



**ÇOCUKLARA "DEPREM" NASIL  
ANLATILMALIDIR?  
DEPREM SONRASI  
NASIL DAVRANMAK GEREKİR?**



Deprem, bir doğal afet ve çocukların da haberdar olması gereken bir olay.

Çocuklara depremin nasıl olduğunu, nadir olan bir durum ama bir o kadar da doğal bir olay olduğu anlatılmalıdır.

Deprem sonrasında çocuklara nasıl yaklaşılacağı çok önemlidir.

Çocukları yaşanan olaylar hakkında bilgilendirmek, onların bu süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmak en önemli şeydir. Çünkü çocuklar anlamadıkları şeylerden daha çok korkar.

Anlam bulan çocuk yaşadığı olumsuz anıyı travma olarak yaşamaz.

Çocuğa depremi anlatılırken yumuşak bir ses tonuyla konuşun ve olumlu bir yüz ifadesi yansıtmaya çalışın.

Geçıştirmeyen ama çok da derine inmeyen bir konuşma en ideal olanıdır.

Kafasını karıştıracılabilecek bilgiler verilmemelidir.

Uykudan önce onunla birlikte daha fazla zaman geçirin, konuşun, güven verin.

Gerginliğini azaltıcı faaliyetler düzenleyin.  
Çocuğunuzu oyundan uzaklaştırmayın.

## NE YAPILMALIDIR?

Çocuğa depremi ne olduğunu ve nasıl olduğunu **yaldn, net ve kısa** cümlelerle anlatmak en uygun seçenektir.

“Bu bir doğa olayı. Tıpkı yağmur, kar gibi. Toprağın çok altında bir yerlerde kayma olur. Yeryüzünde de böyle sallanma olur. Bu sallanma **nadir** gerçekleşir.”

7-8 yaş ve altındaki çocuklar için bu tür bir kısa, gerçek ve net bir açıklama yeterlidir. Çok detaya girilmemelidir.

## ÖRNEK DİYALOGLAR

Ç: Bir da daha olacak mı?

E: Bunu bilmiyoruz. Ama uzun zaman olmamıştı. Yine uzun zaman olmayacaktır. Ne dersin?

Ç: Bir daha olursa ne yaparız?

E: Depremden korunmak için birçok yöntem var. Onları yapacağız.

Ç: Sallanırken ne yaparız?

E: Güvenli yerde bekleyeceğiz.

Ç: Çok korkuyorum / korktum.

E: Biliyorum. Ben de korktum. Ama bak bir aradayız. Ve geçti. Oyun oynayalım mı ne dersin?

Ç: Çocuk / E: Ebeveyn

# ÖNEMLİ!

Çocukların soyut somut ayrımı yapamadığı bu zamanlarda depremi algılamaları oldukça zordur.

Bu tür doğal afetleri Allah'ın insanlara verdiği bir ceza olarak göstermemek gerekir.

İnancı sorgulamaya, Allah ile arasına mesafe koymaya neden olabilir.

Allah kötüdür, bizi sevmez diye algılar ortaya çıkabilir. Çocuğa bu durumu Allah'ın yaptığını, inanmayanlara şu olduğu, inananlara bu olduğu gibi açıklamalardan kesinlikle uzak kalınmalıdır.

DEPREM SONRASI GÜVENİ ARTTIRMAK İÇİN;

Çocuğunuzu deprem haberlerinden ve tekrar tekrar gösterilen afet görüntülerinden uzak tutun.

Çocuğunuza deprem anında yapacağı şeyleri sırasıyla öğretin. Oyunlar ile pekiştirin ve normalize edin.

Çocuğa ihtiyacı olduğu her an bunların geçeceğini, çocuğun yanında olduklarını ve onu koruyabileceklerini anlatılmalı.

Çocuğun korkuları ailenin faaliyetlerini, günlük yaşamını tam anlamıyla bozmamalıdır, aksatmamalıdır.

Deprem konusu geçtiğinde;  
Çocuğunuza ‘Biz güvendeyiz’,

‘Deprem herkesin başına gelebilecek  
bir şey ve normal’,

‘Depremler yer kabuğunun rahatlamasını  
ifade eder’

gibi cümleler kurarak güveni  
tazelemelisiniz.



## DEPREM SONRASI GECE UYKULARI

Çocuğun bu konuları konuşabileceği bir ortam mutlaka sağlanmalıdır. Bu konuşmalar uyku öncesi huzursuzluğu gidermek için önemli. Çocuğa “biliyorum korktun” veya “kaygılı bir duygu biliyorum” gibi cümlelerle iletişim kurabilirsiniz.

En sık rastlanan problem yatma zamanıdır. Aile birkaç gün çocuğun kendi odalarındaki başka bir yatakta yatmasına izin verebilir, onunla yatmadan önce konuşabilir.

Zamanla (gün sayısı çocuğa göre değişir) güven kazandıkça çocuk yumuşak ve kademeli geçişlerle odasına gönderilebilir.

Çocuğun korkmaması için de ışığın açık bırakılması yararlı olabilir.

Deprem sonrası;

Ani değişen davranışlar, ani başlayan öfke krizleri, sık sık sinirlenme ve ağlama, kabus, alt ıslatma, tırnak yeme, diş gıcırdatma, içine kapanma, yemek yemede düzensizlik, saldırganlık, dışarı çıkmaya korkma gibi belirtiler olursa geç kalınmadan uzman desteği alınmalıdır.