



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AFET ve ACİL DURUMLAR SONRASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ ve AİLELER İÇİN ÖNERİLER



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve UNICEF iş birliğinde, Avrupa Birliği finansmanı ile hazırlanmıştır.

Çocuğunuz, yaş dönemlerine göre aşağıda verilen tepkileri gösterebilir. Bu tepkiler olağan dışı bir duruma bedeninin ve zihninin verdiği olağan tepkilerdir. Benzer afet ve acil durumu yaşayan her çocuk benzer tepkiler verebilir.

Çocukların Afet Gibi Zorlu Olaylar Sonrasında Verdikleri Tepkiler ve Baş Etmek için Öneriler

0-2 yaş (Bebeklik Dönemi)

- Ağlama, huysuzluk, sakinleşememe ve gergin olma,
- Anneye, babaya ya da yakınlarla yapışıp bırakmama ve ayrılmak istememe,
- Daha sık kucağa alınmayı isteme, yalnız kalmaya tahammül edememe,
- Uykuya dalamama, ani irkilmelerle sık uyanma veya daha fazla uyuma,
- Yemeyi reddetme veya sürekli bir şeyler yeme, emme, ısırma ihtiyacı.



Bu tepkilerle baş etmeyi kolaylaştırmak için:



- ✓ Çocuğunuz kendini güvende hissetmesi ve temel ihtiyaçlarının ihmal edilmemesi için çaba gösterin.
- ✓ Bebeğinin normal uyku, beslenme gibi günlük düzenini korumaya çalışın.
- ✓ Onu yatıştıracağını bildiğiniz şeyleri yapın. Alışık olduğu, sevdiği bir oyuncak veya eşyayı sunabilir, ninni söyleyebilir, parmak oyunları oynayabilirsiniz.
- ✓ Bakım verecek olan kişi değişecek ise; bu kişinin bebeğinin alışık olduğu biri olmasına özen gösterin.

3-5 yaş (Okul Öncesi Dönem)

- Hayatındaki belirsizliklerden ve sorunlardan aşırı derecede korkma, çaresiz hissetme,
- Olaylarla ilgili tekrar eden sorular sorma, yaşadıkları olayı oyunlarında canlandırma,
- Yaşanan olayın kendi suçu olduğunu düşünme,
- Ağlama, sızlanma, içe kapanma,
- Yalnız kalamama, ebeveynlerine yapışıp bırakamama,
- Aşırı hareketlenme, kendi güvenliğini tehdit eden hareketler yapma (Sivri objelerle oynama, tek başına dışarıda dolaşma, tehlikeli oyunlar oynama vb.)
- Yatağa gitmekte ve uyumakta isteksizlik, kâbus görme, çığlık atma, yatak ıslatma,
- Parmak emme, altını ıslatma, biberondan beslenmeyi, kucakta taşınmayı isteme gibi gelişimde geriye gitme,
- İştahsızlık veya iştah artışına bağlı olarak kilo alma veya kilo kaybı.



Bu tepkilerle baş etmeyi kolaylaştırmak için:

- ✓ Çocuğunuzun afet, acil durum, kayıplar hakkında soru sormasına izin verin ve sorularını sakinçe cevaplamaya özen gösterin.
- ✓ Açık, net ve birbirine yakın cümlelerle çocuğın yaşına uygun cevaplar verin.
- ✓ Çok endişeli çocuklar için her seferinde ayrıntılı cevap verme bazen belirtilerin artmasına neden olur. "Daha önceden neler konuşmuştuk, hadi hatırlayalım" diyerek çocuğunuzun cevap vermesini destekleyin.
- ✓ Uygun saatler ve ortamlar yaratarak çocuğunuzla etkinlikler yapın. Resim yapmak, masal okumak, çevre gezileri, oyuncaklarla oynamak, el işleri, şarkı ve dans gibi etkinlikler için zaman ayırın.
- ✓ Özel gereksinimi olan çocukların özel eğitim öğretmenleri ile iletişim halinde olun ve eğitimlerine kısa sürede dönmesini sağlayın. Okula gidemeyecekse haftalık programı öğrenerek evde uygulamaya yönelik bilgi edinin ve yapmasına yardımcı olun.



6-12 yaş (İlkokul Dönemi)

- Olayı hatırlatıcı işaretlerden (yatağının sallanmasından, uyku sırasındaki gürültülerden) aşırı korkma,
- Ağlama, sızlanma,
- Kolay sinirlenme, saldırganlık gösterme, daha önce hiç yapmadığı zarar verici davranışları yapma,
- Nedeni bulunamayan fiziksel sorunlar yaşama (karın ağrısı, vücutta çeşitli ağrılar gibi),
- Yalnız kalmaktan korkma, sürekli yakınlarının yanında durma, anne-babadan ayrılmama,
- Dikkatini toplayamama, daha hareketli olma, yerinde duramama,
- Tırnak yeme, alt ıslatma,
- İçe kapanma, yaşanan olaylarla ilgili konuşmaktan kaçınma,
- Okula gitmeyi istememe ya da reddetme,
- Uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler (iştahsızlık ya da iştah artışı, uyumayı istememe, uykuya dalamama/fazla uyuma).

Bu tepkilerle baş etmeyi kolaylaştırmak için:

- ✓ Yemek, oyun, ders, uyku saatleri gibi günlük rutini korumaya çalışın.
- ✓ Çocuğunuzun öğretmeniyle ve arkadaşlarıyla iletişim kurmasını ve iletişimi sürdürmesini sağlayın.
- ✓ Arkadaşlarıyla bir araya gelebileceği ortamlar ve görüşmeler planlayın. Çocuklar için etkinlik yerlerini öğrenip etkinliklere katılmasını sağlayın.
- ✓ Çocuğunuzun düşüncelerini ve duygularını iyi anlamaya çalışın. Bunun için önce kendi duygu ve düşüncelerinizi çocuğunuzla paylaşın: "Biliyor musun ben de kaygılıyım, ben de korkuyorum."
- ✓ Sohbetlerinizde "Ben kaygılı hissettiğim zamanlarda bazen kalbim çarpar, nefes almakta zorlanabilirim, ellerim titrer, midem bulanabilir... Sende de buna benzer belirtiler oluyor mu?" gibi çocuğunuza onun kendisini ifade etmesinde yardımcı olabilecek kelimeleri sunarak onun kendisini ifade etmesine destek olun.
- ✓ Bazen hikayeler, masallar ve/veya filmler aracılığıyla kendini ifade etmesine destek olabilirsiniz.
- ✓ Onları dikkatle dinlediğinizi belli edin. Size cevabını bilmediğiniz sorular sorduklarında o konuyu bilmediğinizi; ama öğrenip söyleyebileceğinizi belirtebilir veya birlikte araştırıp öğrenebileceğinizi de söyleyebilirsiniz.



13-18 Yaş (Ergenlik Dönemi)

- Öfke, isyan, üzüntü, suçluluk gibi yoğun duygular yaşama,
- Afet ve acil durum sonrası daha olgun davranışlar göstermeye başlama,
- Kendine zarar verici davranışlarda bulunma,
- Nedeni bulunamayan fiziksel yakınmalarının olması,
- Suça yönelme, zararlı/bağımlılık yapıcı madde kullanma,
- İçre kapanma, her an kötü bir olay olacmış korkusu yaşama,
- İsteklerde azalma, enerji kaybı, ilgisizlik,
- Olayı hatırlatan konulardan ve ortamlardan kaçınma,
- Uyku ve beslenme düzeninde değişiklikler (iştahsızlık veya iştah artışı, uyumayı istememe, uykuya dalamama ya da fazla uyuma gibi)

Bu tepkilerle baş etmeyi kolaylaştırmak için:

- ✓ Yalnız kalmak istediğinde kısa süreli de olsa bulunabileceği bir ortam oluşturmaya çalışın.
- ✓ Birey olarak düşüncesine değer verdiğinizi hissettirin. Öğüt vermeden sohbet etmeye çalışın. En kısa sürede okuluna ve sosyal hayatına dönmelerini sağlayın.
- ✓ Yaşadıklarını güvendiği arkadaşlarıyla paylaşması konusunda onu cesaretlendirin.
- ✓ Çocuğunuzu, onun sevdiği/istediği projelere, yardım faaliyetlerine ve sosyal etkinliklere (spor, stranç, drama) yönlendirerek özgüvenini yeniden kazanmasını sağlayın.
- ✓ Çocuğunuzun zararlı/bağımlılık yapıcı madde kullanımına ve suça yönelmelerine karşı tetikte olun. Bu konularda sizinle konuşabilmesi için ona güven verin.
- ✓ Çocuğunuza, onun yaşına uygun; yemek yapma, temizlik, tamir işleri gibi gündelik işlerinizde size yardım etmesi için fırsat verin. Karar alınması gereken konularda ona söz hakkı verin ancak anne-baba rolü gibi ağır sorumlulukları ona vermeyin.



Afetlerde özel gereksinimi olan çocuklara destek sağlarken;

- Çocuğun öncelikle kendine özgü ihtiyaçlarının neler olduğunu anlamaya çalışın ve bunların karşılanması için ona destek olun. Engelli çocuğun kendine özgü ihtiyaçları dışında diğer çocuklarla benzer ihtiyaçları olabileceğini unutmayın.
- Olayı anlamlandırması için ona destek olun. Çocuğa işitsel, görsel vb. yöntemler kullanarak olayı tekrar anlatın.
- Temel ihtiyaçlarını karşılayın ve güvenliğini sağlayın.
- Kendisini ifade etmesi için çocuğun kendine özgü yöntemleri kullanarak kendisini ifade etmesini sağlamaya çalışın (resim yapmak, çizim yapma, konuşma vb.).
- Yetişkin olarak kendi duygu ve düşüncelerinizi çocukla paylaşın. Çocuğa da kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için destek olun.



Afet ve acil durumlarda çocuk ve ergenlere destek olurken şu noktalara dikkat edin!

- **Afet ve acil durumlarda çocuklar sizin vermiş olduğunuz tepkilerden etkilenir.** Eğer siz kendinizi çok güçsüz, tehlike altında ve çaresiz, olayı başa çıkılamayacak derecede korkunç görürseniz; çocuğun da aynı şekilde görmesi ve sizin bu tepkilerinizden etkilenmesi muhtemeldir. Çocuklarınızla duygularınızı paylaşın; ancak yoğun korku ve endişelerinizin çocukları etkilememesine özen gösterin.
- **Afet ve acil durumlar çocuğun alışageldiği fiziksel ve sosyal çevrenin kaybına yol açabilir.** Örneğin; ebeveyn kaybı, taşınma, fiziksel hastalık, okula gidememe gibi olaylar çocuğun daha fazla etkilenmesine yol açabilir. En kısa zamanda olağan döneme alışması için harekete geçin.
- **Afet ve acil durumlardan çocuklar farklı düzeylerde etkilenir.** Çocukların bireysel özellikleri, yaşı, gelişim seviyesi, cinsiyeti, daha önce yaşadığı travmatik olaylar, sosyal çevresi afetler karşısında verdikleri tepkiyi etkilemektedir. Çocukların ve ergenlerin, aynı olaylara verdikleri tepkiler birbirinden farklı olabilir. Ama ailelerin, kaç yaşında olurlarsa olsunlar, nasıl tepkiler gösterirse gösterebilir çocuklarını desteklemesi için en yüksek çaba göstermeleri gerekmektedir.
- Çocuğun daha önceden farklı travmatik (iz bırakan, acı veren, günlük hayatın getirdiği sıkıntıların çok ötesinde) olayları yaşamış olması sıkıntılarla başa çıkmasını zorlaştırabilir. Bu durumda, çocuğunuzu daha yakından gözlemleyin ve ruh sağlığı uzmanlarından destek alın.

Çocuğunuza Nasıl Destek Olabilirsiniz?

- **Çocuğunuzun yaşanan olayı anlamasına yardımcı olun.**

Önce çocuğunuza yaşanan olay ve olayı nasıl algıladığı ile ilgili sorular sorun, sonra abartılı olmayan, açıklayıcı ve güven verici cevaplar verin. Sakin ve istikrarlı şekilde aynı cümlelerle cevabınızı tekrarlayın. Bilmediğiniz veya o an kendinizi iyi hissetmediğiniz cevapları vermek için acele etmeyin. Tekrar tekrar aynı soruları ve konuları sorduğunda sabırlı olun, hiçbir şey sormadığında ise konuşmak için zorlamayın. Özellikle küçük çocuklar afetlerin kendileri yüzünden olduğunu düşünebilirler. Yaşanan olayın ve/veya ölümün kendi suçları veya bir davranışlarının sonucu olmadığını sıklıkla tekrar etmeniz gerekebilir.



- **Çocuğunuzla iletişim kurarken sakın, sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir ortamda olmaya özen gösterin.** İkinizin de rahatça göz teması kurabileceği bir ortamda, tüm dikkatinizi çocuğunuza yönlendirecek şekilde iletişimi başlatın. Sesinizin sakın, güven verici ve şefkatli olmasına dikkat ederek iletişimi sürdürün. İletişim kuracağınız, zaman geçireceğiniz veya oyun oynayacağınız anlarda acelenizin olmamasına, çok yorgun olmamaya, aç, uykusuz veya sinirli olmamaya özen gösterin. Yorulduğunuzu veya sizi zorlayan bir noktaya geldiğinizi fark ettiğinizde nazik bir şekilde “Hadi biraz mola verelim, bir şeyler yiyelim, biraz oyun oynayalım veya biraz dinlenelim sonra yine devam edebiliriz” diyebilirsiniz.

- **Çocuğunuzla iletişim kurarken onun yaşına uygun beceriler kullanın.** Örneğin, okul öncesi için resim, müzik, hamur, kâğıt kesme/yapıştırma, öğretici çizgi filmleri beraber izleme gibi etkinlikler yapabilirsiniz. Kısa, net ve basit cevaplar kullanın. Daha büyük çocuklarda, iletişim becerisini daha fazla kullanmanız gerekir, önce dinleyin. Sosyal ilişkilerini tekrar kurmasına, ilgi alanlarını güçlendirmesine destek olun.



- **Korkularını adlandırmasına; kaygılarını oyunlarla, masallarla ve resimlerle ifade etmesine destek olun.** Yaşadığınız olaydan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi ve neler yaşadığınızı söyleyerek onun da duygularını ve yaşadıklarını anlamlandırmasına destek olun. Örneğin, deprem sırasında kalbinizin çok hızlı attığını, korktuğunuzu ve bir an için hiçbir şey düşünmediğinizi söyleyebilirsiniz. Kendisinin de vücudundaki değişiklikleri anlaması için elini kalbinin üstüne koyarak hızlı kalp atışlarını hissetmesini ya da elini karnının üstüne koyarak derin nefes aldığına karnının şiştiğini hissetmesini sağlayabilirsiniz.



Kalp atışlarını ve nefesini düzenleyebilmesine yardımcı olması için pinpon topları üfleyerek yarışma yapabilir, köpükten baloncuklar yaparak üfleyebilir, ipe bağıladığınız tüyleri üfleyerek uçurmaya çalışabilirsiniz. Çocuklar her zamankinden daha çok dalgın ve hareketsiz olduklarında onları oyunlarla harekete geçirebilirsiniz. Örneğin çok dalgın olduğunda gözlerini kapatarak, beş duyusunu harekete geçirecek sorularla yarışmalar yapabilirsiniz. Burnuna bir elma yaklaştırarak “Sence bu meyve, hangi meyve?” diyebilirsiniz. Daha sonra eline alarak tanımasını isteyebilirsiniz. Gözleri kapalı ağızına attığı meyvenin veya kuruyemişin ne olduğuna dair tahmin oyunları oynayabilirsiniz.



Tedirgin görüldüğü zamanlarda çocuğunuzun söylediklerini tekrarlamamız faydalı olabilir. Örneğin; “Korkuyorsun”, “Hala kayıp olan oyuncakını özlediyorsun” gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

Sevdiği oyuncak ya da benzer bir şeyi kaybettiyse, bunun için yas tutuyorsa bu duruma izin verin ve mümkünse o şeyin yerine yenisini almaya çalışın.

- **Daha sık sarılın, ortak zaman geçirin.** Yanında olduğunuzu, güvende olduğunuzu anlaması için fırsat oluşturun. Onu okuldan almakta veya işinizden eve dönmekte geç kalmayın, habersiz ve ani değişikliklerden uzak durun.



- **Geleceğe dair planlar yapın, hayaller kurun, mutlu olacağınız umut dolu konularla ilgili konuşun.**

Örneğin, büyüyünce olmak istediği meslekle ilgili araştırmalar yapın. Okulların yeniden açılacağı, yeni arkadaşlar edinebileceği gibi konularda umut verin. Yapabileceğiniz ya da katılabileceği etkinlikleri, hafta sonu ya da yaz mevsimi için neler yapabileceğinizi, nereye gidebileceğinizi planlayın.

- **Kısa sürede herkesin olağan dönemdeki rol ve sorumluluklarına geri dönmesi için çaba gösterin.** Evin büyüklerinin işlerine gitmeye başlamaları,

evdeki ya da yaşanılan alandaki sorumluluklarını düzenli bir şekilde yerine getirmeleri, kişisel temizlik ve düzenlerine özen göstermeleri örnek olacaktır. Çocuğunuzun da benzer şekilde ilişkilerini düzenlemesine, sorumluluklarını yerine getirmesine, sağlığına dikkat etmesine destek olun.



- **Çocuğunuz kâbus gördüğünde ona sarılın, zorlamadan gördüklerini anlatmasını isteyin.** Sakince sonuna kadar dinleyin ve tekrar uykuya geçmesi için yardımcı olun. Yaşına uygun olarak ninni söyleyebilir, kısa bir masal okuyabilir, ilgi çekici bir konu anlatabilir veya ertesi güne dair keyifli bir plan yapabilirsiniz. Sizin de zaman zaman kâbus gördüğünüzü, can sıkıcı bir durum olduğunu ama başkalarının da yaşadığını bilmesi ona iyi gelecektir.

- **Çocuğunuzu afet ve acil duruma ait görüntülerden, haber programlarından ve yaşına uygun olmayan konuşma ortamlarından uzak tutun.** Çocukların enkaz vb. görüntüleri mümkün olduğunca izlememesine dikkat edin. Özellikle sosyal medyayı aktif olarak kullanabilen çocukların, bu dönemde sosyal medyada yanıltıcı ve doğru olmayan, korkutucu bilgilerden uzak durmaları gerektiğini bilmeleri önemlidir. Bu dönemde kendinizin ve çocuğunuzun doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinmesine önem gösterin.

- **Aşırı hareketli çocukların, kendilerine ve başkalarına zarar vermeyeceği güvenli ortamlarda oynamalarına fırsat yaratın.** Size en yakın çocuk etkinlik alanlarının yerini öğrenin, bu alanların güvenilir olmasına dikkat edin ve çocukların katılımını sağlayın. Enerjilerini olumlu etkinliklere yönlendirin ve kendilerine olan güvenlerini pekiştirin. Çocukların bu dönemde daha saldırgan ve öfkeli olabileceğini unutmayın, bu davranışları fark edin ve bunlara aşırı tepki vermeyin. Olumlu davranışları daha fazla görmeye ve bu davranışları ödüllendirmeye/takdir etmeye çalışarak onu motive edin.



- **Bu tarz afetler yaşandığında, afetlere hazırlanmaya yönelik bir takım önlemleri almaya daha yatkın olabilirsiniz.** Çeşitli hazırlıkların yapılması, sonrasında ortaya çıkacak sorunların daha hafif atlatılmasını sağlayabilir. Bu yüzden çocuğunuzla olası afet ve acil durumlara yönelik (deprem planı yapma, kendi ev adresini ezberleme, yangında aranacak numaralar ve davranış kuralları gibi) alıştırmalar yapın. Bunun için kuklalar kullanabilir, öğretici videolar izleyebilir, bilmecelerle sorular sorma gibi yöntemler deneyebilirsiniz.
- Mümkün olması halinde; uykudan önce onunla sohbet edin, ona keyifli masallar ve hikâyeler anlatarak uykuya daha rahat geçmesini sağlayabilirsiniz. İlik bir süt içmesi ve elektronik aletlerden uzak kalması uyku kalitesini artırabilir. Ayrıca uykuya yakın saatlerde resim yapma, bir iki oyuncakıyla sakin oyunlar oynaması da ona yardımcı olacaktır.

Ne Zaman Bir Ruh Sağlığı Uzmanına Başvurulmalıdır?

- Söz konusu tepkilerin, afet/acil durum sonrasındaki birkaç ay boyunca değişmeden ya da artarak sürmesi ve/veya çocuğun sosyal, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini bozacak düzeyde olması,
- Çocuğun yukarıda belirtilen olağan tepkilerden pek çoęunu bir arada ve yoğun olarak göstermesi,
- Çocuğun davranışlarındaki değişimlerin birbirinden farklı pek çok durumda ya da ortamda görülmesi (Ör. hem evde hem de okulda arkadaşlarıyla birlikteyken),
- Çocuğun kendine zarar vermeye çalışması ya da vereceğini ifade etmesi durumunda vakit kaybetmeden,

HEMEN BİR RUH SAğLIğI UZMANINDAN YARDIM ALINMALIDIR.



Unutmayın!

Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğümüz aracılığıyla afet ve acil durumlarda sahada görev yapan psikososyal destek personelimizden destek alabilirsiniz.



T.C. AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
AİLE VE TOPLUM HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**İHTİYAÇ HÂLİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK BAŞVURUSU VE
YÖNLENDİRME İÇİN:**

..... Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü

Adres:

.....

Tel: