



ÇOCUKLARDA DEPREM KORKUSU İLE BAŞA ÇIKMAK

Sevgili Veliler,

Ülkemizin deprem kuşağında yer alması, çocuklarımızın zaman zaman bu doğal afetle ilgili korkular yaşamasını kaçınılmaz hale getiriyor. Özellikle yaşanan depremler sonrasında çocukların korku, kaygı, endişe gibi duygular hissetmeleri oldukça doğaldır. Ancak bu duyguların uzun vadeli etkiler yaratmaması ve sağlıklı bir şekilde işlenebilmesi için ailelerin destekleyici ve bilinçli bir tutum sergilemesi büyük önem taşır.

Deprem Korkusu Neden Oluşur?

Çocuklar için dünya güvenli bir yerdir; sevdikleri, yaşadıkları ortam onların koruma alanıdır. Ancak deprem gibi ani ve kontrol edilemeyen bir olay bu güvenlik duygusunu zedeler. Özellikle medya aracılığıyla izlenen görüntüler, çevreden duyulan travmatik anlatımlar ya da doğrudan deneyimlenen bir deprem, çocukta “dünya artık güvenli değil” algısına yol açabilir.

Bu tür korkular çocuklarda farklı şekillerde ortaya çıkabilir:

- Yalnız kalma isteksizliği
- Uykuya dalmada güçlük veya kabuslar
- Sürekli aynı soruları sorma (“Yine deprem olacak mı?” gibi)
- Fiziksel yakınlık ihtiyacı (anne-babaya daha çok sarılma, yanlarında uyuma)
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler

Ebeveyn Olarak Neler Yapabilirsiniz?

1. Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın ve ona güven verin:

Çocuk bu süreçte eve girme konusunda isteksiz olabilir ve direnç gösterebilir. Onun kendini güvende olduğunu hissettirecek konuşmalar ile rahatlatın ve adım adım eve girme sürecini gerçekleştirin. Bunu yaparken duygularını umursamaz,sert,küçümseyici bir tutumda bulunmamalısınız. Çocuk hangi yaşta olursa olsun,anne-babaların çocuğın duygularını küçümsememesi, 'Sen artık bebek değilsin,bunu kendin yapabilecek yaştasın,birlikte uyuyacak yaşta değilsin' gibi ifadelerden kaçınmalısınız. Çocuğın iç dünyasında yaşadığı,deprem ile ilgili düşünce ve duygularına önem vermeli, bunu çocuğa hissettirmelisiniz.

2. Açık, sade ve yaşa uygun açıklamalar yapın:

Çocuklara depremi anlatırken karmaşık terimlerden kaçının. Örneğin, 5 yaşındaki bir çocuğa "Deprem, yerin altındaki taşların birbirine çarpmasıyla oluyor ve yer bazen sallanabiliyor" gibi basit bir açıklama yapabilirsiniz.

3. Somut önlemleri birlikte alın:

Deprem çantası hazırlarken çocuğünüzü de sürece dahil edin. "Çantaya en sevdiğin oyuncacığını da koyalım mı?" gibi önerilerle onu sürecin bir parçası haline getirin.

4. Rutinleri sürdürmeye özen gösterin:

Deprem sonrası dönemde yemek, uyku ve oyun saatlerinin düzenli şekilde devam etmesi güven duygusunu artırır. Örneğin, her akşam aynı saatte masal okumak rahatlatıcı olabilir.

5. Medya maruziyetini sınırlayın:

Deprem görüntüleri çocukların kaygısını artırabilir. Bu nedenle haberleri onların yanında izlememeye çalışın. Alternatif olarak kitaplar veya çizgi filmler tercih edilebilir.

6. Oyun, resim ve hikâyelerle duygularını ifade etmelerine yardımcı olun:

Çocuklar duygularını oyunla ya da sanatla daha rahat ifade ederler. Örneğin, oyuncaklarla bir deprem sahnesi kurmasına izin verin ya da "Deprem olduğunda evimizi koruyan bir süper kahraman çizmek ister misin?" diyerek ifade etmelerini teşvik edin.

7. Güvende olduklarını sık sık hatırlatın:

Çocuklar tekrar tekrar "tekrar olacak mı?" diye sorabilir. Bu sorulara sabırla yanıt verin. Örneğin, "Binalarımız depreme dayanıklı, biz önlemler aldık ve güvendeyiz" gibi cümleler kurun.

8. Kendi duygularınızı fark edin ve yönetin:

Çocuklar ebeveynlerinin duygularından etkilenir. Bu nedenle siz de kendi kaygınızı fark etmeli ve gerekirse destek almalısınız.

9. Okulla ve öğretmenlerle iş birliği yapın:

Öğretmenlerle düzenli iletişim kurarak çocuğun okulda nasıl hissettiğini takip edin ve destek olun.

Ne Zaman Bir Uzman Dan Destek Almalısınız?

Deprem korkusu 2-3 haftadan uzun sürüyorsa, çocuğun günlük işlevlerini etkiliyorsa (okula gitmek istememe, sürekli ağlama, içine kapanma vb.) bir uzmandan destek almak gerekebilir. Erken müdahale, uzun vadede daha sağlıklı bir gelişimi destekler.

Unutmayın:

Çocuğunuzun korkması bir zayıflık değil, doğal bir tepkidir. Asıl önemli olan, bu korkularla nasıl başa çıktığı ve sizin ona bu süreçte nasıl rehberlik ettiğinizdir.

Sevgiyle ve güvenle büyüyen çocuklar için hep birlikte çalışıyoruz.

KAYNAKÇA

- Türk Psikologlar Derneği (TPD). (2023). Çocuklarla Afet Sonrası Psikolojik Dayanıklılık Geliştirme Kılavuzu.

- UNICEF Türkiye. (2021). Çocuklar için afetlere hazırlık rehberi.

Aksu, G. G., & İmrek, Y. (2023). Türkiye'de Deprem Felaketi: Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Perspektifinden Bir Değerlendirme. Düzce Tıp Fakültesi Dergisi.

<https://doi.org/10.18678/dtfd.1271852>