

Değerli Velimiz,

Yaşadığımız ve hepimizi derinden etkileyen depremle ilgili oldukça üzgünüz. Duygusal olarak zorlandığımız bu günleri birbirimize vereceğimiz destekle hafifletebileceğimize inanıyoruz.

Doğal afetlerden sonra olumsuz duygular içeren tepkiler vermek (yoğun duygular hissetmek, ağlamak, yorgun hissetmek, endişelenmek) “anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir”. Yetişkin olarak tepkilerimizin, duygularımızın farkına varmak, süreci doğru bir şekilde yönetebilmemiz için önemlidir.

Gündemi takip etmek, durumla ilgili bilgi almak için sosyal medya veya TV aracılığıyla sıklıkla bilgilerimizi güncelleme ihtiyacı duyuyoruz. Bu doğal ihtiyaç beraberinde bir takım olumsuzlukları da getiriyor. Doğal afetleri doğrudan yaşamasak da bununla ilgili bilgileri güncel tutuma ihtiyacı hepimizi ruhsal olarak zorlayabilir.

Peki çocuğumuzun ve kendimizin iyi oluş halini nasıl destekleyebiliriz?

Ebeveynler ve bakım verenler olarak zorlu yaşam olaylarından sonra aşırı korku, çaresizlik, umutsuzluk duygularını hissedebiliriz. Deneyimlediğiniz yoğun duygularınız varsa bunları diğer yetişkinlerle paylaşmak, duygularınızı dışa vurmak destekleyici olacaktır. Unutmayalım ki sosyal destek, kişiler üzerinde iyileştirici etkiye sahiptir. Gün boyunca depreme ait görüntü ve görsellere maruz kalmak ruhsal etkilenmeyi artırır. Bu sebeple maruz kalınan içeriklere mesafe koymak, yetişkin olarak güçlü kalabilmemizi ve çevremize yararlı olabilmemizi sağlar. Aynı zamanda koyduğumuz mesafe ile çocuklarımızı da yaşına uygun olmayan görüntülerden uzak tutmuş oluruz.

Çocuklar doğrudan ya da dolaylı olarak doğal afetlerden etkilendikleri zaman korku, kaygı ve çaresizlik gibi duygular hissedebilirler. Bu durumda çocukların en temel ihtiyacı kendisinin ve ebeveynlerinin güvende olduğunu hissetmek olacaktır. Çocuklar ebeveynlerine daha sık temas etme ihtiyacı içinde olabilir ve yanında hissetmek için daha yakın bir ilişki kurma sürecine girebilirler. Bu durumlarda onların oyunlarına alan açmanız, istiyorlarsa katılmanız ve oyunu

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

çocuklarınızın yönlendirmesine özen göstererek, didaktik yaklaşımdan uzak kurgusal olarak oyunu sürdürmeniz önemli olacaktır. Böylece çocuklar bu oyunlarda duygularını ortaya koyabilir, bu duyguları farklı rollerde ele alarak ifade edebilirler.

Çocuklar duygularını ifade etmek istediğinde ve afete yönelik soru yönelttiğinde cevap vermeden önce kendi duygumuzu düzenlemiş olmalıyız. Ardından çocuğun yaşına uygun ifadeler kullanarak zihninde belirsiz bir senaryo oluşturmadan, kısa, net ifadelerle ve merak ettiği kadarını açıklamamız yeterlidir. Çocukların zaman içerisinde olumsuz haberleri çevrelerinden, sosyal etkileşimlerden öğrenmeleri olasıdır. Bu gibi durumlarda ise ailece alınan somut önlemleri anlatmanız ve sürece dair olumlu örnekleri paylaşmanız önemli olacaktır.

Zorlu yaşam olayları sonrası bahsettiğimiz duygularla birlikte ani seslere ve uyarılara karşı irkilme tepkisinde yoğunluk, uyku düzeninde ve iştahta bozulmalar olabilir. Bu tepkilerin günlük yaşamımızı ciddi düzeyde etkilemeye başladığını düşündüğümüzde bir uzmandan destek almanız yerinde olacaktır. Bu süreç boyunca Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi olarak, her zaman olduğu gibi öğrencilerimizin ve siz değerli velilerimizin yanında olduğumuzu bilmenizi isteriz.