

# Okul Bülteni

KASIM 2024



## Doğal Afetlerde Psikolojik Sağlamlık

KARATAY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



### Doğal Afet Nedir?

Beklenmeyen bir anda bireylerin ya da toplulukların genel sağlığına ve yaşam alanlarına zarar vererek yaşanabilirlik ihtimalini azaltan olaylar olarak tanımlanmaktadır (Yavaş, 2005). Doğal afetlerin meydana gelmesinde birçok faktör etkili olmakla birlikte bu faktörlerin başında iklim, coğrafi şartlar ve teknolojik gelişmeler gelmektedir (Afad, 2013).

### Doğal Afet Türleri

Deprem  
Sel  
Çığ  
Heyelan  
Erozyon  
Kuraklık  
Tsunami

### DOĞAL AFET VE TRAVMA

Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır. Psikolojik travma tepkileri, yaşanan afetin hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir.

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Çeşitli okul problemleri yaşama
- Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
- Afeti hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Afet hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



# Doğal Afetlerde Psikolojik Sağlamlık



## BU SÜREÇTE ÇOCUKLARA NASIL DAVRANALIM?

### DİNLEYİN

Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

### OYUN OYNAYIN

Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların afet sonrası yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

### NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, afet sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

### KORUYUN

Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Afet görüntülerinin tekrar tekrar izlenmesi ya da konuşulması çocuğunuzun öfkeli, gergin, korkmuş hissetmesine neden olabilir ve toparlanmasını zorlaştırabilir. Bilgi kirliliğinden kendinizi ve çocuğunuzu koruyun.

### RAHATLATIN

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

### İHMAL ETMEYİN

Afet sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

### GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

### BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

### TAKDİR EDİN

Zorlayıcı yaşam olaylarında çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördüğünüzde bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övermeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

### UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz afet sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

