

DEPREM ÇOCUKLARA NASIL ANLATILIR?

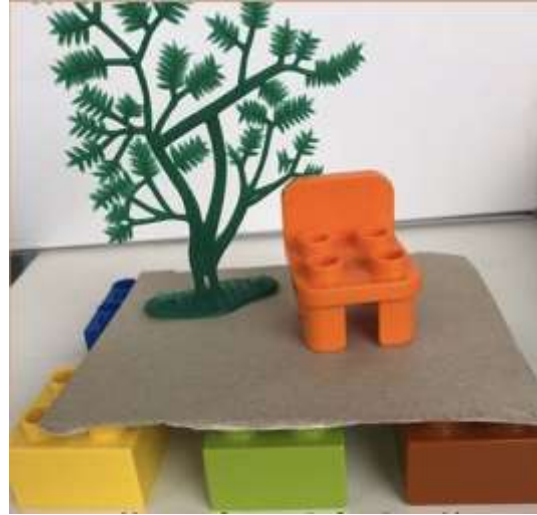
Çocukların depremden etkilenme durumları gelişimsel özelliklerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Özellikle 6-12 yaş çocuklar henüz soyut düşünemedikleri için akıllarında birçok soru olabilir. Bu noktada ebeveynlerin çocukların sorularına mümkün olduğunca açık ve net cevaplar vermeleri gerekmektedir.



Depremi nasıl oluştuğunu, deprem anında ve deprem sonrasında neler yapılması gerektiği çocuğa oyun yoluyla anlatılmalıdır. Bu şekilde çocuk için deprem somutlaşmış olacak ve depremi daha kolay kavramış olacaktır.

Deprem, yer kabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yeryüzeyini sarsma olayıdır. Örneğin

evde legoların veya sokaktan alınan taşların üzerine bir karton parçası, kartonun üzerine de birkaç küçük oyuncak konulur. Legoların veya taşların yer altı, kartonun yeryüzü olduğu düşünülür. Legolar hareket ettirilir ve ne olduğu gözlemlenir. Bu şekilde deprem anında ve deprem sonrasında neler yapılabileceği hakkında konuşulur. Sizler de farklı uygulamalarla çocuğun depremi daha somut görebilmesine yardımcı olabilirsiniz. Depremi doğal bir oluşum olduğu ve önlemler ile kendimizi koruyabileceğimiz çocuğa anlatılmalı. Çocuğun kafasının karışmasına sebep olabilecek bilgiler verilmemelidir.



Birlikte deprem çantası hazırlayın. Deprem çantasında kendisine ait eşyaların olması çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.



- Su
- Konserve, paketli yiyecekler
- Fener
- İlk yardım çantası
- Kişisel reçeteli ilaçlar (kalp, damar, tansiyon, şeker için hormonal ilaçlar)
- Bir kat giysi
- Battaniye
- Hijyen malzemeleri (Sabun, ıslak mendil vb.)
- Bir miktar para
- Düdük
- İçinde önemli telefon numaralarının yazılı olduğu not defteri,

- Sevdiği küçük bir oyuncak da yine deprem çantasına konulabilir.

Çocukların deprem anında neler yaşanabileceğini bilmeleri çocuğun ilk başta korkmasına ve tedirgin olmasına sebep olabilir. Bu sebeple deprem ile ilgili bir eğitim verirken kullandığımız dile dikkat etmek gerekir.

Çocuğunuza deprem anında yapacağı şeyleri sırasıyla öğretin. Ne kadar iyi öğrenirse deprem anında o kadar soğukkanlı olacaktır.



Deprem esnasında yaşam üçgeni oluşturmak, hayat kurtaran önemli bir uygulamadır. Çocuğunuzla birlikte evdeki odaları gezerek yaşam üçgeni oluşturulabilecek alanları belirleyebilirsiniz. Sağlam bir koltuğun, yatağın ya da duvara sabitlenmiş sağlam bir mobilyanın yanına çökmeli, kapanmalı ve tutunmalısınız. Bu şekilde hayat üçgeni oluşturmuş olacaksınız. Bunu çocuğa

uygulamalı olarak birkaç kez farklı günlerde gösterebilirsiniz. Aralıklı hatırlatmalar yapmak öğrendiği bilgilerin kalıcı hale gelmesini sağlayacaktır.



Güvenli yerde, diz üstü **ÇÖK**
Başını ve enseni koruyacak gibi **KAPAN**
Düşmemek için sabit yere **TUTUN**

Deprem anında telaşlanmak normaldir. Bu nedenle sakinleşerek, nefes alış verişlerin düzenlenmesi gerektiğini belirtin. Deprem anında sarsıntı bitene kadar güvenli yerden ayrılmamaları gerektiğini söyleyin. Balkona çıkmanın ve merdivenlere koşmanın tehlikeli olduğunu hatırlatın. Sarsıntılar bitikten sonra elektrik kesintileri yaşanabileceğinden

asansörün değil, merdivenlerin kullanılması gerektiği konusunda uyarın. Tablo, süs eşyaları, devrilebilecek mobilya gibi nesnelerin zarar verici olduğunu çocuğunuza anlatabilirsiniz. Deprem anında eğer evde değilse ağaçlar, tabelalar ve elektrik direklerinden uzak durması gerektiğini de belirtin.

Travmalar her zaman sadece depremi yaşayan çocuklarda oluşmaz. Farklı yollardan depremi gören, işiten çocukları da etkileyebilir. Bu yüzden ebeveynler olarak sizler özellikle televizyonda depremle ilgili biz yetişkinler için dahi korkutucu olabilecek tekrarlayan görüntülerden çocukları uzak tutmak, konuyla ilgili haberler izlenecekse bunu çocukların uyuduğu bir saatte yapmayı tercih etmek bu süreçte çok önemlidir. Bunların yanı sıra, duyduğu hikayeler konusunda çocuğunuzun düşüncelerini ve hissettiklerini öğrenmeye çalışabilir ve endişelendiği durum varsa gerekli açıklamaları yapabilirsiniz.



Unutmayın. Anormal durumlarda verilen tepkiler normaldir. Deprem anında hepimizin panik yaşaması, korkması olası bir durumdur.