

**ÇOCUKLARLA**

**DEPREM**

**HAKKINDA**

**İLETİŞİM KURMAK**



**Çocuklar deprem faciası sonrasında, deprem bölgesinden gelmekte olan haber ve görüntülere maruz kalabilmekteler.**

**Bu durumda çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun açıklama yapmak önem arz etmektedir.**

***'Hepimiz dünya üzerinde yaşıyoruz. hayvanlar, ormanlar, bizler birçok canlı bir aradayız. Dünyamızda birçok değişim oluyor.'***

***'Nasıl ki kar yağıyor, yağmur yağıyor, şimşekler çakıyor, güneş açıyor deprem de bunlar gibi bir doğa olayıdır.'***

***'Kedilerin kendini rahatlatmak için gerinmesi gibi dünyamız da bazen gerinir. Bu durumda bazı tabakaların yerinden oynaması sallanmamıza sebep olabilir.'***

***'Deprem yeryüzünde meydana gelen bu sarsıntılar doğal bir oluşumdur.'***

**Çocukların yanında deprem görüntüleri, videoları ve haberlerinden kaçınmaya özen gösterilmelidir.**

**Bu süreçte duygularını anladığınızı ve böyle hissetmenin normal olduğunu hissettirmek değerlidir.**

***'Sanırım biz depremi konuşurken duydun ve kaygılandın, üzüldün. Tüm bu olanlar seni korkutmuş ve endişelendirmiş olabilir, bizler de üzüldük. Ama bizler annen ve baban olarak senin yanındayız ve bir tehlike anında seni koruyabilmek için hazırız. Güvende olmak için birçok önlem alıyoruz. Şuan hepimiz güvendeyiz.'***

**Belirsizlik çocuklarda endişe yaratabilmektedir. Bu yüzden olabildiğince yemek, uyku, oyun gibi konularda rutin hayatlarınızı sürdürmek güvende hissetmelerine yardımcı olacaktır.**

**Çocuklar sürekli olumsuz bilgiye maruz bırakılmamalıdır. insanların birbiriyle yardımlaşması, kurtarılan insanlara odaklanmak kaygıyı azaltabilir.**

**Bu süreçte çocuğunuzun duygudurumunda değişiklikler, alt ıslatma, parmak emme, öfke problemleri, kabuslar, uyku problemleri vb. durumlar gözlemlerseniz bir uzmandan destek almanızda fayda vardır.**