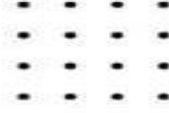


● ONLINE



# AFET SONRASI ÇOCUKLARA VE AİLE BİREYLERİNE YAKLAŞIM

Moderatör:

TPD İstanbul Şube Yönetim Kurulu Üyesi  
Klinik Psk. Gamze Akarca



12 Şubat 2023  
PAZAR 20:00



Türk Psikologlar Derneği YouTube Kanalı



Klinik Psk.

**Deniz  
Bozunoğulları**

TPD İstanbul Şube Yönetim Kurulu Üyesi

Doç. Dr.

**Yudum  
Söylemez**

TPD İstanbul Şube Yönetim Kurulu Üyesi

# Afet Sonrası Çocuklara ve Aile Bireylerine Yaklaşım

İlk bir ay verilen tepkiler

***ANORMAL DURUMA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR!***

- Çocukların uykularında ve iştahlarında değişiklik, mide bulantısı, karın ağrısı, yakınları ile uyumak isteme, ufak seslerden irkilme, huzursuz olma ve takıntılar görünebilir.
- Çocuklar gelişim yaşından küçük tepkiler (parmak emme, altına kaçırma) verebilirler.

# Afet Sonrası Çocuklara ve Aile Bireylerine Yaklaşım

## *Çocuklar aile ile beraber uyumak istediğinde ?*

- Çocuğun ihtiyacını görerek esneyebilmek, buna izin vermek uygundur. Zaman içinde ona nasıl geldiğini gözeterek yavaş yavaş eski hale dönülebilir.
- Fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasıyla, yeni rutin oluşmasıyla beraber tepkilerin yavaş yavaş azalması beklenir, tepkiler azalmayıp artıyorsa bir uzmandan destek almak gerekir.



# Depremi Çocuklara Nasıl Anlatmalıyız?

## **1- Doğrudan maruz kalmış, bölgede deneyimlemiş çocuklara:**

- «**Çok korkmuş ve çok üzölmüş olmalısın, çok haklısın**»
- «Ne olduğunu bilmiyorsun ve kafan çok karışmış olmalı, konuşmak ister misin, sana açıklamama ihtiyacın var mı?» → duyguya temas edip çocuğun onayını almak
- «Anlaması zor olabilir, **bana istediğin soruyu sorabilirsin**» → alan açmak
- **Depremi basit bir şekilde açıklamak** → «Yaşadığımız şey depremdi, deprem bir doğa olayı. Yer altından geçen fayların kırılması ile evimiz sallandı, binalar hasar gördü, yıkıldı. Bazı kişilerin bedenleri yara aldı bazı kişiler maalesef hayatını kaybetti.»

# Depremi Çocuklara Nasıl Anlatmalıyız?

## **1- Doğrudan maruz kalmış, bölgede deneyimlemiş çocuklara:**

- **12 yaş altı çocuklar için daha somut, kısa, nokta atışı cümlelere ihtiyaç var.** Anlatan yetişkinin sakin ve net anlatması önemli.
- **Çocukların daha iyi anlamaları ve koruyucu olması için deneyimi spesifik olarak anlatmakta fayda var:** “Salonda oturuyorduk, büyük bir ses geldi ve sarsıntı oldu.” “Şu an geçti, sarsıntı bitti, güvendeyiz, beraberiz, sağlıklıyız”. “Şu an herkes destek olmak için çabılıyor” Ne zaman olacağına dair “Teknoloji gelişti, önlem alabiliriz” diyerek çocuğa umut ve güven aşılamak önemli!



# Depremi Çocuklara Nasıl Anlatmalıyız?

## **2-Dolaylı olarak (haberleri görmüş, ailesinden öğrenmiş) çocuklara:**

- Çocuklar evdeki gerginliği hisseder, güvendiği yetişkinden bilgi alması daha sağlıklıdır.
- Depreme dair açıklama yapmak: “Ülkemizin řu bölgesinde deprem oldu, bazı insanların binaları yıkıldı, canları acıyanlar hayatını kaybedenler var. Biz řu an bu haberler sebebiyle çok üzgün ve endişeliyiz.”
- “Buna dair bana her şeyi sorabilirsin, sana anlatmaya çalışacağım.” “Seni endişelendirebilir, biz buradayız.”
- Deprem çantasını çocuk ile beraber hazırlamak, çocuğun belki bir oyuncağını (seçimi çocuğa bırakarak), yaptığı bir çizimi göndermesi.
- Özellikle 12 yaş altı çocukların suçluluk duygularına dair: **“Senin suçun değil, senin kontrolünde değildi”** yi vurgulamak.

# Çocuklara Ölümü Anlatmak

- Çocuğun yaşına uygun açıklamalar yapılmalı.
- YALAN SÖYLEMEMEK, GEÇİŞTİRMEK!
- “Gelicek” “O da iyi başka hastanede” denmemeli!



# Çocuklara Ölümü Anlatmak

## ***12 yaş ve altında:***

**Güvenli ve sakin oldukları bir ortamda, güvendikleri bir yetişkin tarafından somut bir şekilde anlatmak.**

- “Söylemesi benim için de zor olan bir haber vermeliyim, maalesef annen/ baban öldü.” Öldü kelimesi zor da olsa kullanmak önemli.
- “Kaybettik, melek oldu, gitti” “Yukarıdan seni izliyor” DENMEMELİ
- Doğa üzerinden anlatılabilir, hayatın döngüsü üzerinden, «Hepimiz doğup büyüyoruz, bazılarımız daha erken bazılarımız daha geç ölüyor»
- “Neden bizim başımıza geldi?” soruları depremin açıklanması ile cevaplanabilir.
- “Tamam öldü ama ne zaman gelecek?” gibi sorulara kafalarının karışmaması için net cevaplar verilmeli.



# Çocuklara Ölümü Anlatmak

***12 yaş ve üzerinde:***

**Soyut olarak ölümü daha iyi anlar, yine güvendiği bir yetişkin tarafından somut olarak anlatılmalı.**

Ölüm sonrasıyla ilgili daha çok soru sorabilirler.

Anlatılma şekli çocuğa, inanç sistemine göre değişir.



# Çocuklara Ölümü Anlatmak

- Mezarlık ve cenaze ritüeli için yaşı kaç olursa olsun çocuğa sorulmalı. Şartlar uygunsa defnedilmeyi görmemesi daha sağlıklı, güvendiği bir yetişkinle daha uzakta durabilir.
- ***Yas süreci her çocuk için farklıdır, her çocuk biriciktir.***
- ***Kimisi çok sorar ağlar, kimisi dona kalır bir şey yokmuş gibi davranır.***
- Önemli olan çocuğun hızına eşlik etmek ve alan açmaktır.

# Depremi Bölgede Yaşamış Çocuklar için Nelere Dikkat Edilmeli?

- “Ağlama” “Korkucak bir şey yok” “Beterin beteri var” → DENMEMELİ!  
(Çocukların duyguları görmezden gelinmemeli, her duyguya alan açmak çok önemli)
- Çocukların görüntüleri paylaşılmamalı!
- Çocukların öncelikle fiziksel ve duygusal güvenliklerini sağlamak, temel ihtiyaçlarını karşılamak
- Şefkat göstermek, çocuğa iyi geliyorsa sarılmak, sakin ve şefkatli ses tonu kullanmak çok önemli.
- Çocuk saatlerce aynı oyunu oynayabilir, buna izin vermek.

## Depremi Bölgede Yaşamış Çocuklar için Nelere Dikkat Edilmeli?

- Yeni rutinler oluşturmak, belirsizliğin yol açtığı kaygıyı dindirebilmek için yaşlarına uygun olacak detaylarla açıklanması önemli.
- Çocukların gücü hafife alınmamalı, “acıyan” bir tavırda olmak doğru değil.
- Çocuk çok korkabilir, üzülebilir ama doğru destek ile başa çıkabilir. Ebeveynin çocukların ihtiyaçlarına ve yapabileceklerine odaklanması koruyucu bir rol alır.



# Depremi Bölgede Yaşamış Çocuklar için Nelere Dikkat Edilmeli?

- Yetişkin olarak kişinin kendisindeki yansımasını değil, **odağa çocuğu temel alarak yaklaşmak** önemli.
- Örneğin, ölüm kelimesi yetişkinler için kullanımı zordur, çocuklar için olmayabilir.
- Çocuk ne yaşadıysa onu dışa vurmasına fırsat yaratmak değerlidir.



## Uzuv Kaybı Yaşayan Çocuklar

- Çocuğu önceden hazırlamak, kelimeleri dikkatli seçmek önemli.
- “Canının çok acıdığını söylüyorsun, çok haklısın. Fakat bu yara çok üzgünüm ki sandığımızdan büyük, ama doktorların müdahale edebileceği bir şey var. Bacağının sıkışan kısmına müdahale etmek zorundalar, eğer müdahale etmezlerse acın devam edecek. Böyle yaşayan başka insanlar var...” şeklinde açıklamak.
- İşlemin detaylarını değil ancak “bu parmağı kesmeleri gerekiyor” kısmını anlatmak ve desteklemek gerekli.

# Faydalı Oyuncaklar

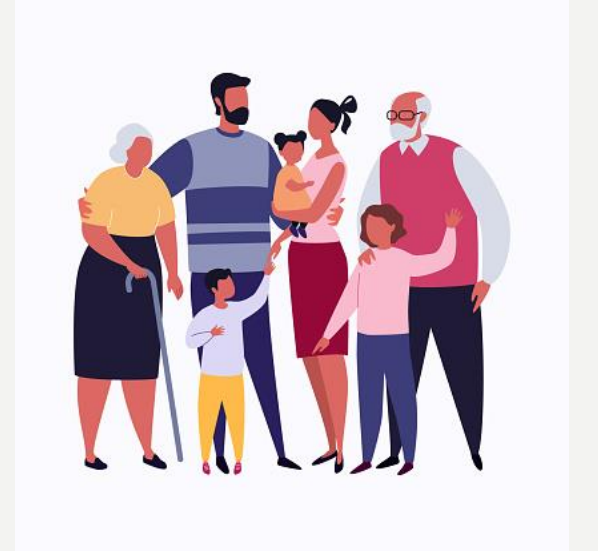
- Blokler (ahşap bloklar, legolar) : kurup yıkabilecekleri
  - Sanat malzemeleri (kağıt, suluboya, kuru boya, kalem), hamurlar, baloncuk, yaylar : çocukları regüle edecek oyuncaklar
  - Bez bebekler
  - Ambulans, polis arabası, itfaiye arabası (kendiliğinden ses çıkarmayan)
  - Mutfak eşyaları
  - Doktor seti
  - Tamir aletleri
- (Kriz dönemi için vinç ve kaldıraçlı olanlar tetikleyici olabilir)

\*Çocuklar oyun aracılığı ile kontrol sağlarlar ve tekrar tekrar oynayarak iyileşirler. Oyun alanını sağlayabilmek çok önemli\*



# AFETLERİN AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- Aile üyelerinin geçmiş travmaları tetiklenebilir.
- Geniş ailelerinden çevrelerinden daha sakin kalabilen, yatıştırabilen, eşlik edebilen kişiler destek olabilir.
- Daha önce (örneğin pandemide) güçlü kalmalarını sağlayan kaynakları beraber hatırlayıp devreye sokmak (fiziksel aktivite, doğa gibi)
- Anne babanın çocuğa model olması.
- Çocuğun “üzüldüğümde korktuğumda dile getirebilirim, annem ve babam benim için orada olabilirler” i hissetmesi önemli. Çok ağlamak, feryat, dağılmayı çocuğu maruz bırakmadan, başka yetişkinlerin yanında yaşanması.



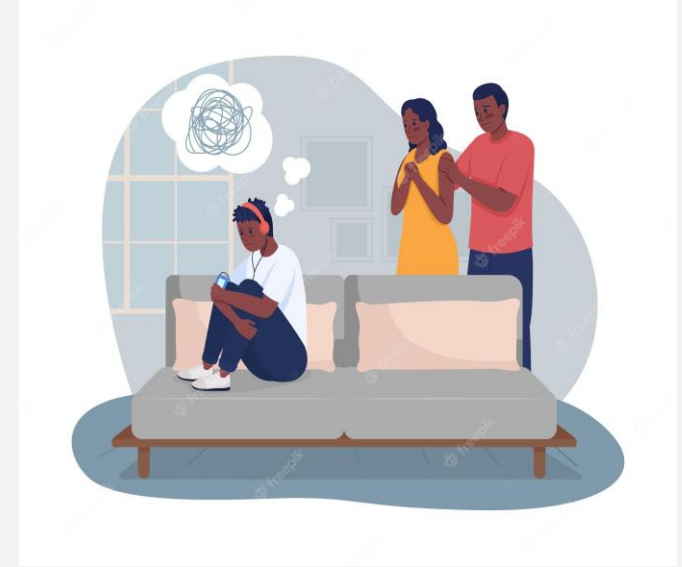


# AFETLERİN AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- Ailedeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmak.
  - Bazıları içine kapanarak, bazıları ağlayıp bağırarak yaşayabilir. Normal karşılamak önemli.
  - Bakım verenin çocuğun iniş çıkışlarını kapsayabilmesi önemli. (Yaşına göre fiziksel temas, oyununa eşlik edebilmek, çocuğu düzeltmemek, engellememek)
- «Her travma bizim için önemli bir şeyin altını çizer.»
- Değer verdiğimiz ama yıkılan şey ne? (adalet, güven duygusu, paylaşım) bunları fark edip neleri hala tutuyoruz? -> aileleri bir arada tutan ve devam edebilme umudu veren noktalar

# Ergenlere dair

- Gelişimsel olarak öfkeyi dile getirmeleri daha rahat olabilir.
- Ebeveyn olarak öfkenin altında ne var (korku, kaygı, üzüntü, çaresizlik) dikkat etmek önemli.
- Kendi başa çıkma yolları (bilgisayar ile oynamak olabilir) aracılığıyla iletişim kurmak, anlamaya çalışmak, eşlik etmek
- Tavsiye vermekten ziyade “konuşmak istiyorsan buradayım” tavrını benimsemek, yargılamadan ve etiketlemeden yaklaşmak



# Deprem Bölgesinde Felaketi Yaşamış Yakınlarımıza Nasıl Destek Olabiliriz?

- Çok soru sormadan, zorlamadan, geçiştirmeye çalışmadan dinlemek!
- «En azından sen hayattasın» gibi söylemlerden uzak durulmalı!
- «Ben buradayım, yanındayım, konuşmak istediğin kadar konuşabiliriz»
- Evde misafir etmek durumunda: Kişinin ihtiyacına göre, onların yönlendirmesi ile, rutinler önemli. Evin içinde mahremiyetini korumak. Destek olan kişilerin kendi ihtiyaçlarına da bakabilmeleri. Çocuklara öncesinde açıklamak, yardıma ortak etmek.

## Destek Olunan Ailede Kayıp Yaşandı ise...

- Kişinin hızını takip etmek çok önemli, sakince dinlemek
- Her tür yası yaşayış şeklinin normal olduğunu unutmamak
- Bir arada olmak, paylaşmak
- Çocuklara anıların onlarla kalacağını ifade etmek
- Çocuklar eğer cenazeye gidemedi ise aile içinde sembolik bir vedalaşma yapılması

# Koruyucu Aile

- Bölgede çocukları teslim ederken teslim edilen kişinin adı soyadı, TC kimlik numarası alınmalı, nereye kime teslim edileceğinden emin olunamadığında 183'ü aramak, aile ve sağlık bakanlıklarına ulaşılmalı
- Hayatı boyunca yapılacak yatırımlar ve sürdürülebilirlik düşünölmeli!

**Kolaylıklar...**

**Klinik Psk. Deniz Bozunoğulları  
Doç. Dr. Yudum Söylemez**