

ÖZEL BAHÇEŞEHİR NESLİN DEĞİŞEN SESİ ANAOKULU-İLKOKULU-ORTAOKULU

Okullarda düzenlenen tatbikatların asıl amacı, öğrenci ve tüm okul kadrosunu, olası bir deprem veya yangın felaketine karşı bilinçlendirmek, yapılması gerekenler konusunda onları eğitmektir. Bu amaç doğrultusunda tatbikatlar gerçeğin kopyaları olarak, gerçeğe olabildiğince benzer halde uygulanır. Bu sebeple çocuklar çoğunlukla tatbikatları gerçek olaylar gibi hissedebilir, tatbikatlar sırasında ve sonrasında çeşitli duygusal tepkiler verebilirler. Bu tepkiler herhangi bir felaketten sonra her yaşta insanın yaşayabileceği **normal ve yerinde** tepkilerdir.

Tatbikat uygulamaları veya gerçek felaketlerin ardından çocuklarda aşağıdaki tepkiler gözlemlenebilir. Unutmamak gerekir ki, aynı olaya **her çocuk aynı tepkiyi göstermez**. Bazıları hemen tepkilerini gösterirlerken, bazıları haftalar veya aylar sonra duygularını dışarı vururlar. Bazıları ise hiç tepki göstermez, eski rutinlerine hemen geri dönebilirler.

- Korku, endişe, yalnız hissetme, çaresizlik, panik olma,
- Sık sık ağlama, kolay sinirlenme,
- Hareketlilik, saldırganlık, haylazlık,
- Konsantre olamama,
- Anne babanın yanında ayrılmama, anne babayı kaybetme endişesi,
- Okula gitmek istememe,
- Uykuya dalamama, yalnız uyumama isteği, kabus görme, yatak ıslatma
- Yalnız kalmaktan korkma,
- Sürekli anne-babaya yapışma, bebeksi davranışlar,
- Sessizleşme, içine kapanma
- Sürekli bu konudan konuşmayı isteme veya konuşmaktan kaçınma
- Oyunlarında deprem, yangın vb. felaketleri konu alma

Öncelikle çocuklarınız eve geldiklerinde, onlarla hem düzenlenen tatbikat hem de bu tip felaketler hakkında konuşun. Okulda düzenlenen **bir tatbikat olduğunu, gerçek olmadığını** onlara söyleyin. Bu uygulamanın **gerçek bir felakete karşı hazırlıklı olmak için ayarlandığını** onlara anlatın.

Tatbikat sırasında ve sonrasında hissettikleri duyguları sizlere anlatmalarına izin verin. Kendi duygularınızdan örnekler verin. Onların anlayacağı basit ama gerçekçi bir anlatım kullanın. Hayatın bir gerçeği olan bu felaketleri anlamalarına yardımcı olun. Çocuklar bilmedikleri ve anlamlandıramadıkları şeylerden korkarlar. Felaketler sırasında yapılması gerekenlerden bahsedin. Önümüzdeki günlerde uykuya dalmadan önce onun yanında konu hakkında sohbetler edin. Uykusu sırasında kabuslar görüp bağırabilir, yanınıza gelebilir. Telaşa kapılmayın, kabusunu anlatmasını isteyin ve onu sonuna kadar dinleyin, sakinleştirmeyi hedefleyin. "Korkulacak bir şey yok" demek yerine "Bu bir doğal afet tatbikatıydı, arada bir okulda tatbikatlar uygulanabilir. Çok korkutucu olduğunu tahmin edebiliyorum, senin yerinde olsam ben de korkardım. Şimdi birlikteyiz ve güvendeyiz" demeniz onu daha güvende hissettirecektir.

En önemlisi de, duygularını yaşamasına izin verin ve bu duyguların son derece normal olduğunu ona anlatın. Sık sık onu sevdiğinizin, güvende olduğunuzun ve bu tip felaketlere aile ve okul olarak hazırlıklı olduğunuzun altını çizin.

Özel Bahçeşehir Neslin Değişen Sesi Okulları
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü