



KEÇİÖREN KALABA ANAOKULU

DEPREM VE ÇOCUKLARIMIZ

Sayın Velilerimiz,
Bugün Ankara genelinde tüm okullarda Valilik Oluru doğrultusunda "Afet Farkındalık Eğitimi ve Deprem Tahliye Tatbikatı" yapılmıştır.

Depremi her an olabileceğini bilsek de, bu konu ile ilgili konuşmalar ve hazırlıklar söz konusu olduğunda endişeler yaşarız. Oysa bilinmedik bir durumla karşılaşıncaya kaygımız yüksek olur. Ne yapacağımızı bildiğimiz zaman önlem alma şansımız vardır.

Ülkemizdeki deprem gerçeğini aklımızda bulundurarak hareket etmeli ve çocuklarımızın Psikolojik Sağlamlıklarını arttırmalıyız. Bu konu ile ilgili bilgilendirme bültenini geçen hafta sizlerle paylaşmıştık.

Çocukların kaygıları çoğunlukla ebeveyn kaygılarının yansımasıdır. Onların yanında güçlü durup desteklemeliyiz.

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

ÇOCUĞUNUZUN GÜVENDE OLMA İHTİYACINI KARŞILAYIN

Zor zamanlarda ne yapacaklarını konuşmak güven hislerini arttıracaktır.

EBEVEYNLER OLARAK ARANIZDAKİ KONUŞMALARDA KONTROLLÜ OLUN

Çocuklarınızın yanında depremle (savaş, kaza, ölüm vs) ilgili konuşurken kontrollü olun. Sizin kaygılarınız kolaylıkla çocuklarınızın kaygısı haline gelebilir

DEPREM HABERLERİNE (VE BENZERİ OLUMSUZLUKLARA) ÇOCUKLARINIZI MARUZ BIRAKMAYIN

Televizyonda, telefonda veya tablette gördükleri görüntüler kaygılarını artırır. Bu kaygılar zamanla artabilir ve ebeveynlerinden ayrılmakta ciddi sıkıntılar yaşayabilirler

UYKU VAKİTLERİNDE ÇOCUKLARINIZLA DAHA FAZLA VAKİT GEÇİRİN

Çocuklarınızla rahatlatıcı aktiviteleri arttırın. Masal anlatın, sakinleştirici bir ses tonu ile konuşun. Çocuğunuza bol bol sarılın ve güven verin.

SORULARINI CEVAPLAYIN

Çocuklarınızın sorularına sakin ve kısa yanıtlar verin. Ayrıntıya girmek ve her konuşmanızda konuyu farklı şekillerde anlatmak çocuğunuzun kaygı düzeyini artırır. Depremi aynı yağmur ve şimşek gibi bir doğa olayı olduğunu ve bu tip durumlarda yapılması gerekenleri çocuklarla konuşmak, bu bilgileri oyunlarına katmak faydalı olabilir.