

NE YAPMALIYIM?



- ➔ Duygularını anlamaya çalışın ve ifade etmesine izin verin.
- ➔ Çocuğun alışık olduğu rutinine geri dönmesini sağlayın.
- ➔ Etkili iletişim kurun.
- ➔ Hayatınızdaki olası değişikliklerden çocuğunuzu da haberdar edin.
- ➔ Aile içindeki rol ve beklentilerinizi esnetin.
- ➔ Bilgi kirliliğinden çocuğunuzu koruyun.
- ➔ Motivasyonlarını arttırmaya çalışın.
- ➔ Hedef belirlemelerine yardımcı olun.
- ➔ Sosyalleşmesini destekleyin.



GÖRÜLEBİLECEK ETKİLER

YANGIN SONRASI ÇOCUĞUNUZDA

- Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü gibi duygular
- Gelecek Kaygısı
- Umutsuzluk
- İçine kapanma,
- Saldırgan davranışlar,
- İlişkilerde çatışma yaşama
- Uyku düzeninin bozulması
- Beslenme düzeninin bozulması ve kilo değişimleri
- Aynı ifadeleri tekrar etme, takılıp kalma
- Riskli davranışlar sergileme
- Beden algısında bozulmalar
- Kontrol duygusunun kaybı
- Geleceğe ilişkin hedef belirleyememe
- Eskiden ilgisi olan etkinliklere karşı ilgi kaybı
- Motivasyon azlığı
- Sosyal izolasyon

BELİRLEYEN FAKTÖRLER

YANGINDAN ETKİLENME DÜZEYİNİ

- Tanık olunan olayın derecesi,
- Hazırlıksız olmak,
- Başa çıkma tarzı,
- Ego gücü,
- Önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları,
- Afetle karşı karşıya gelme ölçütleri,
- Önceki travmatik yaşantıları,
- Sosyal destek derecesi,
- Afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi,
- Çocuğun yaşı ve cinsiyetine göre farklılık gösterebilir.
- Anne babalarının etkilenme düzeyidir.



YANGIN SONRASI PSİKOSOSYAL DESTEK AİLE BROŞÜRÜ



KENDİM İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Ailenizle, arkadaşlarınızla doğal afet sonrası oluşan duygularınızı paylaşın.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirmek için fırsatlar yaratmaya çalışın.
- Kendinizi bu yaşananlarla başa çıkamayacak gibi hissettiğinizde aileniz, arkadaşlarınız ya da bir uzmandan yardım isteyin.
- Günlük rutininiz devam ederken bir taraftan da kendinizi ihmal etmemeniz ve kendinizi dinlemeniz önemlidir.



YANGIN SONRASI TEPKİLER

Yangının her çocukta farklı tepkilere yol açabileceği unutulmamalıdır.

Her çocuk yangın sırası ve sonrası yaşanabilecek travmalara aynı tepkileri vermez ya da aynı düzeyde etkilenmez. Dolayısıyla yangın sonrası verilecek tepkilerde bireysel farklılıklar esastır.



Y A N G I N

Yangın yapısı gereği ani gelişen doğal afetler içerisinde sayılmaktadır. Dolayısıyla yangın bir anda oluşur ve hemen müdahale edilmesi gerekmektedir.

BELİRLEYEN FAKTÖRLER

YANGINDAN ETKİLENME DÜZEYİNİ

- Tanık olunan olayın derecesi,
- Hazırlıksız olmak,
- Başa çıkma tarzı,
- Ego gücü,
- Önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları,
- Afetle karşı karşıya gelme ölçütleri,
- Önceki travmatik yaşantıları,
- Sosyal destek derecesi,
- Afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi,
- Çocuğun yaşı ve cinsiyetine göre farklılık gösterebilir.
- Anne babalarının etkilenme düzeyidir.

“ Tüm bu sayılan tepkiler ANORMAL bir duruma verilen NORMAL tepkilerdir.”

Ancak tepkiler yangının üzerinden bir ay geçtikten sonra hala devam ediyorsa ve/veya gittikçe şiddeti artıyorsa uzman desteği almanız gerekmektedir.

