

# Afet ve Kaza Sonrası Çocukların Psikolojik Tepkileri

Travmatik olaylar, çocuklar ve ergenler üzerinde derin etkiler bırakabilir. Afet ve kaza gibi büyük felaketler sonrası çocuklar farklı duygusal ve davranışsal tepkiler verebilirler:

- **Korku ve Kaygı:** Çocuklar, kendilerinin ve sevdiklerinin de benzer bir olay yaşayabileceğinden endişelenebilir.
- **Üzüntü ve Yas:** Hayatını kaybedenleri tanıyor olmasalar bile, çocuklar derin bir üzüntü ve güvensizlik hissedebilir.
- **Uyku ve Yeme Düzeni Değişiklikleri:** Kabuslar görebilir, yalnız yatmak istemeyebilir veya iştahsızlık yaşayabilirler.
- **Odaklanma Güçlüğü:** Derslere konsantre olmakta zorlanabilir, akademik başarıları geçici olarak düşebilir.
- **Sosyal Geri Çekilme:** Oyun oynamak veya arkadaşlarıyla vakit geçirmek istemeyebilirler.
- **Aşırı Tepkiler:** Küçük olaylara aşırı duygusal tepkiler verebilir, daha sinirli veya agresif olabilirler.

Bu tepkiler, travmaya verilen normal yanıtlardır. Ancak uzun süre devam ederse veya çocuğun günlük işlevselliğini önemli ölçüde etkiliyorsa, profesyonel destek almak önemlidir.

# Okul Yönetimi ve Öğretmenler İçin Öneriler

1

**Öğrencileri gözlemleyin:** Ders sırasında odaklanma güçlüğü, aşırı sessizlik, kaygılı veya üzgün davranışlar sergileyen öğrencileri ihtiyaçları doğrultusunda destekleyin.

2

**Güvenli bir ortam oluşturun:** Öğrencilere sınıf içinde güvenli bir alan sunarak konuşmak istediklerinde dinleyin. Zorla konuşturmadan kaçının.

3

**Rutinleri koruyun:** Günlük rutinler çocuklara güven hissi verir. Mümkün olduğunca normal düzeni koruyarak stabil bir ortam sağlayın.

4

**Duygularını ifade etmelerine fırsat tanıyın:** Resim, hikâye yazma, oyun gibi yollarla çocukların duygularını dışa vurmalarına destek olun.

5

**Medya maruziyetini sınırlandırın:** Özellikle küçük yaş gruplarında, olayla ilgili haberleri ve travmatik görüntüleri izlemelerini engelleyin. Maruz kalanlar için ise bu durum üzerine konuşmalarını sağlayın.

6

**Grup destek etkinlikleri düzenleyin:** Çocukların yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamak için sınıf içinde duygu paylaşımı yapmalarına imkan tanıyın.

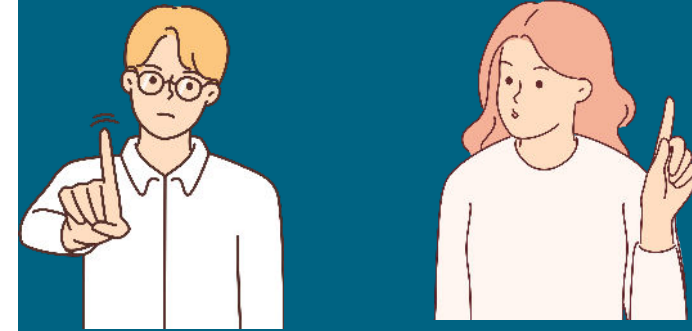
7

**Ailelerle iş birliği yapın:** Öğrencilerin evde nasıl tepkiler verdikleri hakkında velilerle iletişim kurarak ortak bir destek planı oluşturun.



# Afet ve Kaza Sonrası Çocukları Destekleme Kılavuzu

*Yangın, kaza gibi felaketler, doğrudan veya dolaylı olarak birçok çocuğu etkileyebilir. Öğretmenler, okul yönetimi ve aileler olarak, çocukların bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatalmaları için onlara destek olabiliriz. Onları dikkatle dinlemek, duygularını anlamalarına yardımcı olmak ve güvenli bir ortam sağlamak en önemli adımlardır.*



**Kağıthane Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

# Veliler için Öneriler

Çocukların travmatik olaylardan sonra güvende hissetmeleri için ailelerin rolü büyüktür. Veliler şu adımları izleyebilir:

**1. Çocuklarla konuşun:** Olay hakkında çocuğun yaşına uygun bir dille konuşun. Kendi duygularınızı da paylaşarak onların da hissettiklerinin normal olduğunu vurgulayın.

**2. Sakin ve güven verici olun:** Çocuklar, yetişkinlerin verdiği tepkilere duyarlıdır. Kendi korkularınızı kontrol altında tutarak, onlara güvende olduklarını hissettirin.

**3. Sorularına açık ve doğru cevaplar verin:** Çocuklar olay hakkında soru sorduğunda, yaşlarına uygun açıklamalar yapın. Gerçekleri saklamayın ama korkutucu detaylardan kaçınin.

**Duygularını ifade etmelerine izin verin:** “Üzgün hissetmen çok normal, ben de üzülüyorum” gibi ifadelerle duygularını paylaşmalarını teşvik edin.

**4. Rutinleri koruyun:** Çocuklar için günlük rutinlerin devam etmesi, onların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olur.

**5. Sosyal medya kullanımını kontrol edin:** Travmatik görüntüler, çocukların kaygısını artırabilir. Çocuğunuzun ne izlediğini takip edin.

**6. Gerekirse profesyonel destek alın:** Çocuğunuzun duygusal tepkileri uzun süre devam ederse veya şiddetlenirse bir çocuk ve ergen ruh sağlığı uzmanına başvurun.

## Daha fazla kaynak için;

- [1.https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_04/17113918\\_yangYn\\_lise-030622.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_04/17113918_yangYn_lise-030622.pdf)
- [2.https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_04/17113904\\_yangYn\\_ortaokul-030622.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_04/17113904_yangYn_ortaokul-030622.pdf)
- [3.https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/yanjin.html](https://orgm.meb.gov.tr/psikososyaldijitaldestek/yanjin.html)

# Duygusal Destek ve Rahatlatıcı Etkinlikler

**Sanatsal etkinlikler:** Çocukların hissettiklerini çizerek ya da boyayarak ifade etmelerine yardımcı olun.

**Hikâye anlatımı ve kitap okuma:** Benzer olaylar yaşayan karakterlerin olduğu hikâyeler, çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olabilir.

**Oyun terapisi:** Küçük çocuklar için oyun, yaşadıkları duyguları dışa vurmalarını sağlayan etkili bir yöntemdir.

**Gevşeme egzersizleri:** Nefes egzersizleri, hafif fiziksel aktiviteler veya yoga gibi rahatlatıcı etkinlikler kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

 [kagithaneram.meb.k12.tr](https://kagithaneram.meb.k12.tr)

 [kagithane.ram](https://www.instagram.com/kagithane.ram)

 [kagithaneram](https://twitter.com/kagithaneram)

