

DEPREM GERÇEĞİ ÇOCUKLARIMIZA NASIL ANLATILMALI?

Öncelikle yaşadığımız doğal afetten dolayı ülkemize ve milletimize geçmiş olsun diyoruz. Ülke olarak yastayız; iyi bir haber duymak umuduyla televizyondan gözümüzü alamıyoruz. Deprem bölgesindeki yurttaşlarımıza nasıl yardım edebileceğimize dair her türlü bilgiye dikkat kesiliyoruz. Biz bunları yaparken çocuklarımız da bizi gözlüyorlar ve ne olduğunu anlamaya çalışıyorlar. Peki, onlara depremle ilgili neyi, ne kadar anlatmalıyız?

Eğer çocuklar deprem bölgesinde değillerse ve etraftaki yetişkinlerin telaşını ve üzüntüsünü izliyorsa, onların da yetişkinler gibi deprem felaketinden korkmaları beklenebilir. Fakat çocuklar, yetişkinler gibi depremin bizim kontrolümüzde olmadığını, doğal bir olay olduğunu anlamakta zorluk yaşarlar. Bu nedenle de ebeveynler ve yakın çevrenin desteğine ihtiyaç duyarlar.

Pek çok çocuk, medya veya sosyal çevresi aracılığıyla depremle ilgili haberlere maruz kalıyor. Bu nedenle çocukların bu konudaki sorularına uygun cevaplar vermek çok önemlidir. Ancak bunu yaparken çocuğun yaşına ve gelişimine uygun bir biçimde anlatmak da gerekir.

İlk yapılacak şey, fazla ayrıntıya girmeden, yalın bir biçimde depremin ne olduğunu anlatmaktır. Bunu yaparken aktarılan bilgilerin somut bilgi olmasına ve gerçeğe dayanmasına özen göstermeliyiz. Depremin de kar gibi, yağmur gibi, gök gürültüsü yahut mevsimlerin değişimi gibi bir doğa olayı olduğunu ifade etmek gerekir.

Somutlaştırarak ve oyun ile anlattığımız deprem, hem çocuğu kaygıya sokmaz hem de çocuk için daha anlaşılabilir olur. Kurduğunuz bir Lego ya da tahta bloklar oyununda deprem yaşayan küçük bir bölge oluşturup, sarsıntıların nasıl oluştuğunu çocuğumuza anlatabiliriz. ‘Yerin altında kocaman kayalar birbirine çarpıyor ve çarparken de bu şekilde yeryüzünü sarsılıyor’ dedikten sonra kulenin en altından bir oyuncak çekerek örnek canlandırma yapabilirsiniz.

Hikâye tekniği ise en az oyun kadar etkili ve kolay bir yöntemdir. Hikâyelerinizi anlatırken yaş düzeyine uygun cümlelerle deprem canlandırması yapabilirsiniz. Evdeki güvenli ve tehlikeli yerleri gösterebilirsiniz. Deprem sırasında toplanma alanınızı çocuğunuzla belirleyebilirsiniz.

Dikkat edilmesi gereken başka bir husus da, çocuğun sorduğu soruların geçiştirilmemesi veya üstünün kapatılmamasıdır. Çocukların duymak istedikleri en önemli şey, güvende olduğunuzdur. Bu esnada ona endişelenmemesini ya da korkmamasını söylemek işe yaramaz. Bunun yerine “Tüm bu olanlar seni korkutmuş ve endişelendirmiş olabilir, ama bizler annen ve baban olarak senin yanındayız ve bir tehlike anında seni koruyabilmek için hazır olacağız” diyerek onun duygularını anladığınızı ve kabul ettiğinizi ona hissettirebilirsiniz. Özellikle yanında olmayan yakınları için endişelenebilirler, çünkü onların olay yerinden uzakta olduklarını kavrayamayabilirler. O nedenle bu kişilerin de güvende olduklarını söyleyip gerekirse onları telefonla aratabilirsiniz.

Birçok çocuk ve yetişkin için bir felaket karşısında somut bir harekete geçmek kaygıyı azaltır. Böyle bir doğal afetten sonra çocuklara depreme birebir maruz kalmış kişilere somut yardım edebilme fırsatı verilirse kendilerini daha fazla kontrole sahip ve güvende hissederler. O nedenle çocuğunuzla depremzedelere birlikte nasıl yardım edebileceğiniz hakkında konuşun. Örneğin ona ailenizin diğer bireyleri ile birlikte yardım kuruluşlarına bağışta bulunma konusunda aktif rol verebilir, ihtiyaç malzemelerini birlikte paket edip depremzedelere gönderebilirsiniz.

Çocuklara kendisinin ve sizlerin de güvende olduğunuzu ve tüm gerekli önlemleri almış olduğunuzu söylemeniz önemli. Oturduğunuz binanın, okulunun sağlam olduğu bilgisini vermek, güven duymasını sağlayacaktır. Çocuklar kontrolü ellerinde tutan, güvenilir, güçlü yetişkinleri yanlarında görmeye ve hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Bu kontrolün sürdürülebileceği en önemli alan günlük rutinlerdir. Bu nedenle böyle zamanlarda çocuğunuzun var olan yemek yeme, uyuma, banyo yapma vs. gibi günlük rutinlerini mümkün olduğunca devam ettirin.

Hülya UZUNOĞLU
TOKİ Nilüfer Anaokulu
Psikolojik Danışmanı & Okul Rehber Öğretmeni