

ÇOCUKLARA DOĞAL AFET ANLATIMI İÇİN EBEVEYN KILAVUZU

ÖNSÖZ

Hiç sihirli güçlerinizin olmasını dilediğiniz bir an oldu mu? Belki sınırsız sabretme yeteneğine sahip bir süper kahraman olmak istediniz... Ya da aynı anda hem iş projeleri geliştiren, hem sağlıklı yemekler hazırlayan, hem evi düzenleyen, hem de çocuğunuzla oyun oynayabilen bir robota dönüşmeyi hayal ettiniz. Rüzgâr hızıyla koşarak bitmek bilmeyen çocuk sorularına cevap yetiştiren bir kahraman olmayı düşündünüz mü?

"Ah keşke! Ama nerde?!" dediğinizi duyar gibiyiz...

Ebeveynlik büyük sorumluluklar gerektirir. Günlük hayatın koşturmacası içinde bazen sihirli güçlerin eksikliğini hissedebilirsiniz. Oysa bir düşünün; belki bu güçler size paket halinde sunulmuyor, ancak çocuğunuzu büyütürken kendi iç gücünüzü keşfetmiyor musunuz? Bu sorunun cevabını bulmak için birkaç dakikanızı ayırın ve anne ya da baba olmadan önceki hâlinizi düşünün. Yıllar önce, bir sessizlik olduğunda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu sezdiğiniz olur muydu? Yoksa bu, ebeveynlik ile gelişen ve tehlikeleri algılamanızı sağlayan "sensör gücünüz" mü?

Bir insanı, sadece var olduğu için koşulsuz ve sonsuz sevebilme gücü... Bu eşsiz duygu sizde ne zaman oluştu? Bir konuda hemfikir olduğumuzu düşünüyoruz: Her çocuk için anne ve babası, onun gerçek süper kahramanlarıdır.

Ama kabul edelim, bu kahramanlık her zaman kolay değil.

Bazen bir dedektif gibi çocuğunuz için bilgi toplamanız gerekir. Çocuğunuzun meraklı gözleri sizi sürekli takip eder ve her sorusuna cevap bulmanızı beklerken, "Ben bunu çocuğuma nasıl anlatacağım?" sorusu zihninizde yankılanabilir. Özellikle konuşulması zor konular söz konusu olduğunda işler daha da karmaşık hale gelebilir.

Bunun farkındayız.

İşte tam da bu noktada, hem sizin hem de çocuklarınız için işleri biraz daha kolaylaştırmak için buradayız.

Konuşulması zor konular yalnızca çocuklar için değil, yetişkinler için de zordur. Asıl mesele genellikle yetişkin açısından konunun zorluğudur. Yetişkin, içinde bulunduğu durumu tanır ve bilir; ancak bu durumun beraberinde getirdiği duygusal ağırlıkla mücadele etmek zorunda kalır.

Çocuklar açısından ise durum daha da karmaşıktır. Çünkü yetişkin için anlam taşıyan bir olay, çocuk için belirsizlik yaratabilir. Bu belirsizlik ise çoğunlukla şu temel soruya dönüşür: "Güvende miyim?" Çocuğun dünyasında bu tür bir belirsizlik, onun duygusal dengesi üzerinde derin izler bırakabilir.

Tam da bu noktada, zor konuları konuşmayı kolaylaştırmak için bu rehber serisini hazırladık.

ÇOCUKLARLA AFETLERİ KONUŞMAK: BİLİNÇLİ VE DUYARLI YAKLAŞIM

Doğal Afet Nedir?

Doğal afet, insanların can ve mal güvenliğini tehdit eden doğa olaylarına verilen genel isimdir. Bu olaylar, insanların kontrolü dışında gerçekleşir ve meydana geldiği anda engellenemez.

Ancak doğal afetlerin etkileri yalnızca fiziksel değil, psikolojik boyutta da kendini gösterir. Düşünceler, duygular ve davranışlar gibi psikolojik bütünlüğün temel parçaları da afetlerden ciddi şekilde etkilenir. İnsanlar, kontrolü dışında gelişen olaylara karşı yoğun ve karmaşık duygular hissedebilir. Belirsizlik ve kontrol kaybı ise kaygı, korku ve çaresizlik gibi duyguları beraberinde getirebilir.

Evet, afetlerin meydana geldiği an kontrol bizim elimizde değildir. Ancak unutulmamalıdır ki, afetlerden önce alınacak önlemler tamamen bizim kontrolümüzdedir.

Doğal afetler, ekonomik, sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaları, doğal olarak ortaya çıkmaları ve aniden, hızlı bir şekilde gelişmeleri gibi ortak özelliklere sahiptir. Ancak, oluşma sebepleri, süresi, etkilediği alanlar ve alınabilecek önlemler açısından kendi aralarında önemli farklılıklar gösterirler.

Jeolojik Afetler

Kaynağını yerin derinliklerinden alan afetlere jeolojik afetler adı verilir. Yer kabuğu ile ilgili olan afetlerin tümü bu gruba dahil edilmektedir. Bu gruba dahil olan afetler genellikle aniden oluşur ve yıkıcıdır.

Klimatik Afetler

Atmosferdeki hava olaylarının sebep olduğu doğal afet grubudur. İklim değişimlerinin etkisi ile oluşabilen afetlerin tümüdür. İklim değişimine dayanan afetlerin oluşma hızı yavaş ve uzun süreye dayalıdır. Bazı hava olaylarından kaynaklı oluşabilecek (meteorolojik) afetler ise günlük hava olayları ile ilgili olup ani bir şekilde gelişebilmektedir.

Biyolojik Afetler

Mikroplar, virüsler, hayvanlar, bitkiler, insanlar gibi canlı varlıkların etkisi ile oluşabilecek afet türleri grubuna verilen isimdir.

Dünyada ve ülkemizde en sık görülen doğal afet türlerini, oluşum nedenlerini ve bu doğal afetlerin hangi gruba ait olduğunu daha detaylı inceleyebilmeniz adına hem sizler hem de çocuklarınız için düzenledik.

Sizler İçin...

<u>Doğal Afet Türü</u>	<u>Oluşum Nedeni</u>	<u>Afet Grubu</u>
Deprem	Yer kabuğundaki fay hatlarının hareketi	Jeolojik Afet
Volkanik Patlama	Magmanın yüzeye çıkması	Jeolojik Afet
Tsunami	Deniz altı depremi veya volkanik patlama	Jeolojik Afet
Heyelan (Toprak Kayması)	Yer çekimi, eğim, su kuvveti, zemin yapısı	Jeolojik Afet
Sel	Aşırı yağış, su kütlelerinin taşması	Klimatik Afet
Kuraklık	Uzun süreli yağış eksikliği	Klimatik Afet
Fırtına / Kasırga / Tayfun	Atmosferdeki basınç farkları, rüzgâr hareketi	Klimatik Afet
Dolu	Havanın ani soğuması sonucu buz oluşumu	Klimatik Afet
Don	Sıcaklığın sıfırın altına düşmesi	Klimatik Afet
Aşırı Sıcak / Soğuk	İklim dengesizlikleri	Klimatik Afet
Çığ	Kar kütlelerinin eğim boyunca kayması	Klimatik Afet
Orman Yangını	Kuraklık, sıcaklık, yıldırım düşmesi veya insan etkisi	Klimatik/ Biyolojik Afet
Salgın Hastalık	Mikroorganizmaların yayılımı	Biyolojik Afet

Çocuklarınız İçin...

<u>Afet Adı</u>	<u>Nasıl Oluşur?</u>	<u>Doğa Nedeni</u>
Deprem	Yer sallanır çünkü yerin altındaki taşlar kırılır.	Yer hareketi (Yer sarsıntısı)
Volkan Patlaması	Dağın içinden sıcak lav fışkırır.	Yer altı lavı
Tsunami	Deniz altında deprem olur, büyük dalgalar kıyıya ulaşır.	Deniz ve yer hareketi
Heyelan (Toprak Kayması)	Yağmurdan dolayı toprak kayar ve aşağı doğru akar.	Kaygan toprak
Sel	Çok fazla yağmur yağınca sular taşar.	Yağmur ve su baskını
Kuraklık	Uzun süre yağmur yağmazsa her yer kurur.	Yağış eksikliği (Susuzluk)
Fırtına	Çok güçlü rüzgârlar eser, bazen yağmur ve yıldırım da olur.	Hava hareketi
Dolu	Yağmur yerine gökten buz taneleri düşer.	Soğuk hava ve bulutlar
Don	Hava çok soğur, sular ve bitkiler donar.	Soğuk hava
Çığ	Dağdaki kar birden kayar ve aşağı iner.	Kar kütlesi kayması
Orman Yangını	Ormanlarda yangın çıkar, bazen yıldırım veya sıcak hava neden olur.	Ağaç ve bitki yangını
Salgın Hastalık	Mikroplar çok kişiye bulaşır, insanlar hasta olur.	Mikrop yayılması

Doğal Afetler Çocuklara Nasıl Anlatılmalı?

Doğal afetler, hem yetişkinler hem de çocuklar için son derece zorlayıcı süreçlerdir. Hatta bazen ne yaşandığını tam olarak kendiniz bile anlamamışken, bunu çocuğunuza nasıl açıklayacağınızı kestiremeyebilirsiniz. Ancak bu rehber, süreci sizin için daha yönetilebilir, çocuğunuz için ise daha anlaşılır hale getirmek üzere yanınızda.

Çocuğunuzun yaş aralığına göre bir doğal afet hakkında nasıl konuşulması gerektiğini bilmek elbette çok kıymetli. Ancak bu noktaya gelmeden önce üzerinde durulması gereken bazı önemli adımlar olduğunu hatırlamak gerekir.

Çocuklara doğal afetlerle ilgili bilgi vermek, yalnızca ne olup bittiğini anlatmak değildir. Aynı zamanda çocuğun duygusal güvenliğini sağlamak, kendisini ifade etmesine fırsat yaratmak ve aklından geçen düşüncelere, hissettiği duygulara alan açmaktır.

Bu süreçte unutulmaması gereken en önemli nokta, çocuklara sade, açık, somut ve anlayabilecekleri bir dil kullanmaktır. Gerçeği çarpıtmadan, dürüst bir şekilde ancak çocuğu korkutmadan ve endişelendirmeden bilgi verilmelidir.

Unutmayın... Aynı olaya, benzer durumlara maruz kalırsa da her çocuğun biricikliği vardır. Bu biriciklik, onların kendilerine özgü tepkiler vermesine neden olur. Bu doğrultuda, çocuklar yaşitlarından veya kardeşlerinden farklı şekilde etkilenebileceği gibi, olaylara verdikleri tepkiler de farklılık gösterebilir.

Bazı çocuklar yaşadıkları olayları sorular yoluyla ifade ederken, bazıları sessizlik veya oyun ile tepki verebilir. Çocuğunuz her ne şekilde tepki gösteriyorsa, onun duygularını anlamaya çalışmak ve yargılamadan kabul etmek, bu sürecin en temel desteklerinden biridir.

Bilgi verirken çocuğunuzun tepkilerini gözlemlemek, gerekirse anlatımı durdurmak veya farklı yollarla desteklemek, onu daha iyi anlamanızı sağlar.

Resim, hikâye, oyun veya oyuncaklar (örneğin legolar) gibi unsurlar anlatımı güçlendirebilir, çocuğun süreci daha rahat anlamasına yardımcı olabilir.

Tüm bunların ışığında diyebiliriz ki, afet sonrası çocukla yapılan her konuşma yalnızca bilgi aktarımı değil, aynı zamanda bir güven inşası sürecidir. Bu sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için sabır, empati ve doğru iletişim vazgeçilmezdir.

Ebeveynlerin beden dili, çocukların duygularını doğrudan etkiler.

Çocuğunuza söylediğiniz kelimeler kadar, nasıl söylediğiniz ve nasıl görüldüğünüz de önemlidir. Şefkatli, sıcak bir ses tonu ile konuşmak ve göz teması kurmak güven duygusunu pekiştirir. İçten bir sarılma ise hem çocuğunuzu hem de sizi rahatlatacaktır.

Aşağıda, doğal afetleri çocuklara nasıl anlatabileceğinize dair, yaş gruplarına uygun örnek cümleler yer almaktadır.

Çocuğun güvende olduğu mesajı her yaş grubunda mutlaka verilmelidir.

- "Ben senin yanıdayım. Biz burdayız. Güvendesin."
- "Korkmuş veya endişelenmiş olabilirsin. Bu çok doğal. Ama birlikte önlemler alabiliriz."

Bu ifadeler, çocuğun güven duygusunu pekiştirirken, duygularını anlamasına ve sağlıklı bir şekilde ifade etmesine de yardımcı olur.

Deprem

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile "Ben senin yanıdayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz." cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: "Yerin altında kocaman kayalar var. Tıpkı senin kocaman lego parçaların gibi. Bazen bu kayalar çat diye kırılır. Onlar kırıldığında yanlarındaki kayalar da oynar. O zaman yer sallanır. Buna deprem denir."

7-11 Yaş: "Dünyamızda, yerin altında büyük kayalar var. Bu kayalar bazen kırılıp parçalanabiliyor. Kırıldığı zaman yanındaki diğer kayalar da hareket ediyor. Onlar hareket ettiğinde de her yer sallanıyor."

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Sel

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile "Ben senin yanıdayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz." cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: "Bazen o kadar fazla yağmur yağar ki, sular hiçbir yere sığamaz. Tıpkı bardağa fazla su doldurunca bardaktan taşan su gibi sular taşabilir. Taşınca da yerler hep suyla dolar. Hatta bu sular evlerin içerisine bile girebilir. Biz bu durumlarda güvenli yerlerde bekleriz".

7-11 Yaş: *“Çok fazla yağmur yağdığında topraklar, denizler, nehirler bazen o kadar suyu taşıyamayabilir. O zaman bu sular taşabilir ve her yer su olabilir. Biz bu anlarda yüksek ve güvenli yerlerde durur, yardım gelmesini bekleriz. O anlarda su ile oynamamalıyız. ”*

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Fırtına

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile *“Ben senin yanındayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz.”* cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: *“Bazen rüzgar çok fazla eser. Çok fazla ve çok güçlü estiği için “Vuhuuuu” diye yüksek sesler çıkabilir ve hatta etrafta bulunan eşyalar bile uçabilir. Biz de bu anlarda evimizde camlarımızı kapatıp rüzgarın yorulup dinleneceği anı bekleriz.”* (Elinize kestiğiniz küçük kağıt parçaları alıp hızlı bir şekilde üfleyip fırtına canlandırması yapabilirsiniz.)

7-11 Yaş: *“Çok güçlü rüzgarların esmesine fırtına deriz. Bu bir hava olayıdır. Bazı zamanlarda olabilir. Bu güçlü rüzgarlar eşyaları, ağaçları bile savurabilir. O zamanlarda kapalı ve güvenli bir alana geçeriz. Camlardan uzak dururuz.”*

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Heyelan

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile *“Ben senin yanındayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz.”* cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: *“Dağlardaki topraklar çok çok ıslandığı zaman yerinde durmakta zorlanabilir. O yüzden bu topraklar bazen dağdan aşağı doğru düşebilir”.*

7-11 Yaş: *“Toprağın dağdan aşağı doğru hızlıca kaymasına heyelan denir. Dağda bulunan her toprak elbette kaymaz. Bu bazı zamanlarda ve toprağın çok fazla ıslanmasından dolayı olur.”*

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Tsunami

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile *“Ben senin yanındayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz.”* cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: Bazen deniz altı da sallanıyor biliyor musun? Denizin altı sallandığında da dalgalar büyür ve hızlanır. Buna tsunami denir.

7-11 Yaş: *“Deprem olduğu zaman nasıl her yer sallanıyor değil mi? İşte o yerler gibi denizin altı da sallanıyor. Denizin altı sallandığında da dalgalar fazlaca hareketlenebiliyor. Hatta bu dalgaların boyu bazen çok yüksek oluyor. Böyle zamanlarda denizden uzak yerlere gidiyor ve güvende oluyoruz.”*

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Orman Yangını

0-2 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuğunuz için kelimelerden daha çok davranışlarınız önem teşkil etmektedir. Davranışlarınız, mimikleriniz, çocuğunuz ile fiziksel temas kurmanız (sarılma, sırtını okşama gibi dokunmalar) ile güven duygusunu pekiştirebilirsiniz. Göz teması kurarak, yumuşak ses tonu ile *“Ben senin yanındayım. Biz birlikteyiz. Güvendeyiz.”* cümlelerini kurabilirsiniz.

3-6 Yaş: *“Ormanda bir ateş çıkar ve bu ateş ormandaki ağaçları yakabilir. Buna orman yangını deriz. Böyle durumlarda itfaiyeciler sularını ve hortumları ile hemen ormana gider ve yangını söndürmeye çalışır.”*

7-11 Yaş: *“Bazı zamanlar hava o kadar ama o kadar sıcak olur ki... Bu sıcaklık bazen ormanlardaki ağaçların yanmasına bile yol açar. Buna orman yangını denir. Ama bazen de insanlar dikkatsiz davranarak ağaçların yanında ateş yakabilir ve bu ateşi yeterince*

söndürmeden oradan ayrılabilirler. Bu zamanlarda da o ateş ağaçlara ulaşınca onları yakmaya başlayabilir. O yüzden ormanda ateş yakmamalı, orman yangınına sebep olacak şeyler yapmamalıyız. Önlemlerimiz sayesinde ormanlardaki ağaçlarımızı koruyabiliriz.”

12-18 Yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar soyut düşünme becerileri gelişmekte olan/ gelişen çocuklardır. O nedenle olanları diğer yaş gruplarında bulunan çocuklardan çok daha hızlı kavrar ve yorumlayabilirler. Bu yaş grubuna dahil çocuklar ile doğal afetler konusunda da dürüst ve açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Ancak korkutucu olmayan, felaketleştirme içermeyen cümleleri seçmeniz önemli olacaktır.

Güvende hissetmek ve hayatımıza devam edebilmek, yalnızca ne olduğunu anlamakla değil, aynı zamanda nasıl tepki vereceğimizi bilmekle mümkündür. Çocuklar için de bu süreç aynıdır; bir olayın ne olduğunu öğrenmek, belirsizlikten kaynaklanan korku ve endişeyi azaltır. Ancak, bununla birlikte ne yapacaklarını bilmeleri, kendilerini daha güvende hissetmelerini ve kriz anlarında kontrol sahibi olduklarını düşünmelerini sağlar. Bir doğal afet karşısında çocukların ne yapmaları gerektiğini bilmeleri, onlara yalnızca güven vermekle kalmaz, aynı zamanda bu tür durumlara karşı hazırlıklı olmalarını da sağlar. Bilinmezlik korkuyu besler, bilgi ise güveni artırır. Bu nedenle çocuklara yalnızca olayın gerçekleşme sürecini değil, nasıl hareket etmeleri gerektiğini de anlatmak, onların kendilerini daha güçlü ve güvende hissetmesine yardımcı olur.

Doğal Afetler Öncesi: Evde Alınabilecek Önlemler

Doğal afetlere hazırlıklı olmak, yalnızca fiziksel güvenliğimizi değil, psikolojik dayanıklılığımızı da güçlendirir. Kriz anlarında kontrol hissi kazanmak ve belirsizlikle başa çıkmak için afet öncesi alınacak önlemler büyük önem taşır. İşte evde uygulanabilecek temel hazırlık adımları:

1. Aile Afet Planı Oluşturun: Aile bireylerinin her birini kapsayan bir afet planı oluşturmak, kriz anında ne yapılması gerektiği konusunda netlik sağlar. Olası afet durumlarında buluşulacak yerleri belirleyin, acil iletişim bilgilerini herkesle paylaşın. Çocuklara yaşlarına uygun şekilde bilgilendirme yapmak, onların kaygı düzeylerini azaltır ve güven duygusunu pekiştirir.

2. Acil Durum Çantası Hazırlayın: Evde kolay ulaşılabilir bir yerde bulunacak şekilde bir acil durum çantası hazırlayın. Bu çantada temel ihtiyaçları karşılayacak malzemeler bulunmalı: su, kuru gıda, el feneri, yedek piller, düdük, ilk yardım malzemeleri, temel ilaçlar, hijyen ürünleri, yedek kıyafet ve kimlik fotokopileri. Çocuklar için sevdiği bir oyuncak ya da küçük bir kitap eklemek, duygusal dengeyi destekleyebilir.

3. Evinizi Güvenli Hale Getirin: Afetlerin yaratabileceği fiziksel zararları azaltmak için ev içi güvenliği artırın. Özellikle deprem riski taşıyan bölgelerde:

- Dolap, kitaplık gibi eşyaları duvara sabitleyin.
- Ağır cisimleri yüksek raflardan alçak alanlara taşıyın.
- Elektrik tesisatını, soba bacalarını ve gaz bağlantılarını düzenli kontrol ettirin.

Bu düzenlemeler, afet anında yaralanma riskini azaltır.

4. Önemli Belgeleri ve Sigortaları Gözden Geçirin: Tapu, ruhsat, kimlik belgeleri ve sağlık kayıtları gibi önemli evrakların dijital ve fiziksel kopyalarını güvenli yerlerde saklayın. Ayrıca konut sigortası ve afet sigortasının güncel olduğundan emin olun. Bu tür maddi güvence sistemleri, afet sonrası toparlanma sürecinde büyük kolaylık sağlar.

5. Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirin: Hazırlık sadece fiziksel değil, psikolojik olarak da güçlü olmayı gerektirir. Aile içinde afetlere dair açık ama kaygı artırmayan bir iletişim kurmak, çocukların ve yetişkinlerin duygularını paylaşmasına fırsat tanımak önemlidir. Düzenli olarak yapılan küçük tatbikatlar, belirsizlik karşısında kişinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

6. Güvenli Alanları Belirleyin ve Prova Yapın: Ev içinde afet anında sığınılacak güvenli alanları önceden belirlemek, panik anında hayat kurtarıcı olabilir. Deprem gibi durumlar için sağlam masa altları, iç duvar kenarları ve devrilecek eşyalardan uzak bölgeler tercih edilmelidir. Ev dışında ise ailenin bir araya geleceği toplanma noktaları belirlenmeli ve herkesin bu alanları bilmesi sağlanmalıdır. Zaman zaman yapılan tatbikatlarla bu alanlara nasıl ulaşılacağı ve nasıl davranılacağı tekrar edilmeli, böylece kriz anında otomatikleşmiş bir güvenlik davranışı geliştirilmelidir.

Sonuç olarak, afet öncesi yapılacak hazırlıklar yalnızca fiziksel güvenliği artırmakla kalmaz, bireylerin duygusal dayanıklılığını da destekler. Küçük ama etkili önlemler, olası bir kriz anında büyük farklar yaratabilir. Unutmayalım: Hazırlıklı olmak, sadece önlem almak değil, aynı zamanda umutla hareket etmektir.

Doğal Afet Anında Çocukla Birlikte Ne Yapmalıyız?

Doğal afet anlarında çocuklarla birlikte olmak, hem onların hem de yetişkinlerin duygusal yükünü artırabilir. Bu nedenle kriz anında doğru tutumlar sergilemek, hem çocuğun hem de ebeveynin ruhsal sağlığını koruyabilmesi açısından büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki çocuklar, kriz anlarında çevresindeki yetişkinlerin duygusal tepkilerine göre kendi duygularını şekillendirir. İşte böyle anlarda dikkat edilmesi gereken temel noktalar:

1. Panik Yönetimi: Önce Yetişkin Sakin Kalmalı: Afet sırasında çocuklar kadar yetişkinler de yoğun korku ve kaygı yaşayabilir. Ancak ebeveyn ya da bakım veren kişi olarak öncelikle kendi bedeninizi ve ses tonunuzu kontrol altında tutmaya çalışmalısınız. Yüksek sesle bağlamak, kaotik hareketlerde bulunmak çocuğun paniklemesine neden olur. Derin bir nefes almak, kısa ve net cümlelerle konuşmak, çocuğa *"Güvendesin."* gibi basit ve güven verici ifadeler kullanmak büyük fark yaratır.

2. Temas: Fiziksel ve Göz Teması Kurun: Çocuğa dokunmak, elini tutmak, göz hizasında konuşmak onun kendini daha güvende hissetmesini sağlar. Küçük çocuklar, fiziksel temas yoluyla kendilerini sakinleştirir. Eğer mümkünse çocuğun yakınında olun, ancak onu sıkboğaz etmeden. Bu tür temaslar, korku anında regülasyonu destekler.

3. Net ve Basit Yönlendirmeler Yapın: Afet anında çocuğa karmaşık açıklamalar yapmak yerine kısa ve anlaşılır yönlendirmeler tercih edilmelidir:

- *"Şimdi benimle geliyorsun."*
- *"Sakince buraya oturalım."*
- *"Elimi bırakma."*

Bu tür direktifler, çocuğun odaklanmasını ve kontrol hissini korumasına yardımcı olur.

4. Çocuğun Duygularını Onaylayın, Fakat Krizi Büyütmeyin: *"Evet, korkmuş olabilirsiniz. Ben de korktum. Ama şu an güvendeyiz."* gibi ifadelerle çocuğun duygusunu küçümsemekten kabul edin. Ancak krizle ilgili dramatik anlatımlardan, detaylardan ve kendi korkularınızı yoğun biçimde paylaşmaktan kaçının.

5. Önceden Tatbikat Yapılmışsa, Hatırlatın: Afet öncesinde yapılmış güvenlik tatbikatları varsa, bu anlarda çocuğa *"Hani deprem tatbikatında yaptığımız gibi..."* şeklinde yönlendirme yapılabilir. Bu, çocuğa tanıdık bir çerçeve sunar ve panik düzeyini azaltabilir.

Afet anları, çocuklar için yalnızca fiziksel değil, duygusal olarak da sarsıcı deneyimler olabilir. Bu süreçte bir yetişkinin sakin, net ve destekleyici yaklaşımı, çocuğun bu zor anı daha az zarar görerek atlatmasında belirleyici rol oynar. Unutmayalım, çocuklar kriz anında söylenenlerden çok, sergilenen tutumu hatırlarlar.

Neden ve nasıl olduğunu, yani olayın temelini; kontrol edebileceğimiz alanları, yani alınabilecek önlemleri; ve afet anında neler yapmamız gerektiğini konuştuk. Şimdi, afet sonrası süreçte neler yaşanabilir, travma nerede ve nasıl oluşur, anormal bir duruma verilen normal tepkiler nelerdir, bunlara bakalım.

Afet Sonrası Duygusal İlk Yardım ve Psikolojik Destek

Verilen İlk Tepkiler: Ne Normaldir?

Çocuklar ve ergenler, afet gibi travmatik olaylardan sonra yaşlarına, kişilik yapılarına ve önceki yaşam deneyimlerine göre farklı tepkiler verebilirler.

Çocuklarda Gözlemlenebilecek Tepkiler:

- *Alt ıslatma, parmak emme, bebeksi konuşma gibi regresyon (gerileme) davranışları*
- *Sessizlik, donakalma ya da huzursuzluk*
- *Uyku ve iştah düzeninde bozulma*
- *Kabuslar, yalnız kalmak istememe*
- *Oyunlarında travmatik olayın tekrarı (örn. deprem oyunu)*

Ergenlerde Gözlemlenebilecek Tepkiler:

- *Alaycılık ya da inkâr yoluyla savunma geliştirme*
- *Aşırı öfke ya da içe kapanma*
- *Akranlarından uzaklaşma ya da aşırı yapışma*
- *Riskli davranışlara yönelme (özellikle ergenlerde)*
- *Uyku bozuklukları, akademik performansta düşüş*

Unutmayın: Bu tepkiler genellikle olaydan sonraki ilk günlerde görülür ve birkaç hafta içinde azalma eğilimine girer. Ancak kalıcı hale gelirse profesyonel destek önemlidir.

Güvende Olduğunu Hissettirmek: Duygusal Temel

Afet sonrası en önemli ihtiyaçlardan biri, çocuğun yeniden *güvende olduğunu hissetmesidir*. Sinir sistemi alarm halindeyken, güven duygusunu sağlayan sinyaller onu yavaş yavaş düzenlemeye başlar.

- Fiziksel yakınlık ve şefkat (sarılmak, elini tutmak, yanında kalmak)
- "Artık güvendesin, ben yanıdayım." gibi basit ama güçlü cümleler
- Açık, sakın ve dürüst iletişim
- Çocuk sorduğunda olayları basit bir dille anlatmak, belirsizlikten kaçınma

Rutinlerin Gücü: Düzen = Güvence

Afetler, çocukların "dünya düzeni"ne dair inançlarını sarsabilir. Bu noktada rutinler, çocukların zihinlerini yeniden yapılandırmalarına ve güven duygusunu pekiştirmelerine yardımcı olur.

- Yatış ve kalkış saatlerini mümkün olduğunca sabitlemek
- Yemek saatlerinde birlikte olmak
- Günlük yapılacak minik görevler vermek (örn. sofrayı kurma)
- Oyun, sohbet, kitap okuma gibi *öngörülebilir* etkinlikleri düzenli yapmak

Rutinler, çocuğa şu mesajı verir:

"Her şey normale dönüyor. Kontrol sende olmasa da hayatta bir düzen var."

Yaşı Göre Destek Stratejileri

Anne Karnı - 0 Yaş:

- Bebeğin sinir sistemi, annenin stres seviyesinden etkilenir. Bu nedenle hamilelik döneminde stres yönetimi önemlidir.
- Rahatlatıcı dokunuşlar ve sesle sakinleştirme sağlanabilir. Anne karnında bebekler sesleri duyar, bu yüzden sakin bir ses tonu kullanmak önemlidir.
- Anneye destek sağlamak, bebeğin güven hissini doğrudan etkiler. Anne stresli ve kaygılıysa, bebeğin gelişen sinir sistemi de bu durumu hisseder.

0-3 Yaş:

- Fiziksel temas en önemli güven kaynağıdır. Sarılmak, ten teması kurmak, yumuşak dokunuşlar bebeğin güven duygusunu güçlendirir.
- Ses tonu ve mimikler büyük önem taşır. Sakin bir sesle *"Güvendeyiz, yanındayım."* gibi cümleler kurulabilir.
- Rutinler yaratılmalıdır. Beslenme ve uyku düzeninin mümkün olduğunca sabit olması, bebeğin stresle başa çıkmasını kolaylaştırır.
- Ani seslerden ve kaotik ortamdan kaçınılmalıdır. Bebeğin sinir sistemi gelişim aşamasında olduğundan, aşırı uyarıcılar rahatsız edici olabilir.

3-6 Yaş:

- Basit, somut açıklamalar kullanın: *"Toprak sallandı ama şimdi durdu. Biz artık güvendeyiz."*
- Oyun terapötiktir. Oyuncaklarla afet sahnesini tekrar tekrar kurmak normaldir.
- Duyguları adlandırmalarına yardım edin: *"Korktun, çünkü her şey birden değişti."*

7-11 Yaş:

- Olayları anlayabilecek düzeydedirler; yaşlarına uygun şekilde açık ve dürüst olun.
- Korkularını resimle ya da yazıyla ifade etmeleri teşvik edilebilir.
- Bilgi kirliliğini önleyin. Doğru kaynaklardan basit bilgiler verin.

12-17 Yaş:

- Ergenler *"neden oldu, kim suçlu?"* gibi sorgulamalara girebilir. Bu süreci bastırmadan, birlikte düşünerek geçirin.
- Sosyal ilişkileri önemlidir; arkadaşlarıyla temas kurmaları desteklenmelidir.
- Duygusal çekilme ya da öfkeyi anlamaya çalışın, kişisel algılamayın.

1. Yaşına Uygun, Gerçek Ama Sade Bilgi Verin: Karmaşık terimlerden kaçının, korkutucu detaylara girmeyin ama gerçeklikten tamamen uzaklaşmayın.

2. Duygularını Kabul Edin ve Normalleştirin: *"Korkmuş olman çok normal. Böyle zamanlarda çoğu insan böyle hisseder."*

3. Güven ve Kontrol Duygusunu Yeniden İnşa Edin: *"Biz artık güvendeyiz. Yetişkinler seni korumak için ellerinden geleni yapıyor."*

4. Soruya Sadece Bilgiyle Değil, Bağ Kurarak Yanıt Verin: *"Bu seni korkuttu mu?"* gibi geri dönüşlerle iletişimi iki yönlü tutun.

5. Bazı Soruların Net Cevabı Olmayabilir – Bu da Normaldir: *"Bunu tam olarak kimse bilmiyor ama birlikte öğrenebiliriz."* gibi dürüst ama sakinleştirici bir yaklaşım kullanın.

İletişimi Açık Tutmak İçin Ekstra İpuçları

- *"Bu konuda ne düşünüyorsun?"*
- *"Sence en çok ne seni korkuttu?"*
- *"Bugün senin için iyi geçen bir şey oldu mu?"*
- *"Şu an sana nasıl yardımcı olabilirim?"*

Bu sorular, çocuğun iç dünyasını ve duygularını ifade etmesine alan açar.

Farklı Doğal Afetlere Göre Soru ve Yaklaşım Örnekleri

(Çizere not:bu kısım konuşma baloncukları şeklinde yapılabilir)

Deprem

Soru: *"Yine olacak mı? Evimiz yine yıkılır mı?"*

Yanıt: *"Depremler zaman zaman olur, ama biz şu an güvenli bir yerdeyiz. Binaların güvenli olması için önlemler alındı. Bizim görevimiz güvende kalmak, yetişkinler de seni korumak için burada."*

Sel

Soru: *"Neden her şey su içinde kaldı? Nereye gideceğiz şimdi?"*

Yanıt: *"Çok fazla yağmur yağınca sular taşabiliyor. Şu anda senin ve bizim güvenli bir yerde olmamız çok önemli. Yetkililer herkesin yardımına geliyor. Biz bu durumu birlikte aşacağız."*

Yangın

Soru: *"Eşyalarım yandı mı? Artık evimiz olmayacak mı?"*

Yanıt: *"Bazı eşyalar zarar görmüş olabilir ama en önemlisi senin iyi olman. Evler yeniden yapılabilir. Senin güvende olman bizim için en değerli şey."*

Fırtına / Kasırga

Soru: *"Çatı neden uçtu? Ya bir daha olursa?"*

Yanıt: *"Çok güçlü bir rüzgâr olduğu için çatı zarar gördü. Ama rüzgâr şimdi geçti. Biz artık güvendeyiz. Evimizi tamir etmek mümkün. Doğa bazen güçlü olur ama biz de güçlüyüz."*

Çığ / Kar Felaketi

Soru: *"Dağ neden üzerimize geldi? Dışarı çıkamayacak mıyız artık?"*

Yanıt: *"Çok fazla kar biriktiği zaman bazen böyle şeyler olabilir. Şimdi herkes güvenli yerlerde. Dışarı çıkmak için uygun zamanı bekleyeceğiz. Ama şu an buradayız ve güvendeyiz."*

Şimdiye kadar doğal afetler sırasında çocukları nasıl destekleyebileceğimiz üzerinde durduk. Ancak afet sonrası süreçte çocukların yaşadıkları duygusal etkileri anlamak da

en az bu destek kadar önemli. Peki, travma nedir, nasıl oluşur ve çocuklar üzerinde nasıl etkiler bırakabilir? Travma olduğunu nasıl anlarız? Her travmatik olay gerçekten travmaya yol açar mı? Gelin, bu konuları daha yakından inceleyelim.

Travma ve Çocuklar: Olağanüstü Durumlara Tepkiler

Beden ve ruhsal bütünlüğümüzü etkileyen olağanüstü durumlarda, zihnimiz öncelikli olarak "Güvende miyim, tehlikedeyim mi?" sorusuna yanıt arar. Bu soruyu cevaplamak için zihin önce bedeni hormonlar ve organlar aracılığıyla hazırlar, ardından duygusal olarak güvenlik anılarını gözden geçirir. Bu süreç her canlıda benzer şekilde işlerken, çocuklar için durum biraz farklıdır; onlar dünyayı tanımaya ebeveynlerini gözlemleyerek başlar. Çocuklar, düşündüğünüzden çok daha esnek yapılara sahiptir. Yetişkinler gibi gelecek planları, öngörü ve önsezi yetenekleri tam olarak gelişmediği için kaygı ve korkuları tahmin ettiğimiz şekilde olmayabilir. Yetişkinler, dünyanın tehlikelerini ve yaşamın belirsizliklerini bilir; çocukların dünya görüşü ise çoğunlukla ebeveynlerin onlara tanıttığı dünya ile sınırlıdır. Olağanüstü bir durumda ise çocuğun ilk odaklandığı şey ebeveynin tepkisidir. Bu gözlemler, çocuğun başına gelenleri anlamlandırmasına yardımcı olur. Güvende olmadığını veya tehlikede olduğunu hisseden, bunu anlamlandıramayan herkes gibi çocuklar da travmaya maruz kalabilir. Ancak bu durum aşılabilir bir engel değildir. Çocukların beyni, hatta genel olarak insan beyni oldukça esnek bir yapıya sahiptir ve değişip uyum sağlayabilir. Çocukların beyni ise çok daha esnektir. Yeter ki bu esnekliği destekleyebilecek ipuçlarını fark edebilelim.

Travmanın Belirtileri Nelerdir?

Doğal afetler gibi büyük travmalar yaşayan çocuklar genellikle güvensizlik, kaygı, korku ve kontrol kaybı duygularını yoğun şekilde hisseder. Bu durum bedensel (somatik) belirtiler, duygusal sorunlar, davranış değişiklikleri ve sosyal çekilme gibi tepkilerle kendini gösterebilir.

En sık görülen belirtiler:

- Yeniden yaşama (*flashbackler, kabuslar*)
- Kaçınma (*oyunlarda, konuşmalarda afetle ilgili konulardan uzak durma*)
- Aşırı uyarılmışlık (*irritabilite, dikkat dağınıklığı, ani irkilmeler*)
- Regresyon (*daha küçük yaş davranışlarına dönüş*)
- Somatik şikayetler (*karın ağrısı, baş ağrısı vb.*)
- Güvende hissetmeme ve ayrılık kaygısı
- Duygusal dalgalanmalar, öfke patlamaları

Travma, her yaş grubunda farklı şekillerde kendini gösterir. Özellikle çocuklar, gelişimsel süreçlerine bağlı olarak yaşadıkları olayları anlamlandırırken farklı tepkiler

verebilirler. Anne karnından ergenliğe kadar, travmanın belirtileri/etkileri değişkenlik gösterir ve her döneme özgü belirtiler ortaya çıkabilir:

Anne Karnında (Prenatal Dönem)

Anne karnındaki bebekler doğrudan travmayı anlamlandıramaz, ancak annenin yaşadığı stres, korku ve kaygı hormonları (özellikle kortizol) bebeğe geçer. Özellikle gebeliğin ikinci ve üçüncü trimesterlerinde annenin şiddetli stres yaşaması, bebeğin nörolojik ve biyolojik gelişimini etkileyebilir.

- Doğum sonrası daha huzursuz bir bebeklik dönemi
- Uyku ve yeme sorunlarıyla dünyaya gelme
- İlerleyen dönemde anksiyete ve stres yanıtlarının daha hassas olması
- Nörolojik gelişim riskleri (*dikkat eksikliği, hiperaktivite eğilimleri vb.*)

Not: Anneye sağlanacak destek, bu süreçte en kritik koruma faktörüdür.

0-3 Yaş (Bebeklik Dönemi)

- Aşırı ağlama, yatıştırılamama
- Uyku bozuklukları, sık sık uyanma
- Beslenme problemleri (*iştahsızlık, erken huzursuzluk*)
- Donakalma tepkileri (*freeze yanıtı*)
- Gelişimde duraksamalar (*dil gelişimi, motor becerilerde gecikmeler*)
- Anneye/aile figürlerine aşırı yapışma veya tam tersi ilgisizlik

Not: Bu yaş grubunda göz kontağı, mimikler ve bağlanma, kritik sinyallerdir.

3-6 Yaş (Okul Öncesi Dönem)

- Travmayı oyunlarla ifade etme (*örn. sürekli yıkılan bina yapma*)
- Alt ıslatma, parmak emme, bebeksi konuşmaya dönüş
- Ayrılık kaygısının artması
- Uyku problemleri (*karabasanlar, uyumak istememe*)
- Saldırganlık veya içe kapanma

Not: Bu yaşta çocuklar sebep-sonuç ilişkisini anlamakta zorlandıkları için kendilerini suçlayabilirler: *"Ben kötü olduğum için oldu."*

7-12 Yaş (Okul Çağı)

- Bedensel yakınmalar (*baş ağrısı, karın ağrısı*)
- Travmaya dair tekrarlayıcı konuşmalar veya tam tersi sessizlik
- Okul başarısında ani düşüş
- Öfke patlamaları veya aşırı uyumlu olma
- Gelecek kaygıları (*"Yine olacak mı?"*)
- Sosyal çekilme veya yalnız kalmak istememe

Not: Bu yaş grubundaki çocuklar gerçekliği daha net kavrar, ancak duygusal başa çıkma becerileri hâlâ sınırlıdır.

12-18 Yaş (Ergenlik Dönemi)

- Umutsuzluk, anlamsızlık duyguları
- Geleceğe dair karamsarlık
- Uyku bozuklukları (*uyuyamama veya aşırı uyuma*)
- Riskli davranışlar (*madde kullanımı, okuldan kaçma vb.*)
- İlişkilerde zorlanma, güven problemleri
- Sosyal medya ve çevrim içi oyunlara yönelme (*kaçış davranışı*)
- Ağır durumlarda intihar düşünceleri

Not:Ergenler, travmayı daha çok "adaletsizlik" ve "anlam arayışı" üzerinden sorgular ve bu süreci kimliklerini etkileyen bir sarsıntı olarak yaşarlar.

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - 5th Edition), Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından yayımlanan, ruh sağlığı bozukluklarının tanı kriterlerini belirleyen en güncel ve kapsamlı kılavuzdur. Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar başlığı altında yer alan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), kişilerin yaşadıkları veya tanık oldukları travmatik olaylardan sonra gösterdikleri belirtilerle tanımlanır. DSM-5, TSSB'yi teşhis etmek için belirli kriterler belirlemiştir. Orada yer alan kriterlere bir bakalım.

DSM-5'te TSSB Tanı Kriterleri (Çizere not:bu kısım DSM-5 kitabı şeklinde yapılabilir)

Travmaya Maruz Kalma:

- Çocuğun doğrudan travmatik bir olaya maruz kalması (*örn. deprem, sel, yangın vb.*)
- Sevdiği birinin başına gelen travmaya tanık olması
- Travmatik olayın detaylarına tekrar tekrar maruz kalma (*örn. medyada görmek*)

Yeniden Yaşama (Intrüzyon) Belirtileri:

- Travmatik olayla ilgili oyunlarda sürekli tekrar etme
- Kabuslar (*travmayla doğrudan ilgili veya genel korku içeren*)
- Ani ve istemsiz hatırlamalar veya olay yeniden oluyormuş gibi hissetme
- Travmaya dair uyaranlarla şiddetli psikolojik rahatsızlık

Kaçınma Belirtileri:

- Olayı hatırlatan kişilerden, yerlerden, aktivitelerden bilinçli kaçınma
- Travmaya dair konuşmak veya düşünmek istememe

Bilişsel ve Duygusal Negatif Değişiklikler:

- Duygusal donukluk, ilgisizlik
- Kendini suçlama veya travmayı yanlış yorumlama (*"Benim yüzümden oldu."*)
- Yoğun korku, öfke, suçluluk, utanç

Aşırı Uyarılmışlık (Arousal Belirtileri):

- Uyku bozuklukları

- Kolay irkilme, aşırı tetikte olma
- Sinirlilik, öfke patlamaları
- Dikkat dağınıklığı

Süre:

Belirtilerin en az 1 ay sürüyor olması gerekir.

6 Yaş Altı Çocuklar İçin:

DSM-5, küçük çocuklarda bazı farklılıklara vurgu yapar:

- Yeniden yaşama belirtileri oyunlara ve resimlere yansır.
- Duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanırlar.
- Ayrılık kaygısı, huzursuzluk ve regresyon (*alt ıslatma, parmak emme*) daha belirgindir.

Ne Zaman Yardım Almalı?

DSM-5'e göre profesyonel yardım alma zamanı şu durumlarda değerlendirilmelidir:

Belirtiler şiddetliyse ve çocuğun günlük yaşamını etkiliyorsa:

-Okula gitmek istememe, aileden ayrılmakta zorlanma, sosyal ortamlardan tamamen çekilme, beslenme ve uyku düzeninde ciddi bozulmalar

Belirtiler 1 aydan uzun sürüyorsa

Travmatik olaydan hemen sonra çok yoğun tepkiler varsa:

-Dissosiyatif belirtiler (*donakalma, dalıp gitme*), panik benzeri yoğun kaygı atakları

Riskli davranışlar başlamışsa:

-Ergenlikte kendine zarar verme düşünceleri, madde kullanımı, yoğun agresyon

Ailede zorluk yaşanıyorsa:

-Anne-babanın kendi travmaları da aktive olmuşsa, aile desteği zayıfsa

Kısacası, doğal afet gibi bir travma sonrası, ilk günlerde/haftalarda çocuklarda korku, huzursuzluk ve uyku değişiklikleri normaldir. Ancak belirtiler şiddetli, süregelen veya işlevi bozan hale gelmişse ve 1 aydan uzun sürüyorsa, erken müdahale büyük önem taşır. Ayrıca, ailelerin kendi kaygı düzeyleri yüksekse destek almak faydalı olacaktır.

Önce Oksijen Maskesini Kendine Tak!

Travmatik bir deneyim yaşamış bir çocuğa destek olmadan önce, ebeveynlerin kendi duygusal dengelerini sağlamaları gereklidir. Uçakta verilen "*önce kendi oksijen maskenizi takın*" talimatı burada da geçerlidir; ebeveynin güçlü ve dengede olması, çocuğun kendini güvende hissetmesi için temel bir şarttır.

Ebeveynlerin kendi kaygılarını fark etmeleri ve bastırmak yerine sağlıklı yollarla ifade etmeleri önemlidir. Örneğin, "*Ben de korktum, ben de zorlanıyorum.*" gibi ifadeler hem ebeveyni rahatlatır hem de çocuğa bu duyguların normal olduğunu gösterir. Ayrıca,

gerektiğinde profesyonel destek almayı düşünmek, güçlü bir adım olarak değerlendirilmelidir. Çocuğa verilecek en güçlü mesaj ise şudur:

"Ben iyiyim ve seni güvende tutabilirim."

Ebeveynin dayanıklılığı, çocuğun da dayanıklı olabilmesi için kritik bir rol oynar.

Unutmayın: Önemli olan çocuğun yanında olmak, tutarlı ve sürdürülebilir bir destek sunmaktır. Olanı değiştiremezsiniz, ancak onun yanında olarak dünyanın hâlâ güvenli bir yer olduğunu ve onun güvende olduğunu hatırlatabilirsiniz. Kayıplar ve sarsıcı duygular kaçınılmazdır, ancak bunlar çocuğun yaşına uygun şekilde aydınlatılmalıdır.

Çocuğun Güvenlik Hissini İnşa Etmek

Bir çocuğun travma sonrası en büyük ihtiyacı, *"Her şey yoluna girecek"* hissini içselleştirmek ve yeniden güven duygusunu kazanmaktır. Bu süreçte şu adımlar izlenebilir:

- **Bedensel temas:** Sarılmak, el ele tutuşmak veya yakın temasta bulunmak çocuğun güven duygusunu pekiştirir.
- **Tutarlılık:** Günlük rutinleri sürdürmek (*yemek saatleri, uyku düzeni vb.*) çocuğun dünyasının yeniden düzenlenmesine yardımcı olur.
- **Açıklık:** Çocuğa yaşına uygun ve gerçek bilgiler verin. *"Bir daha hiç deprem olmayacak."* gibi yanlış vaatlerden kaçının; bunun yerine *"Biz birlikte güvendeyiz, önlem alıyoruz."* gibi ifadeler kullanın.
- **Duyguları kabul edin:** *"Korkmuş olman çok normal."*, *"Bunu yaşamak seni ürkütmüş olabilir."* gibi cümlelerle duygularını anlamasına yardımcı olun.
- **Kendi duygularınıza dikkat edin:** Kendi kaygınızı çocuğa hissettirmemeye özen gösterin; önce siz sakinleşin ki çocuğun da sinyalleri sağlıklı olsun.
- **Öngörülebilirlik:** Kısa vadede bile olsa geleceğe dair planlar yaparak güven verin. Örneğin, *"Şimdi şuraya gidiyoruz."* gibi ifadeler kullanın.

Dayanıklılığı Desteklemek

Dayanıklılık, çocuğun zorluklarla baş etme ve yeniden ayağa kalkabilme kapasitesidir.

- Problem çözme becerileri kazandırmak: Çocuğun küçük kararlar almasına ve basit sorumluluklar üstlenmesine fırsat tanıyın.
- Güçlü yönlerini fark etmek: *"Cesur olduğun için seninle gurur duyuyorum."*, *"Dün çok güzel sakin kalabildin."* gibi olumlu cümlelerle güçlü yönlerini destekleyin.
- Duygularla baş etmeyi öğretmek: Nefes egzersizleri, resim yapmak veya oyun kurmak gibi yöntemlerle zor duygularını ifade etmesine alan açın.
- Topluluk duygusu oluşturmak: Aile içinde birliktelik hissi yaratın ve dayanışma hikayeleri paylaşarak çevresindeki destek ağını genişletin.

- Rol model olmak: Kendi baş etme yöntemlerini (*nefes almak, yürüyüş yapmak, dua etmek vb.*) çocuğunuzla paylaşın. Güçlü bir ebeveyn modeli, çocuğa rehberlik eder. Örneğin:

"Ben buradayım ve seni koruyacağım."

"Kendini kötü hissettiğinde bana söyleyebilirsin."

"Bugün hep birlikte ne yapacağımızı planlayalım."

"Bu yaşadıklarımız seni çok korkutmuş olabilir, bu çok anlaşılır bir şey."

Unutulmamalıdır ki önemli olan çocuğun yanında olmak, tutarlı ve sürdürülebilir bir destek sunmaktır. Yaşananları değiştirmek mümkün olmayabilir, ancak çocuğa hâlâ güvende olduğunu hissettirmek, onun iyileşme sürecinde büyük fark yaratacaktır.

Sana Yardım Etmeye Hazır Büyükler Var

Afet sonrası çocuklar genellikle yalnız kalmaktan, sevdiklerine bir şey olmasından ya da kimsenin onları kurtaramayacağından korkarlar. Bu nedenle, çevrelerinde onlara destek olan kişilerin kim olduğunu bilmek çocuklara güven duygusu kazandırır.

Bu bölümde çocuğunuza; yalnız olmadığını, çevresinde onu koruyan ve yardım edebilecek güvenilir yetişkinler olduğunu anlatabilirsiniz. Çocuğunuza bu kişileri tanıtarak Güvenlik Çemberini birlikte oluşturabilirsiniz. Bu kişilerin görevlerini çocuğunuza anlatabilir, mümkünse görsellerle veya hikâyelerle tanıtabilirsiniz. Böylece çocuk, zor bir durumda kime başvurabileceğini bilir ve kendini daha güvende hisseder.

Güvenilir Yetişkinler Kimlerdir?

- Anne–baba veya bakımverenler: Çocuğun hayatındaki en yakın ve güven duyduğu kişilerdir.
- Öğretmen: Okul ortamında çocuklara rehberlik eden, kriz anında onların yanında olan kişidir.
- Polis memuru: Güvenliği sağlamakla görevli, kaybolma ya da tehlike durumunda yardımcı olan yetkilidir.
- İtfaiyeci: Yangın, deprem gibi afet durumlarında kurtarma ve güvenliği sağlama görevini üstlenir.
- Sağlık görevlileri (doktor, hemşire vb.): Fiziksel yaralanmalarda ve duygusal destek konusunda çocuklara yardımcı olurlar.
- Afet ve acil durum ekipleri (AFAD gibi): Arama-kurtarma çalışmaları yapar, çocukları güvenli alanlara ulaştırır.

Güvenlik Çemberi Çalışması

Çocuğunuzla birlikte bir “Güvenlik Çemberi” çizin. Bu çemberin içine, güvende hissettikleri kişilerin isimlerini yazın veya resimlerini çizin.

Bu etkinlik:
✓ Çocuğun kriz anında kimi arayacağını bilmesini sağlar.
✓ Güvende hissetmesine katkıda bulunur.
✓ Kontrol duygusunu destekler.

Uygulama Önerisi 1: Ailem

Nasıl Yapılır?

- Bir A4 kağıda büyük bir daire çizin.
- Dairenin içini dilimlere ayırın.
- Her dilime bir güvenilir yetişkinin adı yazılabilir veya bir sembol çizilebilir.
- Etkinlik bittikten sonra çocuk bu çemberi odasına asabilir.

Faydası: Bu görsel hatırlatma, zor zamanlarda güvenli kişileri hatırlamasına yardımcı olur.

Uygulama Önerisi 2: Görevliler

Nasıl Yapılır?

- Bir A4 kağıda büyük bir daire çizin.
- Dairenin içini dilimlere ayırın.
- Her dilime bir güvenilir görevlilerin adı yazılabilir, kostüm çizilebilir veya bir sembol eklenebilir.
- Etkinlik bittikten sonra çocuk bu çemberi odasına asabilir.

Faydası: Bu görsel hatırlatma, çocukların zor zamanlarda kime başvurabileceklerini hatırlamalarına yardımcı olur.

Egzersiz Önerileri

Bu bölümde çocuklar için bazı egzersiz önerileri paylaşılacaktır. Bu egzersizler yalnızca travmatik anlarda değil, aynı zamanda öncesinde ve sonrasında da kullanılabilecek güçlü araçlardır. Tıpkı bir depremde kaçış planı yaparken önceden hangi kapıyı kullanacağınızı ve nereye sığınacağınızı bilmek gibi, olağanüstü durumlarda da zihinsel ve bedensel olarak hangi adımları atacağınızı önceden öğrenmek çok önemlidir. Bu nedenle bu egzersizlerin yalnızca böyle olaylar yaşandığında değil, günlük hayatta da düzenli olarak uygulanması, çocuğun hem hazır hissetmesini sağlar hem de bu becerilerin otomatikleşmesine yardımcı olur.

Ayrıca bu egzersizler, travmatik bir olay olmasa bile günlük yaşamın stresini azaltmak, gevşemek ve sakinleşmek için kullanılabilir. Nasıl ki fiziksel güvenliğimiz için hazırlıklar yapıyorsak, ruhsal dayanıklılığı artırmak için de bu tür alıştırmaları yapmak güçlü ve koruyucu bir adımdır.

Stresle Baş Etmek İçin Küçük Ama Güçlü Adımlar

Bazen kalbiniz hızlanır, heyecanlanırsınız veya üzülsünüz. Bu durumlarda vücudunuz tehlike olduğunu düşünür. Ancak çoğu zaman gerçek bir tehlike yoktur.

Bu noktada derin nefes almak önemli bir rol oynar. Burnunuzdan derin bir nefes aldığınızda ve yavaşça verdiğinizde, beyniniz her şeyin yolunda olduğunu ve sakinleşebileceğinizi anlar. Kalp atışınız yavaşlar, kaslarınız gevşer ve karnınız rahatlar. Nefes almak, vücudunuza güvende olduğunuzu belirtmenin bir yoludur. Stresli anlarda bu basit yöntemle rahatlama sağlamak mümkündür. Her şey karıştığında veya zorlaştığında, derin nefes almak ve hayal kurmak stresi azaltabilir.

Bu bölüm, stresle başa çıkmak için küçük ama etkili yöntemler sunmaktadır. Bir öneriyi seçin ve deneyin; kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Nefes Egzersizleri

✓ *Karnınızda bir balon olduğunu düşünün.*

Burnunuzdan yavaşça nefes alarak bu balonu şişirin. Bir süre öyle kalsın ve sonra ağızınızdan yavaşça vererek balonu tamamen söndürün.

Bedeninizin sönmüş bir balon gibi yayıldığını ve gevşediğini hayal edin.

✓ *Her iki elinizde birer limon olduğunu hayal edin ve onları iyice sıkın.*

Ellerinizi ve kollarınız gerildikten sonra, ellerinizi açarak limonları bırakın.

Kaslarınızın nasıl gevşediğini fark edin.

✓ *Güneşte uyuyan bir kedi olduğunuzu hayal edin.*

Kollarınızı gerin, omuz ve kollarınızdaki gerginliği hissedin.

Sonra kollarınızı bırakarak gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hissedin.

✓ *Kaplumbağa olduğunuzu hayal edin.*

Güneşin sıcaklığında dinleniyorsunuz.

Tehlike hissettiğinizde başınızı kabuğun altına çekin, omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın.

Tehlike geçtikten sonra gevşeyin ve rahatlayın.

✓ *Sinir bozucu bir sinek var ve burnunuza konuyor.*

Ellerinizi kullanmadan onu kovmaya çalışın, yüzünüzü buruşturun.

Sineği kovduktan sonra yüzünüzü serbest bırakın.

Aynı sinek alnınıza konarsa, alnınızı kırıştırarak onu kovun ve gevşeyin.

Kurabiye İnsan Egzersizi (Çizere not: bu kısım kurabiye insan çizimiyle yönergeverelim)

Bu etkinlikte çocuğunuzla birlikte Kurabiye İnsan figürünü kullanarak duyguları ve bedensel hisleri keşfedeceksiniz.

Öncelikle çocuğunuza bugün en çok hangi duyguyu yaşadığını sorun (örneğin mutluluk, üzüntü, korku veya öfke gibi). Ardından, bu duyguyu bedeninin hangi bölgesinde hissettiğini sormanızı öneriyoruz. Örneğin, kalbi hızlı mı çarptı, midesi mi ağrıdı ya da elleri mi titredi? Çocuğunuzdan, hissettiği bölgeyi Kurabiye İnsan üzerinde boyamasını veya işaretlemesini isteyin. Böylece çocuk, yaşadığı duygunun bedeninde nasıl yer ettiğini fark eder. Siz de onun söylediklerini yansıtarak pekiştirebilirsiniz; örneğin *"Sen korktuğunda kalbin hızlı atıyor ve bunu göğsünde hissediyorsun"* gibi cümlelerle duygusunu anlamlandırmasına destek olabilirsiniz.

İsterse birden fazla duyguyu ve farklı beden bölgelerini işaretleyebilir. Her duygu için farklı renkler kullanması da eğlenceli olabilir.

Bu etkinlik, çocuğunuzun beden farkındalığını artırır, duygularını tanımasına ve ifade etmesine yardımcı olur. Çocuğunuzun çizimlerini saklayarak duygusal gelişimini zaman içinde gözlemleyebilirsiniz.

Güvenli Yer Yönergesi

Şimdi birlikte rahat bir pozisyonda oturun. Çocuğunuzunuzu kucağınıza alın veya yan yana oturun. İlk olarak çocuğunuza gözlerini kapatmasını ya da odaklanmasını isteyin ve ona şu şekilde rehberlik edin: *"Hadi şimdi birlikte zihnimizde güvenli, çok huzurlu bir yer hayal edelim. Bu yer gerçek olabilir ya da sadece hayal gücünde var olabilir. Belki bir park, bir plaj, bir orman veya odadaki en sevdiğin köşe... Orada nasıl renkler var? Hangi sesleri duyuyorsun? Hava nasıl kokuyor? Orada kendini güvende ve mutlu hissettiğini hayal et."*

Bu aşamada arada bir geri dönüt alın.

"Burada nasıl hissediyorsun? Burası güzel mi? Seni rahatlatıyor mu? Bedenin nasıl hissediyor, gevşedi mi? Kalbin nasıl atıyor? Bu yer seni eğlendiriyor mu, burada olmak seni nasıl hissettiriyor?" gibi sorularla çocuğun duyularına ve bedensel hislerine odaklanmasını sağlayın. Oranın çocuğun bedenine ve ruhuna gerçekten iyi gelip gelmediğini anlamaya çalışın. Çocuğunuz hissettiklerini paylaşırken, onun ifadelerini tekrar ederek sağlamlaştırın; *"Burada kendini güvende hissediyorsun ve bedenin rahat, çok güzel!"* gibi cümlelerle pekiştirin. Olumsuz bir geri dönüt almadığınızdan emin olduğunuzda ve çocuğunuz orayı sevdiğini belirttiğinde bir sonraki adıma geçin. Çocuğunuz hayalini kurmaya devam ederken siz de onu kollarınızla sarın ve *"kelebek kucaklaması"* yapın: Ellerinizi çapraz şekilde çocuğunuzun omuzlarına koyarak nazikçe sırayla omuzlarına dokunun. Bu sırada yavaş bir ses tonuyla *"Burası senin güvenli yerin, burada güvendesin, ben yanıdayım."* gibi cümleler kurabilirsiniz. İsterseniz çocuğunuzun sizi taklit etmesini ve kendi elleriyle kendi omuzlarına vurmasını da sağlayabilirsiniz. Bu egzersiz çocuğunuzun hem fiziksel teması hissetmesini hem de

zihninde güçlü bir güvenlik alanı oluşturmasını destekler. Çalışmayı bitirirken çocuğunuza *"Hazır hissettiğinde güvenli yerinden ayrılıp yeniden buraya dönebilirsin."* diyerek süreci yavaşça tamamlayabilirsiniz.

Güç Simidi & Güç Tacı Çalışması Yönergesi

Bu egzersizin amacı, çocuğun güçlü yönlerini fark etmesi ve kendini güçlü hissettiği özelliklere odaklanarak psikolojik dayanıklılığını artırmaktır. Süreçte çocuğunuza sık sık destekleyici geri bildirim verin: *"Bunu yazman harika oldu, bu yönün gerçekten çok güçlü!", "Bak burada ne kadar yaratıcı davrandın!"*.

Çocuğunuzla birlikte rahat bir ortam hazırlayın ve ona şu şekilde açıklayın:

"Bazen kendimizi güçlü hissetmemiz gereken anlar olur. Hepimizin güçlü yanları var ve bunları hatırlamak, kendimizi daha iyi hissettirir. Şimdi senin güçlü yönlerini ortaya çıkaracağımız çok eğlenceli bir çalışmaya başlayacağız!"

Güç Simidi Çalışması: Bu simit çok özel çünkü senin güçlü yanlarınla tamamlanıyor!

- Simidin her bir dilimine kendini güçlü ve iyi hissettiğin özelliklerini yaz.

Örneğin: *"Yardımseverim, hızlı koşarım, iyi bir arkadaşım, güzel resim yaparım."*

- Eğer yazmak istemiyorsan, bu bölümlere resim çizebilirsin.
- Tüm dilimler dolduğunda senin gücün ortaya çıkacak!

Güç Tacı Çalışması: Şimdi hayal edelim: Büyük ve verimli toprakları olan bir ülkenin kralı veya kraliçesi seçildin! Halk seni güçlü ve iyi özellikleriyle tanıdı ve seçti.

- Tacın üzerine seni güçlü yapan, iyi olduğun özellikleri yaz veya resmini çiz.
- Tacın her bir yuvarlağına farklı bir güçlü yönünü ekleyebilirsin.

Örneğin: *"Merhametliyim, sabırlıyım, yaratıcıyım."*

Çalışma tamamlandığında, çocuğunuzun güçlü yanlarını konuşarak ona şunu hatırlatabilirsiniz: *"İşte tüm bu özellikler hep seninle. Ne zaman kendini zayıf veya üzgün hissetsen, bu simit ve tac sana ne kadar güçlü olduğunu hatırlatacak."*

Çocuklar İçin Pedagojik Bir Hikaye

Bu kitapçık yalnızca ebeveynleri bilgilendirmeyi değil, aynı zamanda çocuklara da doğal afetleri onların yaşına uygun anlatmayı amaçlıyor. Aşağıda yer alan hikaye, çocukların kendi dünyalarına uygun bir dille kaleme alınmış pedagojik bir hikayedir.

Yeryüzü Dedektifleri Merkezi

Toprak, bu sabah gözlerini heyecanla açtı. Hissettiği heyecanın sebebi bugün sınıf arkadaşlarıyla birlikte Yeryüzü Dedektifleri Merkezi'ne gitmeleriydi. Bu hafta, deprem haftasıydı. Öğretmeni sınıfta bu konudan bahsederken, yalnızca depremlerin değil,

yangın, fırtına ve sel gibi birçok doğal afetin daha olduğunu anlatmıştı. Toprak o an, bir keresinde deprem yaşadığını hatırladı ama diğer afetleri hiç görmemişti. Ama sınıfça gidecekleri bu merkezde tüm afetleri görecek ve onlarla tanışacaktı.

Öğretmenleri gidecekleri bu merkezi anlatırken, “Orası sıradan bir etkinlik merkezi değil!” demişti. Bu cümle Toprak ve arkadaşlarını heyecanlandırmış ve meraklı gözlerle öğretmenlerine bakıyorlardı. Öğretmenleri anlatmaya devam etti, “Orada depremlerde yaşanan sarsıntıları gerçekmiş gibi hissedeceksiniz ama güvende olacaksınız, sel sularından nasıl korunacağınızı öğrenecek, yangın sırasında en güvenli çıkışı bulmaya çalışacaksınız. Belki biraz heyecanlanacaksınız, belki de ilk başta biraz endişeleneceksiniz... Bu çok normal! Çünkü çoğu afeti ilk kez deneyimleyeceksiniz. Ama afetleri bilmeli, onlarla karşılaşıldığında ne yapacağımızı öğrenmeli ve hazırlıklı olmalıyız. Hazırlıklı olmak, kendimizi ve sevdiklerimizi korumanın en güzel yoludur.” Öğretmenlerinin bu konuşması sonrası tüm arkadaşları gibi Toprak da gidecekleri yeri oldukça merak etmişti. Neyse ki sabırsızlıkla beklenen o gün sonunda gelmiş ve hatta servis çoktan yola çıkmıştı bile! Toprak arkadaşlarıyla sohbet ederken yolda zamanın nasıl geçtiğini anlamamıştı. O sırada arkadaşlarından bir tanesinin “Geldikkk!” sesiyle hemen cama doğru başını çevirdi.

Merkezin kapısı dev bir dünya maketi şeklindeydi. Yeryüzünün tüm renkleri bu kapının üzerinde yer alıyordu. Kapının üstünde ise “Sevgili dedektifler, afetler ile tanışmaya ve onlara karşı hazırlanmanın yollarını öğrenmeye hoş geldiniz!” yazıyordu. Bu kapı ve kapının üzerindeki yazı Toprak’ın heyecanına heyecan kattı. “Acaba içeride neler yaşayacağız?” diye düşünerek servisten indi. Dünya maketi şeklindeki kapıdan içeri girdiklerinde herkes şaşkınlıkla etrafa bakınıyordu. Duvarlarda asılı büyük ekranlar, hareket eden çimler, taşlar, ağaçlar ve düğmelere basıldıkça ses çıkaran hoparlörler vardı. Tavan sanki gökyüzü gibi maviye boyanmıştı. Merkezde birçok görevli abla ve abiler çalışıyordu ve Toprak’ları karşılamaya geldiler. İçlerinden biri neşeyle “Yeryüzü Dedektifleri Merkezi’ne hoş geldiniz! Burada çeşitli duraklarımız var. Her durakta bir doğal afeti deneyimleyeceğiz.” diye anlatırken Toprak söz aldı ve “Ama doğal afetler kendiliğinden ve bir anda oluşur. İnsanlar bunu kontrol edemez ki! Siz nasıl yaptınız?” diye sordu. Görevli abla gülümseyerek “Çok haklısın Toprak. Doğal afetler bir anda ve kendiliğinden oluşur. Burada deneyimleyeceklerimiz gerçek doğal afetler değil. Biz sadece etrafta gördüğünüz hareketli eşyalar, çeşitli aletler ve özel makineler sayesinde, doğal afetlerin etkilerini güvenli bir şekilde hissetmenizi sağlıyoruz. Buna simülasyon deniyor. Böylece ne yapmanız gerektiğini uygulamalı olarak öğrenebiliyorsunuz. Amacımız size güvenli bir şekilde afetler karşısında nasıl hazırlıklı olabileceğinizi öğretmek. Çünkü bilgili olmak ve doğru davranış afetlerden korunmanın en önemli yollarıdır.” dedi ve bağırды, “Hey, dedektifler! Hazırsanız başlayalım!”

Hep birlikte afet duraklarına doğru ilerlerken görevli abla ve abiler bir taraftan da anlatıyorlardı. “Az sonra deprem tüneline ulaşacağız. Depremler ne zaman olacağı belli olmayan sarsıntılardır. Ama biz ne yapacağımızı bilirsek, güvende kalabiliriz. Deprem anında paniklemek yerine hemen ‘çök, kapan, tutun’ hareketini yapıp sağlam bir yere tutunacağız. Bu şekilde kendimizi koruyabiliriz. Burada bunu birlikte deneyeceğiz.”

Yerin altına inen biraz karanlık, hafif serin bir tünelden geçerken Toprak burada ne yapacaklarına anlam verememişti. Ta ki yer aniden titremeye başlayana kadar! Toprak dengesini kaybeder gibi oldu. O sırada görevli yüksek sesle bağırdı: “Bu bir sarsıntı simülasyonu! Çök, kapan, tutun!” Toprak hemen öğrendiği gibi yere çömeldi, başını elleriyle korudu ve yanındaki masa bacağını tuttu. Öğretmeni, görevliler ve arkadaşları da aynı şekilde durmuş sarsıntının geçmesini bekliyorlardı. Ve sarsıntı bitti. Görevliler, “Harika! Deprem sırasında kaçmak değil, güvende kalmak en doğrusudur. Panik yapmadan kendimizi korumalıyız.” Tünelden çıktıklarında Toprak hala hafifçe sallanıyormuş gibi hissediyordu. Bu az önce yaşadıkları sarsıntıdan sonra vücudunun verdiği doğal bir tepkiydi. Görevli abla gülümseyerek “İlk durakta ne öğrendik?” diye sordu. Herkes bir anda, “Çök, kapan, tutun!” diyerek bu soruyu cevapladı.

Görevli abla başını onaylayarak salladı ve “Harika! Şimdi sizi başka bir afetle tanıştıracamız. Bu kez hep birlikte çok fazla yağın yağmurun nasıl sele dönüştüğünü göreceğiz. Etrafınız sularla dolarken sizce nasıl güvende kalabiliriz?” diye sordu. Herkes birbirine bakıyordu. Toprak elini kaldırdı, “Yüksek bir yere çıkarız!” dedi. “Bravo Toprak.” dedi görevli. “Şimdi Sel Sokağı’na gidiyoruz. Hazır mısınız?” Çocuklar hep birlikte “Hazırınız!” diye bağırdılar. Hep birlikte geniş bir alana girdiler. Etraf tıpkı küçük bir mahalle gibiydi. Ev maketleri, direkler, kaldırım çizgileri... Her şey gerçek gibiydi. Birden bir alarm sesi duyuldu. Ardından gökyüzüne benzeyen tavandaki büyük deliklerden yağmur gibi su damlaları düşmeye başladı. Toprak ve arkadaşları kahkaha ve çığlıklar eşliğinde etrafa bakınıyorlardı. Çünkü su ile oynamak onlara çok eğlenceli geliyordu. Ancak bu su damlaları o kadar hızlı damlıyordu ki etrafta sular yükselmeye başlamıştı bile! O esnada görevliler “Sel olduğu zaman su ile oynamak tehlikelidir. Çünkü suyun altında kalan, bizim görmediğimiz elektrik kabloları olabilir. Su bizi sürükleyebilir. O yüzden su ile oynamamalıyız. Yüksek, suyun bizlere ulaşamayacağı bir yere geçip güvenli bir şekilde beklemeliyiz.” dedi. Hep birlikte hemen yanlarında bulunan yüksek, tahta bir yola doğru dikkatlice ilerlediler. Ayaklarını ve vücutlarını suya değmeden güvenli bir şekilde orada beklerken sıradaki durağı merak etmeye başlamışlardı bile! Suların damlaması durdu, yerdeki sular yavaş yavaş azalıyordu. Sular tamamen çekilene, etraf tamamen güvenli bir hale gelene kadar kimse yerinden ayrılmadı. Ama o sırada konuşmaya devam ettiler. Görevlilerden bir tanesi “Sıradaki durağımızda biraz duman ile tanışacağız. Sizce bu hangi afet?” diye sordu. Dumanı duyan Toprak ve arkadaşları

“Yangını!” diyerek bağırdılar. Evet, verdikleri cevap doğrudu. Yangın afeti durağına doğru ilerlerken görevli anlatmaya devam etti, “Birazdan girdiğimiz odada dumanlar çıkacak. Çünkü yangın olduğu zaman etrafta çıkan ateşlerden dumanlar yükselir. Bazen etrafımızı görmek bile zor olabilir. Sakin kalıp kendimizi koruyarak çıkışı bulmalıyız. Islak bir bez alıp veya bir kıyafetimizi ıslatıp ağız ve burnumuzu onunla kapatarak dumandan kendimizi daha iyi koruyabiliriz.” diyerek herkese ıslak bir bez dağıttı. Herkes bu ıslak bezi ağızını ve burnunu kapatacak şekilde kendi yüzüne bağladı. Kapı açıldı. İçeride hafif bir duman yayılıyordu ama görevli hemen açıkladı: “Endişelenmiş olabilirsiniz ama bu gerçek bir duman değil. Zararsız bir sis. Ama içeride ne yapmanız gerektiğini öğrenmek çok önemli.” Duman yükseliyordu. Toprak bir an tedirgin oldu çünkü ne yapması gerektiğini tam olarak anlayamamıştı ama sonra görevlinin sesi duyuldu, “Unutmayın! Yangın sırasında duman yukarı çıkar. Nefes almak için yere yakın olmalıyız. Ve çıkışı bulmak için duvar kenarlarını takip etmeliyiz.” Toprak hemen yere çöktü. Ellerini yere koydu, başını hafifçe eğerek duvarı buldu. Diğer arkadaşları da aynısını yaptı. Bir arkadaş heyecanla bağırdı, “Burada tabela var! Çıkış yönünü gösteriyor!” Toprak, “Ben de buldum!” diye seslendi. Tabelaları takip ederek birkaç dakika içinde diğer çıkış kapısına ulaştılar. Duman yavaşça dağıldı. Toprak “Artık yangın dumanlarına karşı ne yapacağımı biliyorum!” diye düşünüp gülümsedi. O sırada görevlinin sesini duydu, “Sıradaki durağımız biraz esintili geçecek... Hazır mısınız fırtına dedektifleri?” Koridordan çıktıklarında saçlarını hafifçe savuran bir esinti hissettiler. Hemen ardından görevli abilerden biri elini kulağına götürüp önemli bir haber veriyormuş gibi yaptı, “Son dakika! Kuvvetli rüzgar bekleniyor! Fırtına dedektifleri, hazırlanın!” Çocuklar heyecanla birbirine baktı. Toprak başını gökyüzüne kaldırıp “Şimşek de olacak mı?” diye sordu. “Belki biraz gök gürültüsü sesi de duyarız.” dedi görevli gülümseyerek. Kapı açıldı ve çocuklar içeri girdiğinde büyük bir hava makinesi çalışmaya başladı. Ortalıkta maket çatı parçaları ve yapraklar uçuşuyordu. Rüzgar herkesin saçlarını karıştırıyor, kulaklarına “Vuhuuu” diyerek üflüyordu. Görevli bağırdı, “Fırtınada başımızı korumak ve güvenli bir yere saklanmak yapmamız gereken ilk şey!” Toprak hemen elleriyle başını kapattı, etrafına bakındı. Bir duvarın dibinde “güvenli bölge” yazan kapalı bir alan vardı. Hemen oraya girdi. Diğer çocuklar da aynı şekilde başlarını koruyarak oraya yöneldi. Burada camlar da vardı. Toprak merakla dışarıda uçuşan yaprakları izlemek için cama doğru yürüdü. O esnada öğretmeni “Fırtına sırasında camlara yaklaşmamalıyız!” diyerek Toprak ve arkadaşlarını uyardı. Tabii ya! Öğretmeni haklıydı. Toprak çok merak ettiği için bu önemli bilgiyi unutmuş olmalıydı. Ama öğretmeni sayesinde bu önemli bilgiyi tekrar hatırladı ve camlardan uzaklaştı. Bir süre sonra hava makinesi durdu. Etraftaki yapraklar yavaşça yere indi. Ortalık tekrar sakinleşti. Toprak ve arkadaşları tüm durakları tamamlamışlardı. Görevli abla ve abiler “Harikaydınız yeryüzü dedektifleri!” diyerek tebrik ettiler. Toprak ve

arkadaşları biraz yorulmuş olsalar da kendilerini çok huzurlu hissediyorlardı. Çünkü artık afetleri tanıyor ve afetler ile karşılaştıklarında neler yapacaklarını biliyorlardı! Toprak gülümseyerek elindeki belgeye baktı... (Çizere not:örnek sertifika)

AFET DEDEKTİFİ SERTİFİKASI



Artık afetleri tanıyorsun.
Afet dedektifliğini başarı ile tamam-
ladın. Tebrikler!

İsim

Soyisim

Uluslararası Kuruluşlar

- WHO (Dünya Sağlık Örgütü) – Çocukların psikososyal destek ihtiyaçlarına dair kapsamlı kılavuzlar sunar.
- UNICEF – Afet ve kriz anlarında çocukların korunması üzerine rehberler ve destek programları yürütür.

- APA (Amerikan Psikoloji Derneği) – Travma, stres ve çocuk psikolojisi üzerine akademik araştırmalar ve rehber dokümanlar hazırlar.
- IFRC (Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Federasyonu) – Acil durumlar ve afetlerde çocuklara yönelik özel psikososyal destek sağlar.

- *Save the Children – Çocukların afet sonrası psikolojik iyilik hâlini destekleyen projeler yürütür.*
- *National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) – Çocukluk çağı travmalarına yönelik bilimsel rehberler ve eğitimler sunar.*

Türkiye'deki Kurumlar

- *AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı) – Türkiye’de afet yönetimi, eğitimler ve psikososyal destek programları yürütür.*

- *Türk Psikologlar Derneği – Travmatik olaylar sonrası psikolojik destek mekanizmaları üzerine çalışmalar yapar.*
- *AÇEV (Anne Çocuk Eğitim Vakfı) – Çocukların ve ailelerin duygusal dayanıklılığını artırmaya yönelik programlar hazırlar.*
- *Kızılay Türkiye – Afetler ve kriz durumlarında psikososyal destek ve temel ihtiyaç desteği sağlar.*

Teşekkürlerimizle

Bu rehberi ve öyküyü, çocukların duygusal dünyalarına ışık tutmak ve onların zorlayıcı yaşam süreçlerinde yalnız olmadıklarını hissettirmek için hazırladık. Psikol Park ekibi olarak, çocukların gelişiminde küçük de olsa bir fark yaratabilmeyi amaçlıyoruz.

Bu süreçte emeği geçen uzmanlarımıza içten teşekkürlerimizi sunarız:

Klinik Psikolog, Pelin Ankay Kudu

Klinik Psikolog Övgü Yaren Soydan

Psikolog Feyza Mert

Klinik Psikolog Barçınay Şentürk

Klinik Psikolog Gizem Büşra Genç

Kalplerine dokunmak istediğimiz çocuklara ve bu yolculuğa eşlik eden ailelere teşekkür ederiz. Unutmayın, sevgi her zaman en güçlü bağıdır ve her çocuğun bu sevgiyle güçlenmeye devam edeceğine inanıyoruz.

Sevgilerimizle, Psikol Park Ekibi