

Sayın Velimiz,

Dün İstanbul ve çevre illerimizde hissedilen depremin ardından tüm velilerimiz ve öğrencilerimize geçmiş olsun dileklerimizi sunuyoruz.

Hayattaki zorlayıcı yaşam olaylarında ebeveynlerin en büyük kaygılarının başında, çocuklarının yaşanan olaylardan etkilenmesi gelir. Dolayısıyla ebeveynlerin böyle durumlarda çocuklarına nasıl yaklaşacakları büyük önem taşır. Bu noktada öncelikle dün yaşanan depremi hissettiyseniz ya da gündemden dolayı çocuğunuzun deprem hakkında soruları, kaygıları olduğunu gözlemliyorsanız, yaşananları gizlemek doğru bir tutum olmayacaktır. Çocuklar yaşanan olay ve durumları anlamlandıramadıklarında, ne yaşandığına dair oluşan belirsizlik ile kaygı ve korku gibi duyguları yoğun şekilde hissedebilirler. Çocukların farklı kaynaklardan duyduklarını yorumlayarak yanlış anlamlar çıkarmasının önüne geçmek için soru sormasına fırsat tanımak ve sorduğu sorulara genel bir anlatım ile cevap vermek önemlidir.

Hayattaki tüm zorlayıcı olaylarda yaşananlara yönelik duygular üzerinde konuşmalı ve bu duyguların ifade edilmesine fırsat yaratılmalıdır. Bu nedenle kendi duygularınızı da sakın ve regüle olduğunuz bir anda çocuğunuzla paylaşmanız onun üzüntü, korku ve kaygı gibi duyguları normalleştirmesine yardımcı olacaktır. Bu şekilde çocuklar hissettikleri duyguların normal ve geçici olduğunu fark ederken, sarılma gibi fiziksel temaslar ile güvende olduklarını hissederler. Güven duygusu hepimiz için rahatlatıcı, sakinleştirici olduğu gibi zorlayıcı olaylarla baş edebilmeyi kolaylaştırıcıdır.

Bu noktada güven duygusunu sarsmamak için olası depremleri, gerçek dışı söylentileri ve çocukların bilmesini gerektirmeyen yaralayıcı konuları onların önünde konuşmamaya özen gösterilmelidir. Örneğin, “*Büyük bir deprem bekleniyor, ya tekrarı olursa.*” gibi kaygıyı artııcı cümleler yerine “*Evet farklı depremler olabilir, ama biz şu an güvendedeyiz ve olası tüm durumlara karşı hazırlıklyız.*” şeklinde açıklamalar yapmak, çocukların kaygısını tetiklemenin önüne geçecektir. Bu sebeple, televizyon ve sosyal medyadaki yaş grubuna uygun olmayan içeriklerden çocukları uzak tutmak adına teknoloji ve medya kullanımında yetişkin kontrolünün bu günlerde daha da önemli olduğunu belirtmek isteriz.

Çocukların psikolojik sağlamlıklarını geliştirebilmek için doğal afet gibi öngörülemez ani olaylarla baş edebilme, uyum sağlayıp iyilik halini devam ettirebilme becerilerini desteklemek en temel amaçlarımızdan biridir. Bu noktada ihtiyaç duyduğunuz her zaman okulumuzun Rehberlik Birimi’ne ulaşabileceğinizi belirtir, ülkece içinde bulunduğumuz bu zorlu günleri atlatma umuduyla geçmiş olsun dileklerimizi sunarız.

Konuyla ilgili detaylı açıklamalar için Mart ayı bültenimizde yer alan “Deprem ve Çocuklar” isimli yazımızı inceleyebilirsiniz. İlgili bültenimize <http://bilnetduyuru.com/uploads/Mart2025.pdf> linki üzerinden ulaşabilirsiniz.

Bilnet Okulları
Okul Öncesi Rehberlik Bölümü