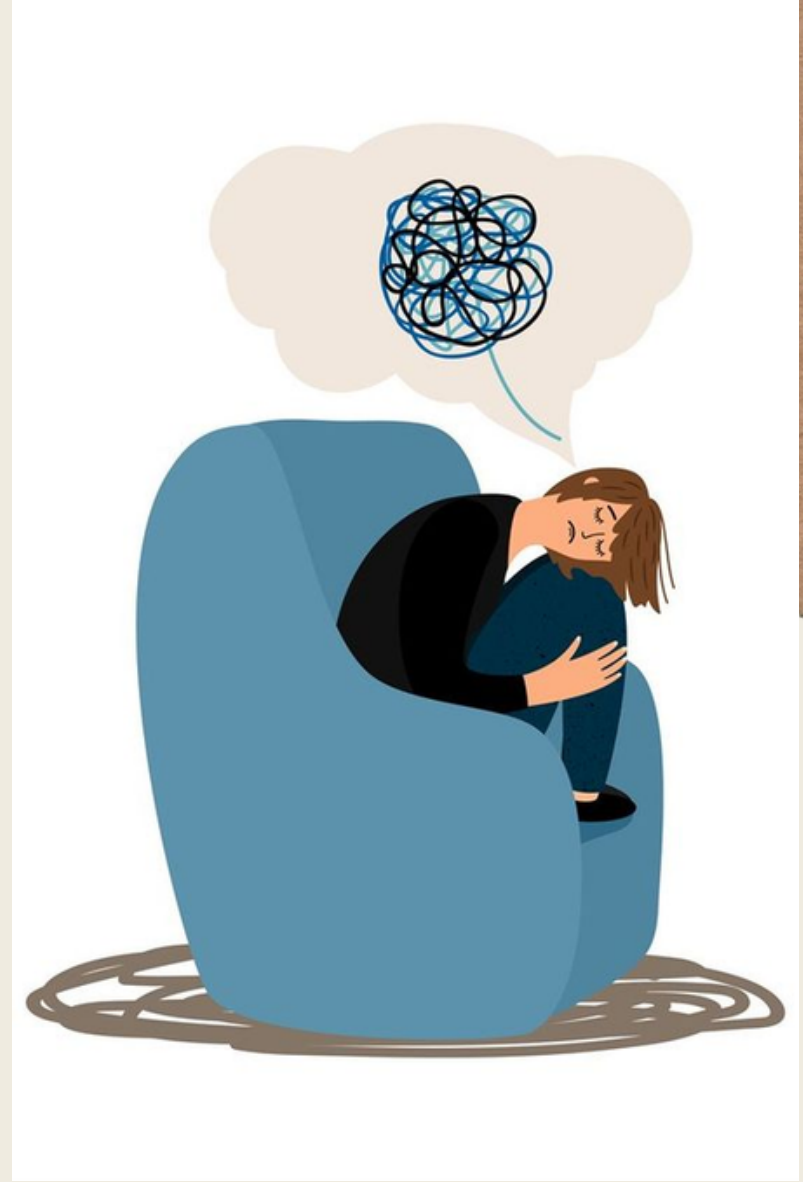


Depremi Çocuklara Anlatmak



Ülkemizin birçok ilini etkileyen deprem hepimizi derinden sarstı. Depremden etkilenmemiş olsak da aslında çok etkilendik. Yakınlarımız için duyduğumuz endişe ya da depreme dair bilgi akışını takip etmek zorlayıcı bir deneyime dönüştü. Endişelerimizi tetikledi. Çocuklarımızın tüm bu yaşananların dışında kalması, etkilenmemesi mümkün görünmüyor. Bu süreci sağlıklı yaşamak için durumu nasıl aktardığınız, yönettiğiniz oldukça önemli bir hale geliyor. Süreci takip ederken çocuğunuza destek verme ipuçlarını bulacağınızı umduğumuz bir rehber hazırladık.



0-3 yaş arası

Temasta olmak bu yaş grubu için rahatlatıcıdır. Bol bol temas edin.

Kendi duygusal iyiliğinizi önemseyin. Çocuğunuz doğrudan sizin duygularınızla bağlantıdadır.

Olabildiğince rutinlerinizi sürdürün, bebeğinizle/ çocuğunuzla konuşurken güvende olduğunuzu onu koruyacağınızı ifade edin.

3-10 yaşı

Olumsuz görüntülerden
olabildiğince uzak tutun.

Çocuğunuz oyunlarıyla
duygularını ifade ediyor olabilir.
Yönlendirici olmayın, Oyunlarına
müdahale etmeden katılın.

Çocuğunuz doğal olarak
korkuyor olabilir,
Duygularını paylaşmaya
destek olun. Güvende
olduğunuzu ve onu
koruyacağınızı söyleyin.

Depremle ilgili merak ettiklerini öncelikle onun ne bildiğini araştırarak cevaplayın.

Cevaplarınız somut ve gerçekçi olmalıdır. Örneğin depremin bir doğa olayı olduğunu, yağmur, gök gürültüsü gibi doğal olan bu sürecin sonucunda yeryüzünün sallandığı söylenebilir. Bazen bunun bizim hissetmediğimiz kadar yavaş bazense biraz daha korkutucu şekilde gerçekleştiği açıklanabilir.

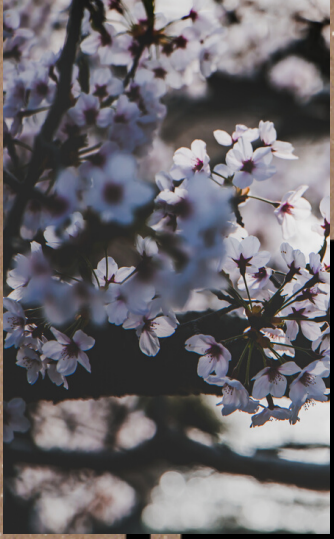


11-16 yaşı

Haber alacağınız kaynağı birlikte seçin.

Okuduđunuz, izlediğiniz yayınlarla ilgili konuşun. Nasıl hissediyorsunuz, ne düşünüyorsunuz, bu haberin yayın içeriği sizi nasıl etkiliyor?

Ne yapabileceğinizi konuşun. Depremden etkilenen insanlar için bir şey yapmayı tercih edebilir veya ailece bir ilk yardım eğitimine katılmayı düşünebilirsiniz.



Çocukları da işe katarak kendi deprem planınızı hazırlayın.

Evdeki güvenli alanınızı, evden çıktığınızda toplanabileceğiniz güvenli alanları konuşun.

Bir hazırlık çantası hazırlamak isteyebilirsiniz, nelere ihtiyacınız olduğunu konuşarak birlikte hareket edin.