

Değerli Velilerimiz,

Son zamanlarda ülkemizde meydana gelen depremler, anne babalarda "Çocuğuma depremi nasıl anlatmalıyım?" sorusunu da beraberinde gündeme getirdi. Ülkemizin bir deprem ülkesi olduğunu biliyoruz. Öncelikle bu gerçeği kabul edip çocuklarımıza kaygıya neden olmadan anlatmamızın önemli olduğu bilincine sahip olmamız gerekiyor.

Belirsizlikler çocuklarda korkuyla birlikte kaygıların artmasına neden olur. Kaygılanan çocuklar kendilerini güvende hissetmezler. Bu nedenle çocukların zihinlerinde oluşan "Neden?" sorularına yaşlarına uygun cevaplar vermek ebeveynler açısından önem arz ediyor. Eğer çocuğunuz okul öncesi, birinci ve ikinci sınıf düzeyinde ise henüz somut dönemde oldukları için deprem olgusunu somutlaştırarak çocukların anlayabileceği basit ifadelerle ve oyunlarla anlatabiliriz.

Örneğin; Elinize bir yumurta alıp yumurtanın kabuğunu kırmızı kalemle çizip daha sonra çizdiğiniz yerleri çatlatın ardından yaşadığımız yerin altında katmanlar var bu katmanlar hareket ettiğinde yerkabuğunda tıpkı bu yumurtada olduğu gibi kırılmalar olur. Bu kırılmalar olduğunda içinde yaşadığımız binalar da sallanır. Bu sallanmaya deprem denir. Bu nedenle evlerimizi depreme dayanıklı yapmaya çalışırız dedikten sonra çocuğunuzun ve sizlerin güvende olduğunuzu ve deprem için önlemler aldığınızı ona mutlaka ifade edin. Çünkü çocuk kendilerinin güvende olduğunu hissetmek isterler. Güvende hissetmediklerinde kaygıları artar kaygıyla birlikte korkular, uyku problemleri, iştahsızlık, ağlama nöbetleri gibi sorunlar kendini göstermeye başlar.

**Çocukların izlediği haberlerin içeriği ve izlediği görüntüleri takip etmek gerekir. Onu etkileyebilecek görüntü ve haberlerden uzak kalması önemlidir.**

Depremlerin fiziksel olarak nasıl gerçekleştiğini yaşına uygun olarak anlayabileceği bir dille anlattıktan sonra diğer önemli bir hususta evimizdeki tehlikeli ve güvenli yerleri, ona göstererek anlatmak olmalıdır. Bu konuda depremden nasıl korunacağımızı anlatan videoları izleyip evinizde küçük tatbikatlar yapabilirsiniz.

- Ebeveynler öncelikle kendi duygularını yönetebilmelidir. Kendi korkularını kontrol altına alamayan ebeveynin çocuğunu rahatlatması çok zor.
- Kendi korkularınızı, üzüntülerinizi çocuğunuzla paylaşın. Böylece çocuklar korkunun, kaygının, üzüntünün normal duygular olduğunu anlamış olur.
- Çocuğunuzun yüreklendirmek amacıyla duygularını bastırmasına neden olacak tutumlardan uzak durmak gerekir. "Korkacak bir şey yok, korkma" demek yerine korkular üzerine konuşmak, çizmesini istemek, oyun oynamak çocuğun kendini ifade etmesini sağladığı için onu rahatlatacaktır.
- Önlemlerimizi aldığımızda depremin vereceği zararlardan korunabileceğimizi, güvende olduğumuzu çocuğumuza ifade etmeliyiz. Çocukların zihnini karıştıracak, kaygılarını arttıracak bilgi vermekten kaçınmalıyız.
- Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesi için "Ben senin yanındayım, aldığımız önlemlerle kendimizi koruyup depremi atlatacağız" şeklinde söylemler çocuğunuzun kaygılarını azaltacaktır.
- Çocuğunuza sıkça sarılın, temas edin bu onun kendisini güvende hissetmesine katkı sağlayacaktır.

Yüksel MUSAOĞLU

Rehber Öğretmen

