

BÖLÜM 49

Salgın ve Afet Gibi Olağanüstü Durumlarda Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım?



Miray ÇETİNKAYA¹

GİRİŞ

Okul öncesi dönem olarak adlandırılan yaşamın ilk altı yılı insan hayatında hem fiziksel hem de ruhsal gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemde merak unsurunun devreye girmesiyle birlikte çocuk çevresinde olup bitenleri çok sayıda soru sorarak veya tecrübe yoluyla öğrenmeye başlar. Geçmişten günümüze çocukların içine doğduğu çevre belirgin değişikliklere uğramıştır. Teknolojinin ilerlemesi, nüfus artışı ve sosyal yapının değişmesi gibi nedenlerle çocuklar eskiye göre doğayla daha az iç içe olmakta; eskiden güvenli olduğu kabul edilen okul ve mahalle gibi ortamlarda tehlikelerle daha sık karşılaşır hale gelmişlerdir.

Çocukluk çağında psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkışının engellenmesi, bireyin gelişiminin sağlıklı ilerlemesi ve yaşam hedeflerine ulaşabilmesi açısından oldukça önemlidir. Doğal afetlerin ardından ebeveynlerin etkilenmiş çocuğa gösterdiği yaklaşımın doğru olması gelecekteki olası sorunların engellenmesi açısından büyük önem taşır.

Bu bölümde anne-babaların afete maruz kalan çocukları için yapabilecekleri konusunda rehberlik edilmesi planlanmıştır.

DOĞAL AFET VE ÇOCUK

Doğal afet Birleşmiş Milletler tarafından büyük hasara, yıkıma ve insanların acı çekmesine neden olan öngörülemeyen ve genellikle ani meydana gelen olay

¹ Uzm. Dr., Özel Muayenehane, drmiraycetinkaya@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4795-5413

1. Uyku düzeninde belirgin sapma, çok az veya aşırı uyuma, kabus sıklığında artış olması
2. Yeme alışkanlıklarında değişiklik (iştahsızlık veya aşırı yeme)
3. Karın ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı gibi fiziksel belirtiler
4. Normalin üzerinde yorgunluk ve halsizlik
5. Çabuk öfkelenme, aşırı hareketlilik, dikkat dağınıklığı, kolay ağlama
6. Daha önce zevk alınan oyun ve diğer aktivitelere yönelik ilgi kaybı
7. Ebeveyne fazlaca yapışma, ayrılık kaygısı.

KAYNAKLAR

1. Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, (2015). Travma yaşayan çocuklara nasıl destek oluruz? [Broşür]. psk.baskent.edu.tr
2. Brymer, M., Gurwitch, R. & Briggs, E. (2021). Assisting parents/caregivers in coping with collective traumas. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.
3. De Young, A. C., & Kenardy, J. A. (2017). Preventative early intervention for children and adolescents exposed to trauma. In *Evidence-based treatments for trauma related disorders in children and adolescents* (pp. 121-143). Springer, Cham.
4. Deering, C. G. (2000). A cognitive developmental approach to understanding how children cope with disasters. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(1), 7.
5. İşmen, A. E. (2001). Deprem Yaşantısına Bağlı Travma Ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2).
6. Le Brocq, R., De Young, A., Montague, G., Pocock, S., March, S., Triggell, N., ... & Kenardy, J. (2017). Schools and natural disaster recovery: the unique and vital role that teachers and education professionals play in ensuring the mental health of students following natural disasters. *Journal of psychologists and counsellors in schools*, 27(1), 1-23.
7. Limoncu, S., Atmaca, A. B. (2018). Çocuk Merkezli Afet Yönetimi. *Megaron*, 13(1).
8. Proulx, K., & Aboud, F. (2019). Disaster risk reduction in early childhood education: Effects on preschool quality and child outcomes. *International Journal of Educational Development*, 66, 1-7.
9. Sapsağlam, Ö. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarında doğal afet farkındalığı. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 283-295.
10. Wolmer, L., Hamiel, D., Pardo-Aviv, L., & Laor, N. (2017). Addressing the needs of preschool children in the context of disasters and terrorism: assessment, prevention, and intervention. *Current psychiatry reports*, 19(7), 1-9.