



ÇOCUKLARIMIZI KORUYALIM

Travmatik Olaylardan Korunma Yolları

ÜLKÜ KAYA

Rehber Öğretmen.



Travmatik olaya doğrudan maruz kalan birey kadar olaya şahit olan ya da yazılı ve görsel basın aracılığı ile olayı izleyen bireylerinde travmatize olacağını unutmamalıyım.



**Deprem haberlerinden ve
görüntülerinden ve
çocuklarımızı uzak tutalım.**

**Yanlarında yaptığımız
konuşmalara dikkat edelim.**

**Enkaz altında kaldı, evler yıkıldı
vb. cümleleri kullanmayalım.**



Deprem hakkında sordukları soruları onları korkutmayacak şekilde, yaşına uygun olarak cevaplayalım.

Duygularımızı daha sık ifade edelim, çocuklarımızın duygularını anlatmasına fırsat verelim.



Çocuklarımızın günlük rutinlerini devam ettirelim. Kitap okuma, ders çalışma, ödev yapma, müzik, spor, sevdiği aktiviteler vb. Sevdiği kişilerle vakit geçirmesini sağlayalım. Çocuklarımızın keyif aldığı faaliyetleri ailece yaparak birlikte zaman geçirelim.