

GÜNCE'L

Açık Bilgi Bülteni

Yıl 5 - Sayı 43

Aralık 2011

Merhaba,

Van'dan gelen deprem haberiyle, deprem bir kez daha maalesef gündemimize yerleşti. Bu ayki Günce'l Bülten'in konusunu çocuklarımızda kaygı ve güvensizlik gibi baş edilmesi güç olan duyguları ortaya çıkaran bir doğa olayı olarak deprem konusuna ayırdık. Bültenin ilk bölümde çocukların deprem bölgesinde olmasalar bile nasıl etkilendiklerini keşfedeceğiz. İkinci bölümde ise deprem bölgesine psikolojik destek vermek üzere gitmiş olan bir meslektaşımızın görüşlerine yer vereceğiz.

Deprem ve Çocuk



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Deprem özellikle bulunduğumuz coğrafik konumdan dolayı sürekli hazırlıklı olmamızı gerektiren bir doğa olayı. Afet bölgesinde yaşayan ve depremi deneyimleyen, göçük altında kalan kurtarılabilmemiş, yaralanan ya da aile kayıpları yaşayan çocuklar için deprem bir travma. Yapılan maddi ve fiziksel ihtiyaçları karşılamaya yönelik yardımların yanında, ruh sağlığı alanında çalışanların organize olup afeti yaşayan bireylere desteği hayati önem taşımaktadır. Hatta çocukların gündelik hayatlarına renk katacak kitaplar ve oyuncakların da sağlanması gerekmektedir.

Medyanın günümüzdeki etkileri düşünüldüğünde, afet bölgesinde olmayan, depremi birebir deneyimlememiş çocuklar da depremden olumsuz olarak etkilenebilir. Yapılan gözlemler, afet bölgesinde olmayan çocukların kaygılarının, güvensizlik ve çaresizlik duygularının arttığını göstermektedir.

Yaşanan böylesi bir olay gerek haberlerde ve gazetelerde yer almaktadır. Özellikle ilkököl dönemindeki çocukların bu haberleri görmemesi mümkün değildir. Daha küçük yaşta çocuklar ise haberlerden görmeseler de etraflarında konuşulan konuları takip etmekte bu nedenle deprem hakkında konuşulanlar hakkında bazı fikirler oluşturmaktadır.

Deprem ile ilgili bilgilere bu şekilde ulaşan çocukların akıllarında ;

- Hayatı tehdit eden bir olgu olarak; deprem bizim de başımıza gelecek mi? Anne ve babamı kaybeder miyim? Bana ne olacak? Evimiz yıkılır mı?
- Bilinmezlik yönünden; Ne zaman olacağını bilmiyoruz? Ya bu akşam olursa? Ya deprem sırasında, ben okulda olursam?
- Çaresizlik hissederek; Deprem olursa, ne yapacağım? Nereye gitmem lazım? Deprem sırasında sizi kaybedersen ne yapmalıyım? gibi sorular oluşmaktadır.

Çocuklar, bu sorulara cevap bulamadıklarında kaygı seviyeleri yükselmektedir. Çocuklar depremle ilgili kaygılarını anne ve babalarıyla paylaşmayabilirler. Hatta bazen davranışlarında bir değişiklik bile fark edilemeyebilir. Bu nedenle, çocuk sorular yöneltilmesi de, onu depreme hazırlamak anne ve babaların görevidir. Çocuğu deprem hakkında bilinçlendirmek hazırlıklı olması için ilk adımdır.

Anne ve Babalar Çocuklarını Depreme Nasıl Hazırlayabilirler?

- Öncelikle "Deprem nedir?" çocuğa öğretilmelidir. Bir doğa olayı olarak deprem hakkında çocuğun gelişim dönemi göz önüne alınarak; basit, net ve doğru bilgilerin verilmesi önemlidir. Bu konu hakkında bilgileri paylaşırken; çocuğun yaş dönemine uygun kitaplar ve sitelerden de destek almak ve görselleştirmek hem anne ve babanın işini kolaylaştıracak hem de çocuğun bu olguyu anlaması kolaylaşacaktır.
- Bir aile toplantısına yer verilerek, deprem sırasında neler yapılması hakkında bir plan oluşturulmalıdır. Böylece ailenin her üyesi deprem sırasında ne yapması gerektiğini bilir. Bu toplantı sırasında, depremden nasıl korunabilir ve depreme nasıl hazırlıklı olabilir gibi bilgilerin de mutlaka çocuk ile paylaşılması gerekmektedir.
 - Deprem çantasını hazırlamak.
 - Deprem sırasında nasıl bir pozisyonda ve nerede durmalı planlamak.
 - Deprem sonrasında ayrılırsa nerede bir arada toplanılabilir hakkında konuşmak.
- Deprem hakkında yapılacak hazırlıkların yanında çocuğun duygularının üzerinden de konuşmak oldukça önemlidir. Çocuğun, deprem hakkındaki kaygılarının ve duygularının normal olduğu üzerine yapılacak bir sohbet çocuğun duygusal olarak da rahatlamasını sağlayacaktır. Ayrıca yoğun kaygı ve korku yaşadığı anlarda kendini nasıl rahatlatabileceğinin bilgisinin verilmesi de çocuğun gerekli

Bir Gönüllü Psikoloğun Gözünden Van...

Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB) çatısı altında çalışan ekiplerden biri olarak son on gündür Van'daydık. Bu ayki bültenin konusu şu an hayatlarımızın gündeminde olan deprem olunca, oraya giden ve orada psikososyal hizmet vermeye çalışan biri olarak ben de gördüklerimi, öğrendiklerimi, yaptıklarımızı, daha yapılması gerekenleri ve bir daha böyle derin bir acı yaşamamak için neler yapabileceğimizi yazdım.

İkinci deprem ve hala devam eden artçı depremler nedeniyle çoğu kişide akut stres tepkileri devam ediyor. Çocuklara, ergenlere, yetişkinlere yönelik bireysel görüşmeler, grup çalışmaları yaptık. Yaşadıklarını olabildiğince söze dökmelerine yardımcı olduk. Topun çadırına çarpmasıyla insanlar ağlarken, medyada yer alan ve yeni bir depremin olacağını haber veren her türlü yayın, oradaki insanları tekrar aşağıya çekiyor. Onlara en çok şunu söyledik: "Nasıl yağmur, kar yağıyorsa depremler de hep olacak. Şemsiyen yoksa acaba yağmur yağacak mı diye endişelenirsin. Oturduğun bina sağlam değilse ya deprem olursa diye korkarsın". Bu nedenle, insanları öldüren deprem değil, binalar...

Van'da gördüğüm en önemli şeylerden biri yapılan yardımların nasıl dağıtılması gerektiği ile ilgiliydi. Yaptığımız etkinliklerden birinde 9 yaşında bir çocuk şöyle dedi: "Başkalarının eşyalarını giyince utanıyorum". Verilen yardımın utanç duygusuyla değil memnuniyet duygusu ile kabul edilmesi çok önemli. Bu da ancak yardım verenlerin tavırlarından geçiyor. Buradan bakınca onları mağdur, zavallı gibi görebiliyoruz. Bazılarımız onlara acıyoruz. Ben orada olduğum her saniye üç yaşındaki çocuktan yetmiş yaşındaki dedeye kadar her birine saygı duydum. Onların acınmaya değil desteğe ihtiyacı var. Sadece yardım talep eden konumunda hissetmemeleri için örneğin biz etkinlik çadırımızı gençlerle beraber temizledik, birlikte çadırı süsledik, çadırın akan suyunu silmek için onlardan yardım istedik. Bir şeyler yapabildiklerini, bizim de başka şeylerde onların yardımına ihtiyacımız olduğunu bilmek onları çok sevindirdi.

Yapılması gereken daha çok şey var. Daha korunaklı çadırlara, daha çok gönüllü çalışana, daha çok psikososyal çalışmalara, daha çok

yiyeceğe, daha çok kıyafete, daha çok sağlık hizmetine ihtiyaç var. Her afet çalışmasında psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı ve doktorlardan oluşan ekip çalışmasına ihtiyaç var. Van'dayken farklı meslek alanlarından kişiler olarak aynı ekipte çalıştık ve ekip olarak ne kadar güçlü olabildiğimizi gördük. Diğer bütün çatışmaları bir kenara bırakıp bu depremde ve her afette ekip olarak çalışmayı öğrenmeli ve bu çalışmaları kurumsallaştırmalıyız.

Çocuklarınız, öğrencileriniz, yakınlarınız depremde korktuğunda, depremde değil sağlam olmayan binalardan korkulması gerektiği ve bunun için alınabilecek tedbirleri anlatabilirsiniz. Onlara anlatırken önce bizler örnek olmalıyız. Kaçımızın dolapları duvara monte edilmiş durumda, kaçımızın evinde deprem çantası var, kaçımız düzenli olarak oturduğumuz binayı kontrol ettiriyoruz? Çevrenizde depremde birisi varsa, şu anda verdiği tepkilerin (uyku sorunları, öfke problemleri, iştahta değişimler, anlamsızlık hissi, ümitsizlik, tetikleyicilerden korkma, o anın gözünün önünden gitmemesi, o anki sesleri hala duyuyormuş gibi hissetme) normal, beklenen tepkiler olduğunu, delirip çıldırmadığını söyleyebilirsiniz. Grup çalışmalarından birinde on yedi yaşında bir erkek şöyle demişti: "Bunların normal olduğunu bilmiyordum. Çok rahatladım".

Van ve Erciş'te yoğun şekilde devam eden göç de apayrı bir sorun... Belli başına zaten travmatik bir deneyim olabilecek olan göç, şu an için can simidi gibi görülse de sonrasında büyük sıkıntılar getirecektir. Orada marketlerin, dükkanların ışıkları yanmalı, pazarlar açılmalı, otobüsler minibüsler çalışmalı, birkaç evin ışığı yanmalı, postaneler, bankalar açık olmalı ki insanlar yaralı da olsa şehrin yaşadığını görebilsinler...

Şimdi oralarda yoksulluk, keskin bir soğuk, acı, umutsuzluk, öfke var. Gözüm arkada, aklım orada, kızgın, üzüntülü, bazı şeyler için çaresiz ve cevapsız bir sürü soru ile İstanbul'dayım. Gece gündüz durmadan çalıştık, arkadaşlarımız hala çalışıyor ve çalışmaya devam edeceğiz. Bu depreme ve olabilecek her depreme dair yapmamız gereken, çocuklarımıza öğretmemiz, tekrar tekrar söylememiz gereken çok şey var...

Özden Sevil

Güncel'in Önerdikleri

Depremle Yaşamak

Depreme hazırlık olarak, çocuklar ile yapılabilecek farklı aktivitelerin yer aldığı bir site....

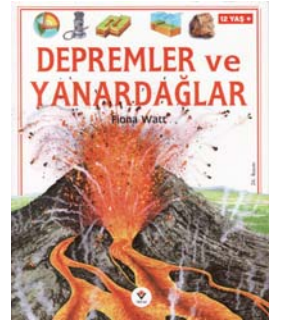
<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/cocuk/deprem/>



Kitabın Adı: Depremler ve Yanardağlar

Yazar: Fiona Watt

Yayınevi: Tübitak Yayınları



Fiona Watt tarafından yazılan "Depremler ve Yanardağlar" adlı kitap, Dünya'nın oluşumuyla başlıyor. Yerkürenin içyapısı, yüzeyindeki hareketli levhalar ve bunların hareketleri anlatılıyor. Depremlerin nasıl oluştuğu ve deprem sırasında olanlar ele alınıyor. Depremlerin nasıl izlendiği ve ölçüldüğü de anlatıldıktan sonra, yanardağlar ele alınıyor. Kitabın son bölümü felaketlerin önlenmesi konusuna ayrılmış. Kitap, sözlük ve dizin bölümleriyle son buluyor. Kitap boyunca ayrıntılı çizimlerle konular açıklanıyor.*

*Öneriler Bir Dolap Kitap adlı siteden alınmıştır.