

Deprem Biz ve Çocuklar

TRAVMA

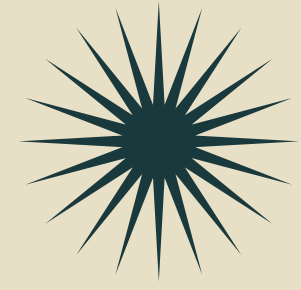


Ani gelişen, dehşet
uyandıran
anlamlandırma
sürecimizi bozan
olaylardır.



İKİNCİL TRAVMA

Tanık olma yoluyla
oluşan travmatik
deneyimler



Travma Tepkileri Nelerdir?

- Sürekli tetikte olma İrkilme
- Uyku bozuklukları Konsantrasyonu toplayamama
- Bol konuşma isteği ya da hiç konuşmak istememe
- Yeme düzeni deđişiklikleri
- Donma tepkileri
- Öfke



Travmatik deneyim sonrası verilen tepkiler anormal durum karşısında verilen normal tepkilerdir.

Her yetişkinin ve her çocuğun vereceği tepki birbirinden farklı olacaktır. Bazı kişiler bu süreçte kendini donmuş içe kapanmış ya da hissizleşmiş hissederken bazı kişiler daha öfkeli ya da stresli olabilir. Verilecek tepkilerin süresi de yine kişiye göre değişecektir.



Peki
Çocuklara
Nasıl
Yardımcı
olabiliriz.

Çocuđunuza yardım
etmeden önce
unutmamamız gereken
bir Őey var!
Sizler de bu sũreçten
etkilenmiŐ olabilirsiniz.
Bu sũreç sizleri de
zorlamıŐ olabilir



Peki Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Tepkilerimizin normal olduğunu bilelim. Sağlığımızı ihmal etmeyelim.
- Duygularımızı bastırmayalım ve bu tepkilerin zamanla azalacağını bilerek kendimize zaman tanıyalım.
- Günlük rutinler bize güvende hissettirir. Rutinlerimize devam etmeye çalışalım.
- Sosyal çevremizle zaman geçirelim.



Peki Kendimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Yaşadıklarınızı başkalarıyla paylaşmaya hazır değilseniz bunları kaleme almak yazmak da oldukça etkili bir yöntemdir.
- Yazılarınızda yaşadığınız olayların yanında duygu ve düşüncelerimize de yer vermeyi unutmayalım.
- Medyayı sağlıklı kullanalım

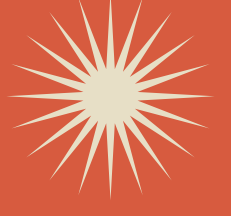
UNUTMAYIN





Ne Zaman Destek Almalıyım?

Zamanla bu tepkilerin yoğunluğunun azalması beklenir. Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.



Deprem Sonrası Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler

Deprem her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır.

Her çocuk deprem sonrası ve sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez.

Dolayısıyla deprem sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır

☀️ 0-5 yaş arası çocukların tepkileri

Ebeveynin yanından ayrılmak istememe

Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma

Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma

Öfke nöbetleri geçirme

Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

Parmak emme ya da alt ıslatma
Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)

Oyunlarda sürekli depremi canlandırma/yaşama

Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

✪ 6-11 yaş arası çocukların tepkileri

Ders başarısının düşmesi

Herkesten uzaklaşma/içine kapanma

Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri

Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma

Dikkatini toplamada güçlük çekme

Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme

Sevdiği şeylerden artık zevk alamama

Daha fazla ya da daha az yemek yeme



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Öncelikle kendimiz nasıl hissettiğimizi neler yaşadığımızı anlamaya çalışalım.
- Çocuklarımız bizim aynalarımızdır. Bizim olaylar karşısında verdiğimiz tepkiler onların da tepkilerini düzenler.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Çocuğumuzun neler hissettiğini anlamaya çalışalım
- Yaşanan travmatik deneyim karşısında sorduğu sorulara yaşına uygun cevaplar verin.
- Ona güvende olduğunu hissettirin.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- Medyayı kullanımını sınırlandırın.
- Deprem afetinin olumsuz, dramatik sonuçları hakkında çocuğunuzun yanında konuşmayın.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

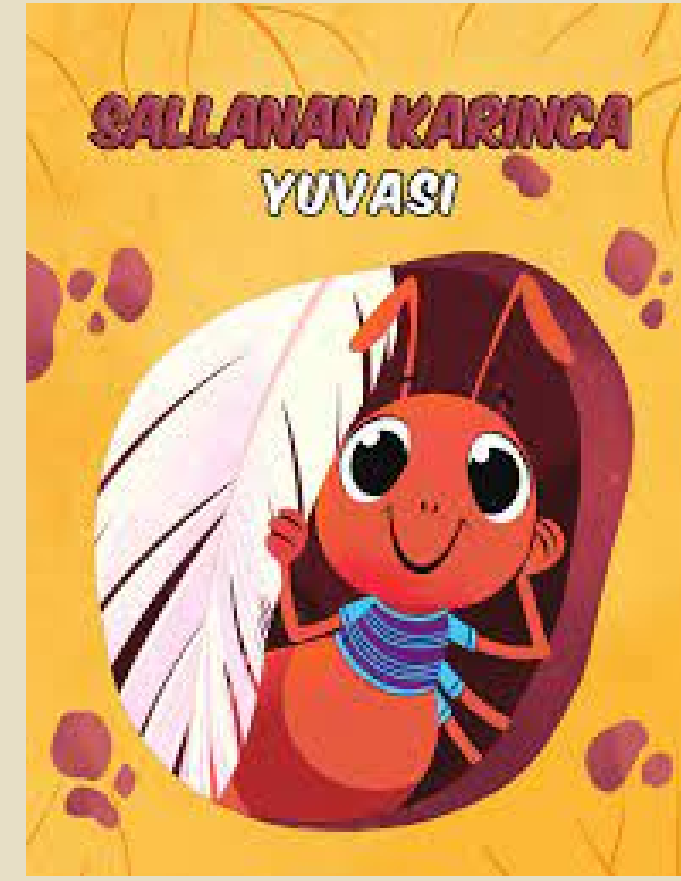
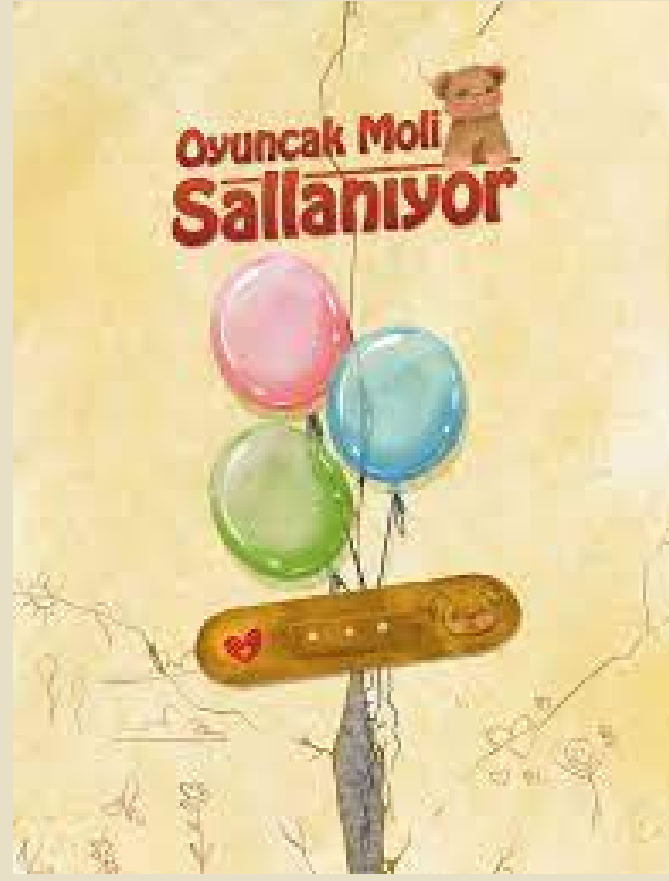
Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.



Nasıl yapmalı?

- Öykü
- Oyun
- Hareket
- Olumlu aile yaşantıları

Öykülerin iyileştirici gücü



Oyunun
iyileştirici
gücü

Çocukların duygu ve
düşüncelerini en rahat
ifade yolu oyundur.



Hareketin iyileştirici gücü



Ortak aile
yaşantılarının
iyileştirici gücü



AFET PSİKOLOJİK DESTEK



® EV OKULU DERNEĞİ

NEW NİŞANTAŞI
EGİTİM
VAKFI



İSTANBUL
NİŞANTAŞI
UNIVERSITY
NEW

Psikolojik Destek Almak
İstiyorum

Giriş

Kayıt

Psikolojik Destek Vermek
İstiyorum

Giriş

Kayıt

KAMUOYUNA DUYURU

Deprem bölgelerinden İSTANBUL'a gelmiş olan vatandaşlarımıza yönelik gönüllü psikologlarımızla yürüttüğümüz ücretsiz psikososyal destek çalışmalarımızdan yararlanmak için "Travma, Afet ve Kriz Birimi" mize ulaşip kaydınızı oluşturabilirsiniz.

Saat 10:00-20:00 saatleri arasında ulaşip kaydınızı oluşturabilirsiniz.




HELP


HOPE

İSTANBUL
PSİKO-SOSYAL
Destek Hattı

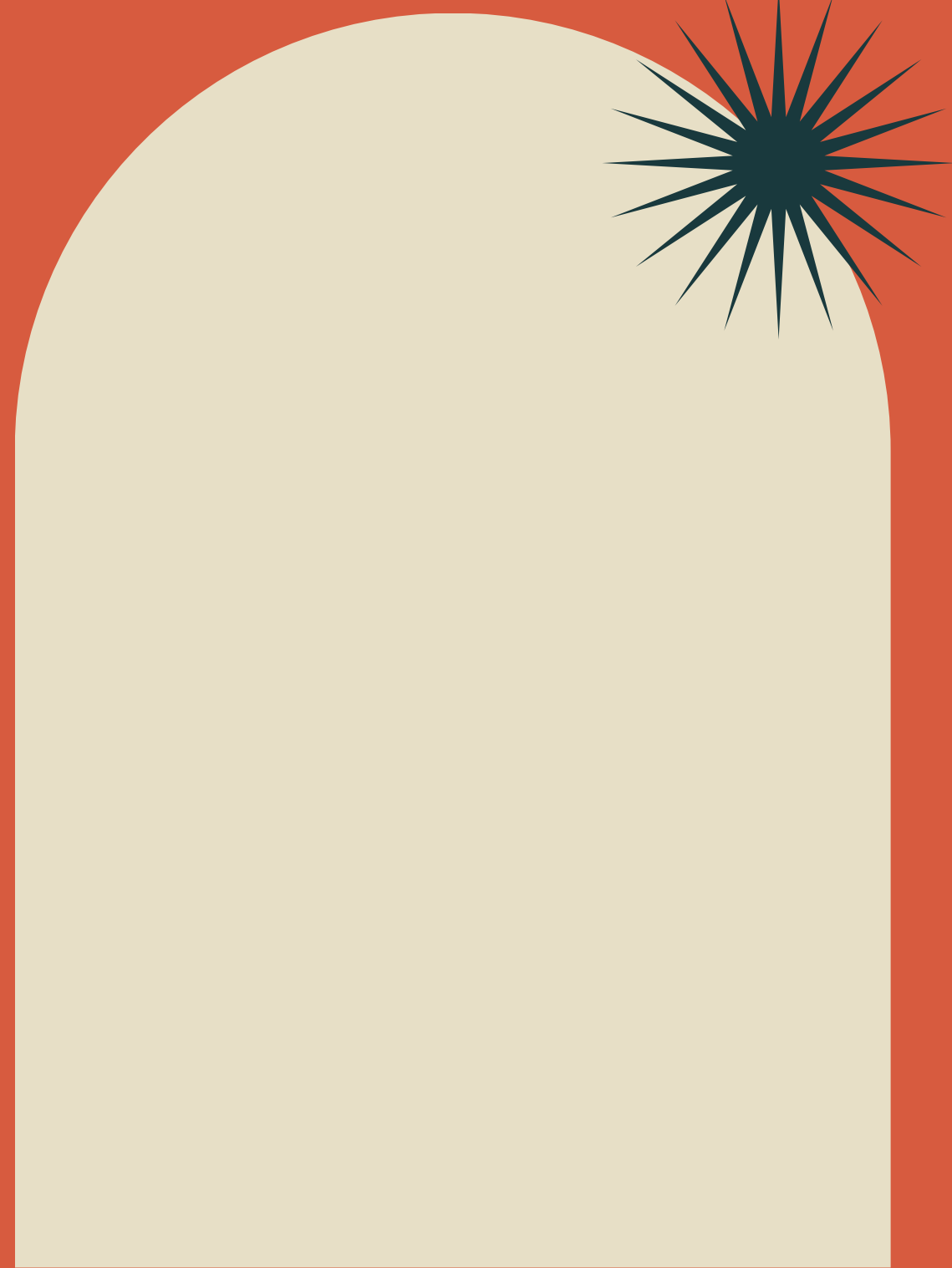
+90 (537) 269 00 11

 /TPDBilgi

 /turkpsikologlardernegi

 /www.psikolog.org.tr





Dinlediğiniz için
teşekkür ederim

Okul Psikolojik Danışmanı
Mehtap YILDIRIM