



EREN ŞAHİN ERONAT ORTAOKULU

Değerli Velilerimiz,

Öncelikle hepimize geçmiş olsun. Bu acı depremde hayatını kaybedenlere Allah'tan rahmet, yakınlarına sabır ve yaralılarımıza acil şifalar diliyoruz. Tüm sevdiklerinizin ve sizlerin iyi olmasını ümit ediyoruz.

Yaşadığımız deprem sonrası, çocuklarımızda oluşabilecek kaygıyı kontrol edebilmek için sizlere yardımcı olacak bir iletişim rehberini sunuyor, gerektiğinde rehberlik birimimizden de yardım isteyebileceğinizi belirtiyoruz.

Güzel İzmir'imize geçmiş olsun.

DOĞAL AFET İLETİŞİM REHBERİ

Doğal afetler dünyamızın olduğu gibi ülkemizin ve şehrimizin bir gerçeğidir. Bu gerçek ile baş edebilmek adına atacağımız en önemli adımlardan biri sorumluluğumuzda olan, korunmaya ve güvende hissetmeye ihtiyaç duyan çocuklarımızı bilinçlendirmektir. Doğal ve kontrol edilemez olaylar karşısında bilinçli ve soğukkanlı davranıldığı takdirde olumsuzluklar en az kaygı ile atlatılacaktır. Bu amaçla çocuklarımızı da deprem gibi ön görülemeyen doğal afetler konusunda bilinçlendirmeliyiz. Doğal afetlere dair oluşacak kaygı ve endişe üzerine onlara ebeveyn olarak destek olabilmemiz adına sizlere yol gösterici bazı önemli bilgiler vermek isteriz.

Doğal Afet Kaygısı Yaşayan Çocuğunuz ile Etkili İletişim Yöntemleri

- 1.** Sakin ve güven veren tavırlarımız çocuklarımızın kaygısını dindirmeye yönelik en temel adım olacaktır. Çocuklar onlara söylenenlerden çok, gösterilen tavırlara odaklanırlar.
- 2.** Çocuklarınızın desteğinize ihtiyacı olduğu gerçeği ile kendi ihtiyaçlarınızın da bilincinde olarak hareket etmelisiniz. Sizler sağlıklı ve kaygısız oldukça çocuğunuzun sakin ve endişesiz kalması kolaylaşacaktır.
- 3.** Doğal afet anında biz yetişkinler bile sakin kalmakta zorlanırken çocuklarımızın kaygılanması bir o kadar olası ve doğaldır. Bu noktada onlara nasıl yaklaştığınız çok önemlidir. Çocuğunuza öncesinde mutlaka doğal afetler hakkında onun anlayacağı bir dilde sade açıklamalarda bulunmuş olmanız çocuğunuzun daha hazır ve bilinçli olmasını sağlayacaktır.
- 4.** Çocukların hayal gücü oldukça yüksektir. Hayal dünyasında kurduğu şeyler mantıklı bir şekilde ona açıklanmazsa, bu korku ve endişe onlarda yer edinerek ileride başka problemler yaşamasına temel hazırlayabilir. Bu nedenle çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesini sağlayacak şekilde onu yönlendirin ve gerekirse teorik net ve yalın bilgiler vererek durumu netleştirin.

- 5.** Doğal afet anında sakinliğiniz çocuğunuza da yansıtacağından elinizden geldiğince sakin kalmaya ve gerekli açıklamaları yaparak onların da kaygılarını kontrol altına almalarını sağlayınız. Onlara her şeyin yoluna gireceğini sakin kalmasını tekrarlayın; fakat buna önce siz inanın.
- 6.** Doğal afeti evde yaşadığınız ve sonrasında eve girdiğinizde çocuğunuzun evdeki birtakım şeylerden korktuğunu fark ediyorsanız, onu rahatlatmak için fiziksel teması geçerek yaşanan olayın korkutucu olduğunu, ancak annesi babası olarak onun her zaman yanında olduğunuzu ve onu güvenli tutmak adına elinizden geleni yapacağınızı mutlaka açıklayın.
- 7.** Korkularını asla küçümsemeyin, “koskoca kız oldun” ya da “erkek adam korkar mı?” gibi kalıp cümleler kullanmayın. Korkularını kabul edin, saygı gösterin ve hazır olduğunda onunla konuşun. Küçük yaş gruplarındaki çocuğunuza belki doğal afetin tam olarak ne olduğunu ve neden böyle bir şeyin olduğunu açıklamakta zorlanabilirsiniz, ama bunu anlayabileceği bir şekilde hikâyeleştirerek veya bildiği bir şekilde örneklendirerek anlattığınız sizi daha net anlayacaktır.
- 8.** Tekrarlı sorular, aynı açıklamaları defalarca duyma isteği gibi talepler meydana gelebilir. Sabırlı olun. Kaygısını dindirmek adına ihtiyacı olan yalın ve net bilgiyi tekrar tekrar vermekten kaçınmayın.
- 9.** Çocuğunuza yaptığınız açıklama sonrasında sizlere soru sorup konuşmayı tekrar talep etmiyor ise konuyu gündemde tutmaya çalışmayın. Sürekli tekrarlanan yorumlar çocuğunuzda kaygı oluşmasına sebebiyet verebilir.
- 10.** Çocuklarımızın sorduğu sorulara dürüstçe yanıt vermenin önemi büyüktür. Her ne olursa olsun rahatlaması ya da kaygısının dinmesi adına gerçekçi olmayan açıklamalarda bulunmaktan kaçının.
- 11.** Medya ve iletişim araçlarında maruz kalabileceği abartılı görüntü ve açıklamalardan uzak kaldığından emin olun. Detaylı bir resim ya da abartılı bir yorum bu konuya dair algısını bozabilir ve kaygı kaynağı doğurabilir. Bu gibi riskleri ellediğinize emin olun.
- 12.** Aceleci davranmadan, zaten anlamamıştır demeden, geçiştirmeden çocuğunuza doğal afet gerçeğini anlatın ve onun farkındalığının bilincinde olduğunuzu gösterin. Empati yapmak kaygısının azalmasına yardımcı olacaktır.
- 13.** Sizlerin onları önemseyişiniz ve öncelik haline getirdiğiniz kadar, onlarda sizlerin iyi ve sakin olduğunuzu görmek isterler. Kendi duygunuzu paylaşmaktan çekinmeyin. Birlikte olumlu, umut ve güven dolu sohbetlerde bulunun.
- 14.** Somut bir gerçeklik olan doğal afet olgusunu işlerken çocuğunuzun ihtiyacı olan somut geri bildirimlerin önemini unutmamalısınız. Fiziksel temas ‘ben buradayım ve seni güvende tutacağım’ mesajını vermekte işinizi çok daha kolaylaştırabilir. Sık sık çocuğunuza sarılın ve dokununuz. Orada olduğunuzu fiziksel olarak hissetmesini sağlayın.
- 15.** Çocuğunuzun tavırlarını izleyin ve gözlemleyin. Yeni kaygılı davranışlar gelişmesi, rutininden bağımsız davranması, yanınızdan ayrılmakta zorlanması gibi ipuçları önemlidir. Fark ettiğiniz anda açık iletişime geçin ve yardımcı olmak için destek gösterin.
- 16.** Okula gitmek istememe, evden ayrılmama, sizin olmadığınız ortamlarda çekinme gibi davranışlar gösterdiği takdirde rutinine devam etmesinin önemini paylaşın ve destekleyin. Yanına vereceğiniz size dair bir eşya ya da onları rahatlatmak için bir söz (okul çıkışı seni alacağım gibi) kaygılarının azalmasına yardımcı olacaktır.

Sağlıklı, güvenli günler dileğiyle.