

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

* İyi Olma Halinizi Destekleyin

- Afet durumlarında yetişkinler olarak da iyi olma halinizi sağlamanız ve duygularınızı kontrol etmeniz zor olabilir. Çocuklara ve çevrenizdeki kişilere destek sağlayabilmek için kendi iyilik halinizi kontrol etmeniz, konuşmaya hazır hissettiğinizden emin olmanız önemli.
- Öyle hissetmediğiniz halde her zaman güçlü gözükmeye çalışmak sizin için yorucu olabilir. Siz de afetten etkilendiğiniz için üzülebilir ve çocuğunuz gibi kaygı, korku, endişe yaşayabilir veya tam tersi coşku dolu hissedebilirsiniz.
- Öncelikle kendi duygularınızı izleyin. Çocuklarla kendi duygunuzu da yalın ve çocuğun yaşına uygun bir dille paylaşabilirsiniz.
- Cevaplamaya hazır değilseniz sorularını geçiştirmeden çocuğa "güvendeyiz, birlikteyiz" gibi sözcüklerle yanında olduğunuzu anlatabilirsiniz.
- Afet veya acil duruma tepki verme ve onunla başa çıkma şekliniz çocuğun da tepki verme şeklini etkileyebilir. Sakin ve kontrollü şekilde baş etmeye çalışmanız çocukları daha güvende hissettirebilir. Baş etmekte zorlandığınız takdirde, mutlaka bir ruh sağlığı uzmanından destek isteyin.

* Temel İhtiyaçlarını Takip Edin, Karşılanmasını Sağlayın

- Deprem sonrasında güvenli bir alanda bulunma, barınma, beslenme, uyku gibi temel ihtiyaçlar ve acil tıbbi ihtiyaçlar öncelikli yaşamsal ihtiyaçlardır. Çocuğun yatacağı temiz ve kuru bir yeri olduğundan, yeterli su ve beslenmeye ulaşabildiğinden emin olun.
- Düzenli kullanması gereken ilaçlara, bebek bezi, hijyenik ped gibi ürünlere ve/veya tekerlekli sandalye, işitme cihazı gibi araçlara ulaşabilmesi için destek olun. Alanda çalışan ekiplere bu temel ihtiyaçları tedarik etmeleri için başvurabilirsiniz.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

* Konuşmaya Zorlamayın, Destek Olun

- Çocuklar konuşmak istemezlerse onları sıkıştırmayın, zorlamayın.
- Çocuklar özelliklerine, yaşlarına, önceki deneyimlerine, çevrelerinden aldıkları desteğe, depremin yol açtığı hasarın ve kaybın boyutuna göre farklı tepkiler verebilir. Çocuklara yaşadıkları tüm duyguların doğal olduğunu söyleyebilirsiniz.
- Siz de kendi duygularınızı ifade ederek birbirinize destek olabileceğinizi söyleyebilirsiniz.

* Maruz Kaldıkları Görüntülere ve Bilgilere Dikkat Edin

- Çocukların sosyal medya ve haberlerdeki korkutucu, yıldırıcı ve kaygı verici görüntülerle bilgilere maruz kalmasını önlemeniz önemli.
- Çocukların yanında yetişkinlerin kendi arasında anlattıkları bilgiler de çocukları olumsuz etkileyebilir. Yanlarında paylaştığınız bilgilerin doğruluğundan ve yaşlarına uygun olduğundan emin olun.
- Bölgede sağlanan, çocukları güvende hissettirecek bilgileri de paylaşabilirsiniz.

* Sorularını Dinleyin; Sade, Gerçekçi ve Yaşına Uygun Bir Dille Yanıtlayın

- Çocuğun sorduğu kadarını yanıtlamanız onun için daha iyi ve yeterli olabilir.
- Küçük yaş gruplarındaki çocuklara depremi fazla detaya inmeden basit ve gerçekçi bir şekilde anlatabilirsiniz.
- Ne zaman isterse soru sorabileceğini söyleyip sorularını dinlemeye, yaşına uygun bir şekilde yanıtlamaya gayret edin.
- Cevabını bilmediğiniz soruları geçiştirmek yerine "Bunu şu anda ben de bilmiyorum, öğrenip sana söyleyeceğim" gibi bir cevap verebilir ve daha sonra cevabı söyleyebilirsiniz.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

* Duygularını İfade Etmesini Kolaylaştırın

- Çocuklarınızın deprem sonrası hissettiği duyguları baskılamak yerine ifade etmesi için nasıl hissettiğini sorun.
- Hislerini söze dökemiyorsa resim çizmeye, oyun oynamaya teşvik etmeyi ya da başka alternatif yollar bulmayı düşünebilirsiniz.
- Beraber resim çizmek veya oyun oynamak hem size hem de çocuğunuza iyi gelebilir.

* Rutinlere Dönmeye Çalışın

- Barınma sağladığınız alanda koşullarınız elverdiğince günlük yaşam düzeninize ve rutinlerinize dönmeye çalışın.
- Mümkün olan en kısa zamanda çocukların yemek, uyku, oyun saatiyle ilgili rutinlere dönülmesi onlara kendilerini güvende hissettirir. Kriz anında da kendi ihtiyaçlarının ve düzeninin gözetildiğini, korunmaya çalışıldığını fark eder.

* Çocuklardaki Değişimleri ve Belirtileri Takip Edin

- Deprem sonrasında bazı çocuklarda korku, kaygı, öfke, çaresizlik gibi duygular görülürken bazı çocukların daha fazla oyun oynamaya, şarkı söylemeye, dans etmeye yönelmesi, coşkulu hissetmesi doğal bir süreçtir.
- Deprem sonrası yaşanan kaygının kalıcı hale gelmemesi için kaygı ile ilgili işaretlerini takip edin. Çocuklarda bazı fiziksel şikayetler (karın ağrısı, baş ağrısı vb.), davranışlarda zaman zaman değişiklikler (aşırı hareketlilik, nedensiz aşırı ağlamalar, ilgi ve neşe kaybı vb.), uykuya geçişte zorluk, iştahta değişiklik, kabus görme ve alt ıslatma gibi belirtiler yaşanabilir.
- Belirtilerin uzun süre devam etmesi halinde mutlaka bir uzmandan yardım alın.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

* Çevreyi Tanıtın

- Çadır alanlarına geçtikten sonra önce siz, temel ihtiyaçlara ulaşabilmek için çevreyi tanıyın. Varsa çevrenizdeki uzmanlara, görevlilere dair bilgi sahibi olun ve bu kişilerin yerlerini öğrenin.
- Siz öğrendikten sonra çocuklara bu görevlilerin ve uzmanların ne yaptığını, ne işe yaradığını doğru ve açık bir şekilde anlatın, mümkünse 1-2 görevliyle çocuğunuzu tanıştırın. Çocuğunuzun sizi bulamadığında hangi görevliye ne sorabileceğini bilmesi veya alanda bir sıkıntı yaşadığında başvurabileceği insanlar olduğunu görmesi onu güvende hissettirebilir.
- Görevlilerin haricinde çocukların güvende hissedebilmeleri ve kaybolmamaları için kaldığınız çadırın, tuvaletin, yemek alanının ve varsa oyun alanını çocuğa gösterin. “Burada neresi ilgini çekti, nerede vakit geçirmek istersin?” gibi sorular sorarak çocuğun odağını çevreye çekebilirsiniz.

* Ölüm Haberini Saklamayın

- Çocuğu ölümün yaratacağı olumsuz duygu ve düşüncelerden korumak için ölümü saklamak işe yaramaz. Çocuk sizin hal ve tavrınızdan bir şeylerin yolunda gitmediğini anlar, ancak bunu konuşmadığınız için bu konunun konuşulmaması gerektiğini düşünür ve sorularını sormaz; duygularını aktarma fırsatı bulamaz. Saklamak yerine, basit ve net ifadelerle ölüm haberini vermek ve ölümün ne olduğunu açıklamak gerekir. Etkiyi hafifletmek amacıyla dolambaçlı ifadeler kullanmadan, “... öldü.” açıklığında konuşmak ve “Uykuya daldı; uzaklara gitti” gibi çocuğun aklını karıştıracak benzetmelerden kaçınmak önemlidir.
- Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi yas tutar ve yas sürecinde her çocuk ağlamak, sorular sormak, içine kapanmak gibi farklı bir tepki verebilir. Bu tepkilerin hepsi normaldir. Önemli olan çocuğa yas sürecinde eşlik etmek ve kendini güvende hissetmesini sağlamaktır.
- Defalarca sorabileceği sorulara, sabırla ve her zaman aynı şekilde cevap vermek gerekir. Kendinizin hislerini de paylaşmanız, bu konunun konuşulabilir olduğunu, hissettiklerinin normal olduğunu anlamasını sağlar.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

* Ölüm Haberini Saklamayın

- Ölen kişiye ne olduğu sorusuna, bedeninin artık durduğu ve nefes almadığı, yemek yemeyeceği, konuşmayacağı; ancak kişinin sevgisini her zaman hissetmeye devam edeceğini ve istediği zaman kişiyi hatırlamak için fotoğraflarına bakabileceği, resmini çizebileceği, hikaye yazabileceği söylenebilir. Mezarın, gömülmekten bahsetmeden, kişiyi hatırlamak için hazırladığımız ve adını yazdığımız bir yer olarak anlatılması daha uygun olacaktır.
- Çocukların sorduğu soruların arkasında kendisine ve size ne olacağına dair merak ve endişesi yattığını unutmamak gerekir. Birlikte uzun zaman yaşamayı planladığınızı söyleyerek çocuğun güvende hissetmesini kolaylaştırabilirsiniz.

* Yanından Ayrılmanız Gerekirse Güvende Hissetmesini Sağlayın

- Eğer yanından ayrılacaksanız ve imkanınız varsa çocuğunuzu bilmediği bir ortamda tanımadığı insanlar ile bırakmaktan kaçının. Güvenli ve kendini rahat hissedebileceği bir yerde olduğundan emin olun. Kendinizin de dikkatli ve güvende olacağınıza dair bilgi verin.

* Yaşam Alanınızı Birlikte Düzenleyin

- Çocuklarla yeni barınma alanınızı beraber düzenlemeniz de çocuğun yeni yaşam alanı içinde rahat ve güvende hissetmesini sağlar. Bu alanı beraber kurmanız çocuğunuzun yaşadığı yeri tanımasını ve sahiplenmesini kolaylaştırır; yaşadığı alanda söz sahibi olduğunu ve dinlendiğini görür. Düzen kurulduysa dahi "burada yerini değiştirmek istediğin bir şey var mı?" diye sorabilirsiniz.