

Deprem Medya Kapsamına Dair Ebeveynlere Öneriler

Medya (televizyon, radyo, gazete ve internet), deprem ve iyileşme aktiviteleri hakkında sizi, çocuklarınızı bilgilendirmeye eğitmeye yardımcı olurken, medyanın kapsamı maalesef üzüntüye ve kafa karışıklığına yol açma potansiyeline de sahiptir. Ebeveynler olarak, çocuklarınızın medyada yer alanları anlamasına yardımcı olurken, rahatsız edici görüntülere maruz kalmalarını sınırlayarak onları koruyabilirsiniz.

Medya içeriğinin etkisi, aşağıdaki durumlara sahip olup olmadığınıza bağlı olarak farklı olacaktır:

- Etkilenen bölgede yakınları olan aile
- Geçmişte bir depremden etkilenmiş aile
- Doğrudan tehlike altında olmayan; depremin başkaları üzerindeki etkisi (ev kaybı; eşyalar, ölen, yaralanan veya zor durumda olan kişiler) hakkında haberleri izleyen aile

Medyaya Maruz Kalmayı Anlamak

- Medyanın içeriği çocuklarda korkunun ve kaygının artmasına sebep olabilir.
- Çocuklar depremi medyadan ne kadar çok izlerse, olumsuz tepki verme olasılıkları da o kadar artar.
- Yıkım, yaralanma ve ölümlerle ilgili görseller ve haberler, özellikle çocuklar için üzücüdür.
- Çok küçük çocuklar, daha önceki veya geçmişteki bir olaya ait görüntülerin paylaşılmasının ve yinelenmesinin bir tekrar olduğunu anlamayabilir. Olayın devam ettiğini veya tekrar meydana geldiğini düşünebilirler.

Ebeveynler Yardımcı Olmak İçin Neler Yapabilirler

- Çocuklarınızın Medya İçeriğine Maruz Kalmasını Sınırlayın
 - Çocuğun yaşı ne kadar küçükse, medyaya o kadar az maruz kalmalıdır.
 - Yaşı çok küçük çocukların medyaya hiç maruz kalmaması tercih edilebilir.
 - Bunun yerine onlara sevdikleri videoları veya filmlerin DVD'lerini izletin.
 - Televizyon, radyo veya internetten uzak, aile aktiviteleri yapmaya çalışın.
- Çocuğunuzla Birlikte İzleyin ve Tartışın
 - Ne izlediklerine bakın
 - Gördükleri, okudukları veya duydukları hakkındaki düşüncelerini ve duygularını sorarak haberleri tartışın. Herhangi bir yanlış anlaşılma veya kafa karışıklığını giderin.
 - Daha büyük çocukların ve gençlerin düşüncelerini, korkularını, endişelerini ve bakış açılarını anlamak adına internette gördüklerini de sorun.
- İletişim Fırsatlarını Yakalayın
 - Ailece izlenen bir programı kesintiye uğratan haber bültenlerini veya gazete görsellerini sohbeti başlatma fırsatları olarak kullanın. Çocukların duyguları, düşünceleri ve endişeleri hakkında konuşmaya hazır olun. Güvenlikleri ve güvende kalma planları konusunda endişelerini gidermeye çalışın.

- Yetişkinler Arası Sohbetlere Dikkat Edin
 - Sizin ve diğer yetişkinlerin, çocukların yanında deprem hakkında söylediklerine veya çocukların yanında medyada yer alan içeriklere dikkat edin; çocuklar genellikle yetişkinlerin farkında olmadığı zamanlarda da onları dinlerler ve duyduklarını yanlış anlayabilirler.
- Çocuklarınızın Başarılı Toplumsal Çabalardan Haberdar Olmasını Sağlayın
 - Kurtarma ekiplerinin geldiğine, yiyecek ve suyun dağıtıldığına veya insanların güvenli bir yere götürüldüğüne dair olumlu haberleri ve medya görüntülerini paylaşmak isteyebilirsiniz.
 - Çocuklarınıza birçok kişinin, kuruluşun ve devletin insanlara yardım etmek için çalıştığı konusunda bilgi verin. Bu, onlara, yetişkinlerin şu anda zor durumda olanları korumak için aktif adımlar attığı hissini verecektir.
- Kendinizi Eğitin
 - Çocukların depremlere veya diğer doğal afetlere verdikleri tepkiler hakkında bilgi edinin. Daha fazla bilgi için, Depremden Sonra Çocuklara Yardım Etmek İçin Ebeveyn Yönergeleri'ne bakın.
(http://www.nctsn.org/nccts/nav.do?pid=typ_nd_earth_recovery&disasterType=earth&navPid=typ_nd_earth_desc).

Aileniz Hikayenin Bir Parçası Olduğunda

- Sınırlarınızı Bilin
 - Sizin ya da çocuklarınızın basın ile konuşmasının iyi bir fikir olup olmadığına karar verin. Hikayenizi anlatmak istemeniz doğal olsa da, bunu gerçekleştirmek için medya uygun bir yer olmayabilir.
 - Neyi paylaşıp neyi paylaşmayacağınız konusunda düşünün. Muhabirlerle sınırı belirleme hakkına sahipsiniz.
 - Muhabire haberin amacını ve içeriğini sorun.
- Çocuklarınızı Koruyun
 - Muhabirin geçmişte çocuklarla çalışma deneyimi olduğundan emin olun.
 - Röportajdan önce çocuklarınızla konuşun. Onlara herhangi bir yanlış cevap olmadığına dair güvence verin.
 - Sorulan sorulara cevap vermek zorunda olmadıklarını, "hayır" diyebileceklerini ve görüşmeyi istedikleri zaman durdurabileceklerini anlatın.
 - Çocuğunuzla röportaj yapılırken orada olun. Üzüldüğünü veya canının sıkıldığını hissederseniz görüşmeyi sonlandırın.
 - Röportajdan sonra, bu deneyimi çocuklarınızla konuşun. Harika bir iş çıkardıkları için onları övün, endişelerini dinleyip dile getirmelerine yardımcı olun.
 - Çocuklarınızı, yayınlanacak röportajın çok kısa olabileceği veya onların deneyimlerini tam olarak yansıtmayacak şekilde düzenlenebileceği konusunda bilgilendirip, onları hazırlayın.

Çocuklar, aileler ve depremler hakkında daha fazla bilgi, National Child Traumatic Stress Network (Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağı'nın) internet sitesinde bulunabilir, www.NCTSN.org Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioglu ve Evren Karabulut Demir tarafından çevrildi. Dr. Gökçe Ergun tarafından gözden geçirildi. Special thanks to Tuğçe Buyukugurlu for her review and cultural validation of the product.