**DEPREMDEN SONRA**

**Afet ve krizler herkes için rahatsız edici ve üzücü olsa da çocuklar için olduğundan daha korkutucu görülebilmektedir.**

**Sadece depremin kendisi değil, sonrasında medyada gösterilen görüntü ve sesler çocuklarda yoğun stres gelişimine neden olabilir.**

**Ebeveynlerin bu kriz durumlarıyla alakalı çocuğun anlayabileceği ve başa çıkabileceği bir dil kullanarak konuşmaları, stres durumunu azaltmaya yardımcı olacaktır.**

**Çocuğa yaşı ne olursa olsun konu hakkında neler bildiği, düşündüğü ve duyduğu sorular sorularak konuşmaya başlanmalıdır. Bu sayede çocuğun olay hakkındaki fikri, bilgileri ve yanlış algıları tespit edilmiş olur. Konuşmayan çocuklar için ise zorlamadan merak edebilecekleri soruları kendimize sorar gibi bilgi verebiliriz. Bu bilgilendirmeden sonra çocuklara mutlaka merak ettiği bir şey olup olmadığı sorulmalıdır.**

**Çocuklarla konuşurken şunları aklımızda tutmalıyız;**

**Çocuklar da hepimiz gibi etrafında meydana gelen olayları merak eder ve öğrenmek ister. Bu konuda sizden bilgi alamadıklarında farklı yollardan öğrendikleri yanış bilgilere maruz kalabilir. Ayrıca çocuklar güvende olmak ister. Bu yüzden kesinliği belli olmayan asparagas haberlerden, olağan dışı söylemlerden çocukları uzak tutmamız önemlidir.**

**Çocuklarınızda gözlemlediğiniz olağan dışı durumlarda (uyku, yeme, davranış bozuklukları, saldırganlık, içine kapanma, öfke nöbetleri, kabus görme vb) uzman kişilerden yardım almaktan çekinmeyiniz.**

**Kriz durumuyla ilgili aile acil durum planlamanızı aile bireyleriyle görüştükten sonra olağan yaşamınıza dönmeniz çocuklar için yararlı olacaktır.**

**AHİ EVRAN ORTAOKULU**

**Rehberlik Servisi**