İÇİN BÜLTEN

## 1 DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, 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 NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve 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 verildiklerini 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 zorlu olaylarda 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 güvenin artmasını sağlar.

## 6 OYUN OYNAYIN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte 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 rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

## 8 İHMAL ETMEYİN

Deprem sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir.

Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de 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 yapabileceklerinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.



## 10 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz deprem sonrasında aşırı panik olma, 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.