

KASTAMONU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

AFET SONRASI AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA PSİKOSOSYAL YARDIM*

ÇOCUKLARINIZIN DEPREM HABERLERİNİ KONTROLÜNÜZ DIŞINDA İZLEMESİNE İZİN VERMEYİN

Çocuğunuz medyadaki sarsıcı deprem haberlerini izlemiş ve olumsuz etkilenmiş ise ona bilimsel, açıklayıcı, net bir bilgilendirme yapabilirsiniz. Depremın yer kabuğunun bir hareketi olduğunu anlatabilirsiniz.



BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEK BİLGİLER EDİNİN

Yaşadığınız olay ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin (Kızılay, AFAD gibi kamu kuruluşları).



MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

Yaşanan travmatik olay ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüler ve tartışmaları izlemekten kaçınınız.



EDİNDİĞİNİZ DOĞRU BİLGİLERİ AİLE ÜYELERİYLE PAYLAŞIN

Zorlu yaşam olayları karşısında tüm aile üyelerinin yaşadıklarını birbirleriyle paylaşması sayesinde yanlış anlaşılmalarda azalır, öğrenilen doğru ve somut bilgiler zenginleşir, aile içi birliktelik ve güven artar, gerçekçi bir iyimserlik ve umut oluşur.

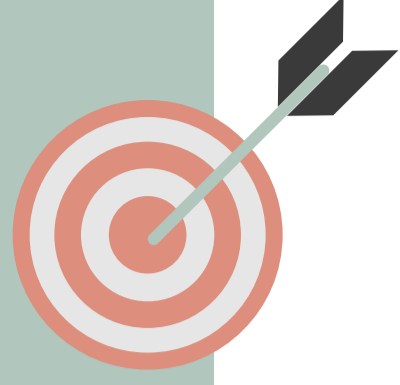


EDİNDİĞİNİZ BİLGİLERİ PAYLAŞIRKEN AİLE ÜYELERİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİNE DİKKAT EDİN

Çocuk ve ergenler duyduklarından, gördüklerinden ya da yaşadıklarından yetişkin aile üyelerine göre daha fazla etkilenebilirler. Bu nedenle, sahip olduğunuz bilgileri aile üyeleriyle paylaşırken dikkatli davranmalı, çocuklarınızı endişelendirmemeye özen göstermeli ve olayları onların anlayabileceği şekilde basit, somut ve iyimser bir dille anlatmalısınız.

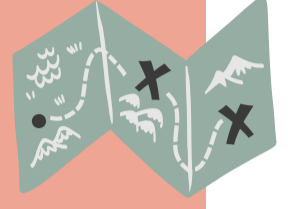
AİLENİZ İLE BİLGİ PAYLAŞIRKEN ÇOCUKLARINIZIN SORU SORMALARINA İZİN VERİN

Çocuklarınızın sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın.



AİLE İÇİNDEKİ GÜNLÜK AKTİVİTELERİN VE ROLLERİN SÜRDÜRÜLMESİNE ÖZEN GÖSTERİN

Çocukların günlük aktivitelerini ve alışkanlıklarını korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin mümkün olduğunca değişmemesine özen gösterin.



AİLE İÇİNDEKİ HERKESİN YAŞINA UYGUN DÜZEYDE SORUMLULUK ALMASINI SAĞLAYIN

Özellikle “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için çocukların bir yetişkin gözetiminde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde aileye yardımcı olmaları çok önemlidir. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler.



AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTIRIN

Bu süreçte çocuklar, her şeyin kontrol altında olduğunu, kendilerinin ve ailelerinin güvende olduğunu, gerektiğinde aile üyelerinin onları koruyacaklarını ya da her koşulda sevildikleri ve değerli olduklarını bilmeye daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, aile içi iletişim ve etkileşimi geri planda tutmak ve yaşananlar hakkında konuşmamak çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Bu durumda çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri, onlarla sürekli iletişim içinde olmaktır.



UZMANA BAŞVURUN

Zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında size sunulan önerileri uygulamanıza rağmen kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız, travmatik stres tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, geleceğe ve sevdiklerinize yönelik endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız ve bu tepkiler günlük yaşamınızı ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa mutlaka bir uzmana başvurun.

*Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve Unicef işbirliği ile hazırlanmış olan "Travmatik Yaşam Olayları ve Ailede Psikolojik Sağlık Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi"nden yararlanılmıştır.