

Değerli Palet Ailesi,

6 Şubat sabahı toplum olarak büyük bir felakete uyandık. Hepimizi derinden sarsan, can ve mal kayıplarına neden olan bu beklenmedik ve ani durum karşısında farklı tepkiler gösterdik ve göstermeye devam ediyoruz. Şaşırдық, üzüldük, korktuk, telaş yaptık ve kayıplarımız karşısında derin bir acı yaşadık. Tüm bunlar, olağanüstü durumlar karşısında verilen normal tepkilerdir ve yaşanması doğaldır. Duyularınızı derinden hissediyor ve paylaşıyoruz.

Böyle durumlarda medyanın oldukça önemli bir etkisinin olduğunu farkındayız. Medya aracılığıyla deprem bölgelerinden haber alıyor, sosyal medya üzerinden yardım çağrılarını fark ediyor ve elimizden geleni yapmaya çalışıyor. Tüm bu kolaylaştırıcı özelliklerinin yanında hızla yayılan haberler, sosyal medya üzerinden yayınlanan görüntüler, duyduklarımız ve şahit olduklarımız bizi ve çocuklarımızı olumsuz anlamda etkiliyor olabilir. İkincil travma kavramı tam da bu noktada karşımıza çıkıyor.

İkincil travma, travmatik olaya doğrudan maruz kalanların değil, olaya dolaylı olarak şahit olan ya da medya aracılığıyla olayı izleyen kişilerin travmatize olması demektir. Özellikle sosyal medyada gördüğümüz görüntüler, yakınlarımızdan duyduklarımız ve deprem bölgelerine dair anlatılanlar bizi ikincil travma konusunda riske sokabilir. Böyle bir risk karşısında her yaş grubundan birey için belli önlemlerin alınarak güvenliğin sağlanması elzemdir:

Biz yetişkinlere dahi oldukça zorlayıcı gelen görüntülerin çocuklarımızın zihninde anlam bulması mümkün değildir. Bu sebeple özellikle okul öncesi ve ilkökul çağındaki çocuklarımızı ekrandan ve enkaz görüntülerinden uzak tutalım, sorularına kısa ve anlaşılır yanıtlar verelim.

Yaşça daha büyük olan çocuklarımızın medyaya erişiminde mutlaka onlara eşlik edelim. Yaşanılanlara dair hissettikleri ile ilgili konuşalım, düşünceleri ile ilgili alan açalım ve sordukları sorulara kısa ve anlaşılır yanıtlar verelim. Unutmayalım, deprem ülkemizde yaşanacak diğer doğal afetler gibi bir doğa olayıdır. Çeşitli örneklerle çocuklarımızın bu durumu anlamlandırmasını sağlayabiliriz.

Çocuklarımızın yanında paylaşımlarımıza ve örneklerimize dikkat edelim.

Depremle ilgili istenmeyen görüntülere maruz kalan çocuklar depremin tekrarlayacağından, yakınlarını kaybedebileceklerinden ve yalnız kalacaklarından korkabilirler. Çocuklarımıza onların yanında olduğumuzu ve bir arada güvende olduğumuzu hissettirelim. Sevdiklerimizle bir arada olmak zorlu zamanlarda hem çocuklara hem biz yetişkinlere çok iyi gelir.

Okuldan da uzak kalınacak bu zaman diliminde günlük rutinlerimize mutlaka devam edelim. Rutinleri sürdürmek ve günlük yaşamın akışına devam etmek bu süreçte psikolojik dayanıklılığımızı koruyacaktır.

Çocuklarımıza güven ve huzur ortamını sağlayabilmek için biz yetişkinlerin de iyilik hali oldukça önemlidir. “Zorlu zamanlarda hangi baş etme kaynaklarınız size destek olur?”, “Kendiniz için nelere ihtiyacınız var?” gibi sorulara yanıtlar arayalım. Ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarımızı ihmal etmeyelim.

Bu süreçte sizler ve öğrencilerimiz için her zaman desteğe hazır olduğumuzu bilmenizi isteriz. Tüm milletimize geçmiş olsun.

YETEV Okulları PDR Koordinatörlüğü