

Çocuklarla Deprem Hakkında İletişim Kurmak



Ebeveyn olarak böyle zamanlarda çok yoğun duygular yaşayabilirsiniz. Öncelikle duygularınızın farkında olarak bunları paylaşmak, destek almak ve kendinize iyi gelecek aktivitelerde bulunmak yoğun duygularınızla baş edebilmek açısından iyi gelecektir. Çocuğunuza güven verebilmek için öncelikle kendi duygularınızı düzenlemiş olabilmemiz önemlidir.

Çocuklar bu aşamada çok şeyi merak edip soracaktır. Bu aşamada onları geçiştirmemek, sorularını açıklayıcı ve yaşlarına uygun şekilde cevaplamak önemlidir. Bu aşamada çeşitli materyallerden (kitap, oyuncak vs.) yararlanmak işinizi kolaylaştırabilir.

Süreçte çocukla bağınızı güçlü tutmalısınız. Çocuk güvенеceği bir yetişkinle sürekli ve şefkatli bir bağa ihtiyaç duyar. Çocukla fiziksel temas kurmak, onun duygularını anladığınızı göstermek, onu anlamaya çalışmak ve duygularıyla alakalı konuşmak çocuğa bu süreçte iyi gelecek anlaşıldığını hissedecektir.



Çocuğun süreçte maruz kaldığı içeriklere dikkat edilmelidir. Uygunsuz haber ve içeriklerden uzak tutulmalı, buldukları ortamda konuşmalara özen gösterilmelidir.

Çocukların dili oyundur. Oyunlarına katılmak, verdikleri rolleri üstlenmek her zamankinden daha fazla önemlidir. Çocuk yaşadığı zor duyguları oyun yoluyla ifade ederek rahatlama sağlar.

Herhangi bir afet durumunda yapılacakları çocuğa anlatmak, deprem çantası hazırlığı yapılırsa onun da katılmasını sağlamak onda güven duygusunu sağlaması açısından faydalıdır.



Depremzedelere yapılacak yardımlara çocuğunuzun katılımına müsaade ederek empati duygusunun gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Rutinler çocuk için güven sağlar ve iyileştiricidir. Olabildiğince aynı saatlerde yemek yeme, uyku ve oyun rutinlerine dikkat edilmelidir.

Çocukta hırçınlık, sürekli ağlama durumu, alt ıslatma, iştahsızlık, gece kabusları gibi gerileme belirtileri görüyorsanız bir uzmana başvurmanız önerilir.

