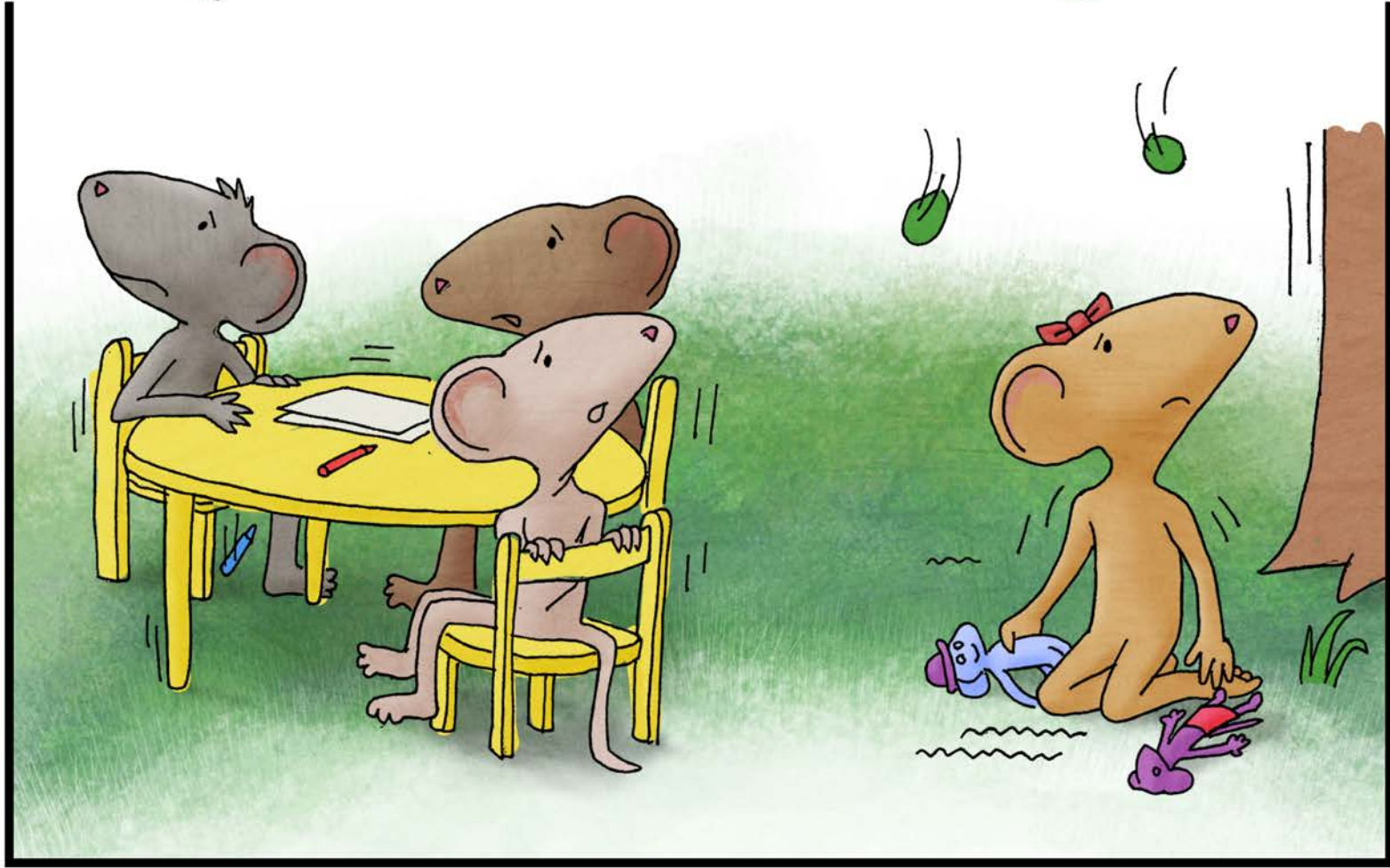


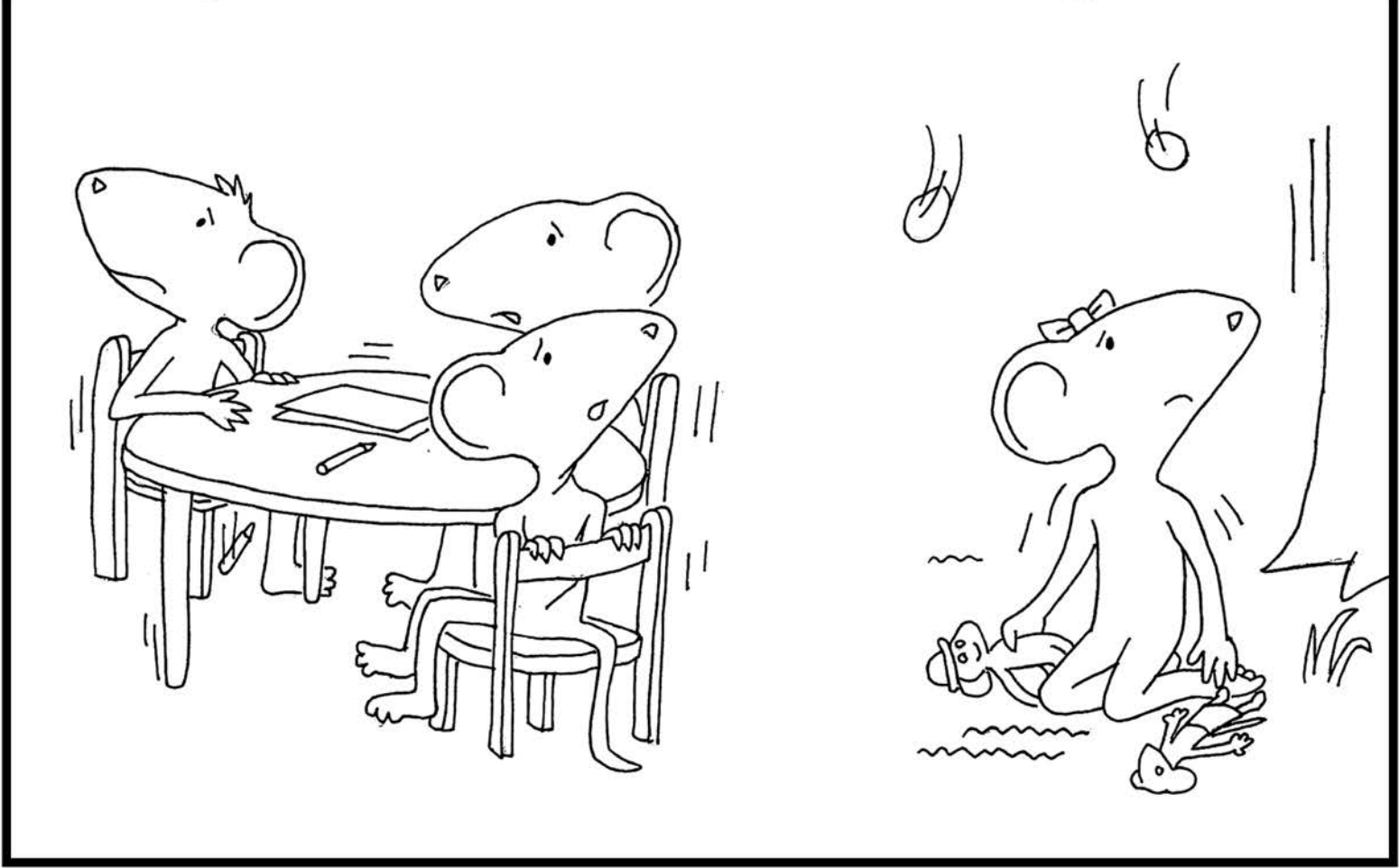
Trinka ve Sam

Dünyanın Sallandığı Gün



Trinka ve Sam

Dünyanın Sallandığı Gün



Trinka ve Sam Dünyanın Sallandığı Gün

Hikaye Yazarları: Chandra Michiko Ghosh
Ippen, Melissa Brymer ve Jennifer Grady

İllüstratör: Erich Ippen, Jr.

Ebeveyn Rehberini Hazırlayanlar:
Chandra Ghosh Ippen
Mindy Kronenberg
Melissa Brymer

Hikaye ve Rehberi Türkçeye çeviren ve
uyarlayanlar: Tongue Tied SE
ve Tuğçe Büyükuşurlu.

Bu proje ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (HHS) Madde Kullanımı ve Akıl Sağlığı Hizmetleri İdaresi (SAMHSA) tarafından finanse edilmiştir. Görüşler, politikalar ve düşünceler yazarlara ait olup SAMHSA ve HHS'ninkilerini tam olarak yansıtmaz.

A PARTNER IN
NCTSN
The National Child
Traumatic Stress Network

"Uluslararası Kurtarma Komitesi, İslah, Toparlanma ve İyileşme Merkezi ve çeviriler ile kültürel doğrulama için TongueTied'in teşekkürleri ve desteğiyle"



Piploproductions.com

© 2011 Chandra Ghosh Ippen. Tüm hakları saklıdır. Bu hikaye ücretsiz olarak çoğaltılıp dağıtılabılır ancak satılamaz. Ana yazarın açık yazılı izni olmaksızın değiştirilemez veya alıntı yapılamaz (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Bu hikaye Ulusal Çocuk Travmatik Stres Ağındaki (NCTSN) ortaklardan biri olan Erken Travma Tedavisi Ağı (ETTN) ile işbirliği içinde geliştirilmiştir.

Bu hikaye küçük çocukların ve ailelerinin bir deprem yaşadktan sonra duyguları ve endişeleri hakkında konuşmaya başlamalarını kolaylaştırmak için oluşturulmuştur.

Afetlere veya diğer travmatik olaylara maruz kalan çocuklara nasıl yardım edileceği konusunda daha fazla bilgiye nctsn.org adresinden ulaşılabilir.

Hikaye, hikayenin kullanımı ve hikayeyi oluşturanlar hakkında daha fazla bilgiye <http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/> adresinden ulaşılabilir.

carie |  **Tongue Tied SE**
CENTER FOR ADJUSTMENT, RESILIENCE & RECOVERY  Bridging the language barrier

Depremi yaşayan çocuklar ve aileler için.

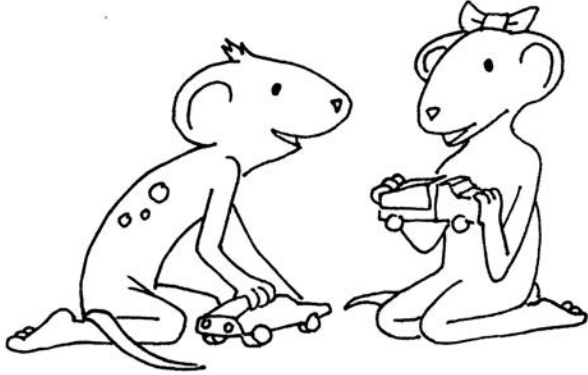
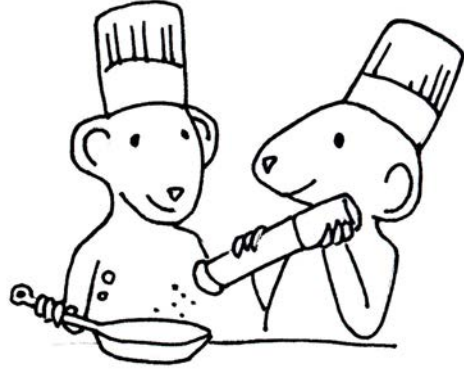
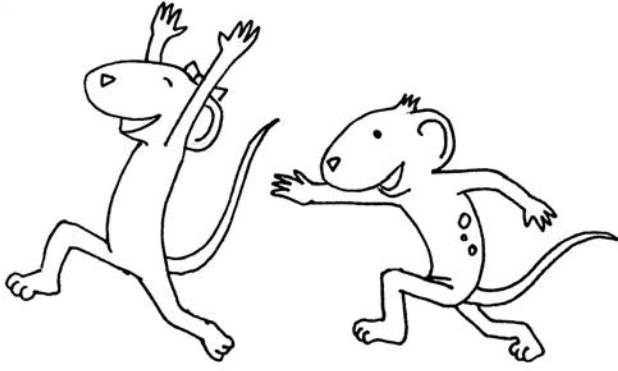
Yetişkinler: Bu hikaye ciddi depremler yaşamış çocuklar için tasarlanmıştır. Hikayeyi lütfen önce kendiniz okuyup bu hikayenin çocuğunuzla birlikte okumak için iyi bir hikaye olup olmadığına karar verin. Çocuğunuz hafif bir deprem atlatmışsa bu hikayede çocuğunuzun duymasının faydalı olmayabileceği ayrıntılara yer verildiğini düşünebilirsiniz. Bu hikayeyi çocuğunuza okumamayı seçerseniz bile hikaye ve hikayenin sonunda yer alan ebeveyn rehberi çocuğunuzun depreme verdiği tepkileri daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.



Bu Trinkka.



Ve bu da Sam.



Trinka ve Sam komşular ve birlikte oyun oynamayı seviyorlar.



Yazın parkta oyunlar oynuyorlar.



Kışın su birikintilerine giriyorlar.

— Hadi Sam!
Geliyorum!



Trinka hadi gidelim...

Ama bu çok
eğlenceli.

Ve gitme zamanı geldiğinde her zaman söz dinlerler ... yani ... neredeyse her zaman.

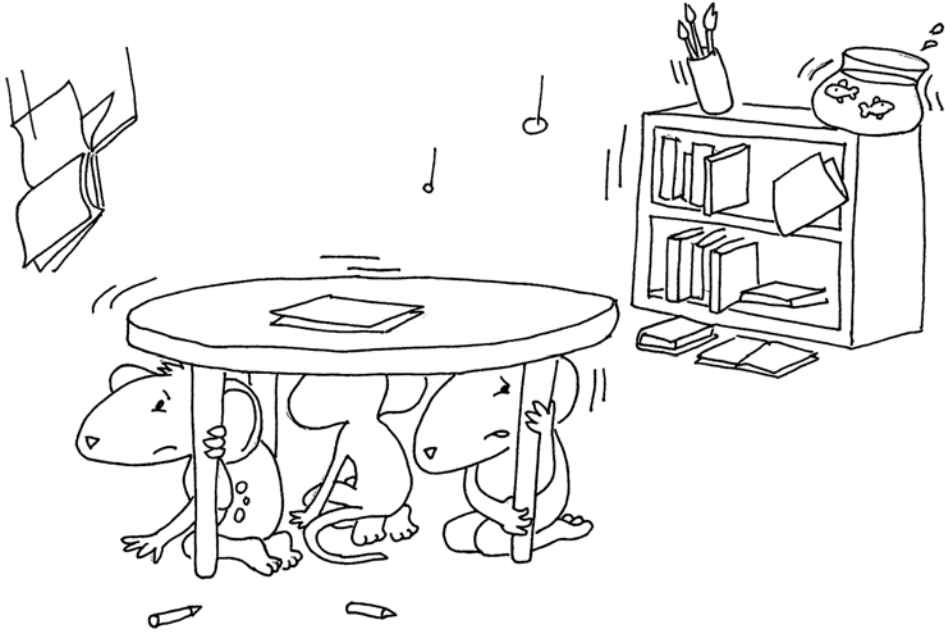


Büyüyorlardı ve birçok şey öğreniyorlardı. Sam okula yeni başladı.

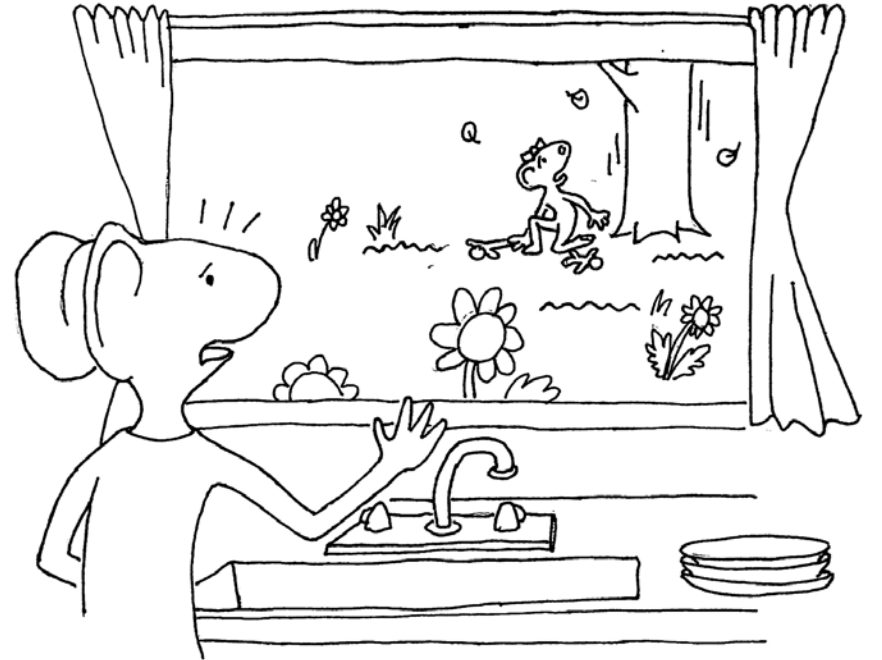
Trinka okula gitmek için çok küçüktü ama annesi ona alfabeyi öğretti ve Trinka oyuncak bebekleriyle okulculuk oynadı.



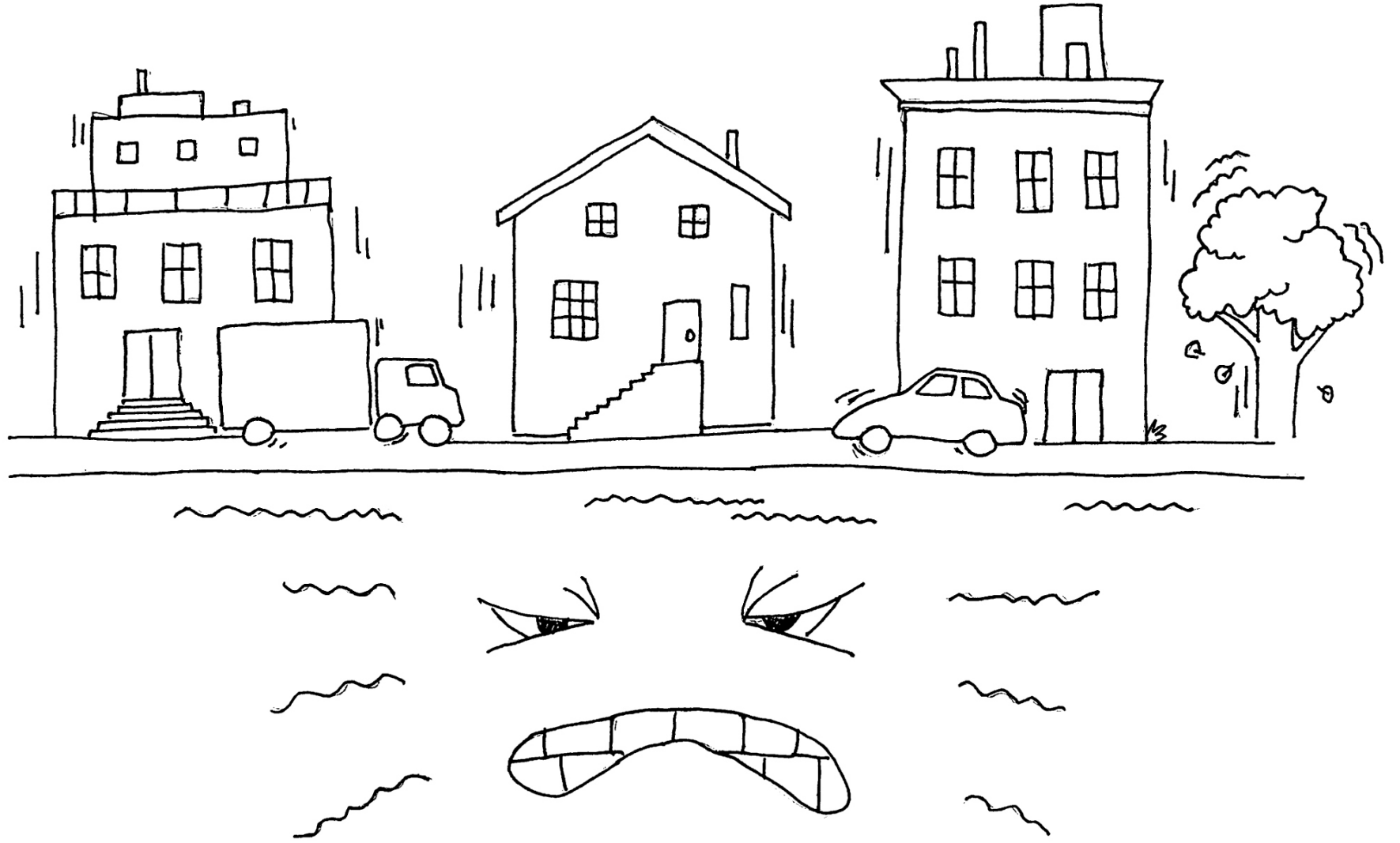
Ancak bir gün korkutucu bir Şey oldu. Yer sallanmaya başladı.



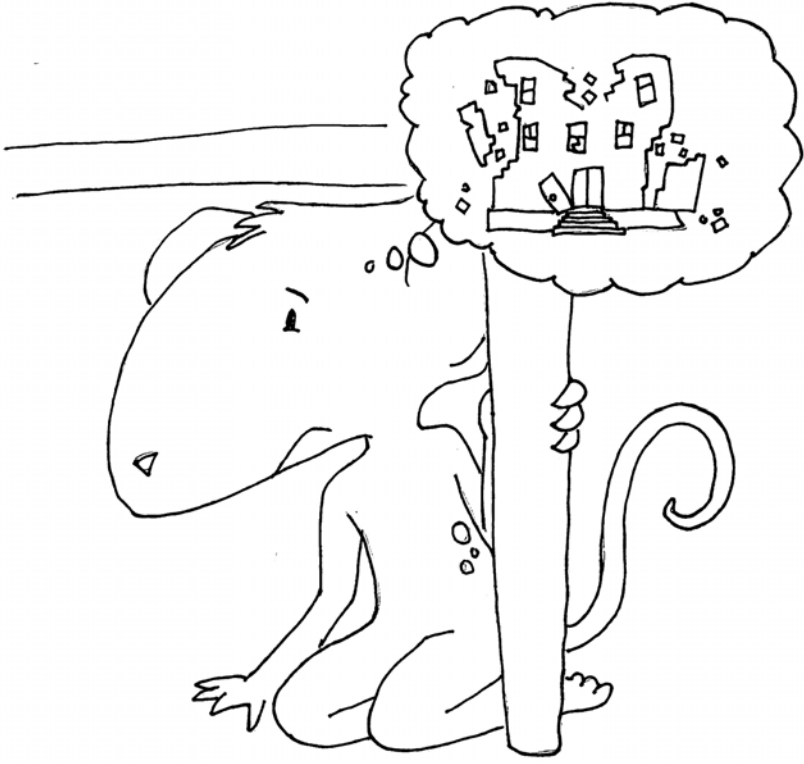
Sam öğretmeni ve arkadaşlarıyla birlikte masanın altına saklandı.



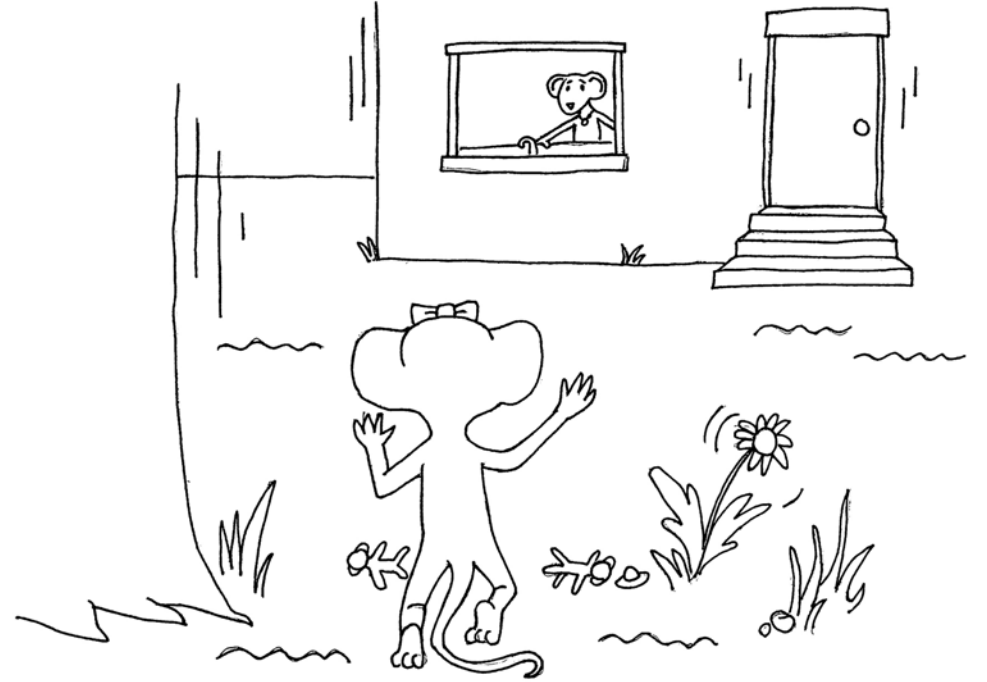
Trinka bahçede oynuyordu. Ne yapacağını bilemedi.



Toprak sanki kızgınmış gibi grrr diye gürledi.
Sallandı, sallandı, sallandı.
Hiç durmayacak gibiydi.

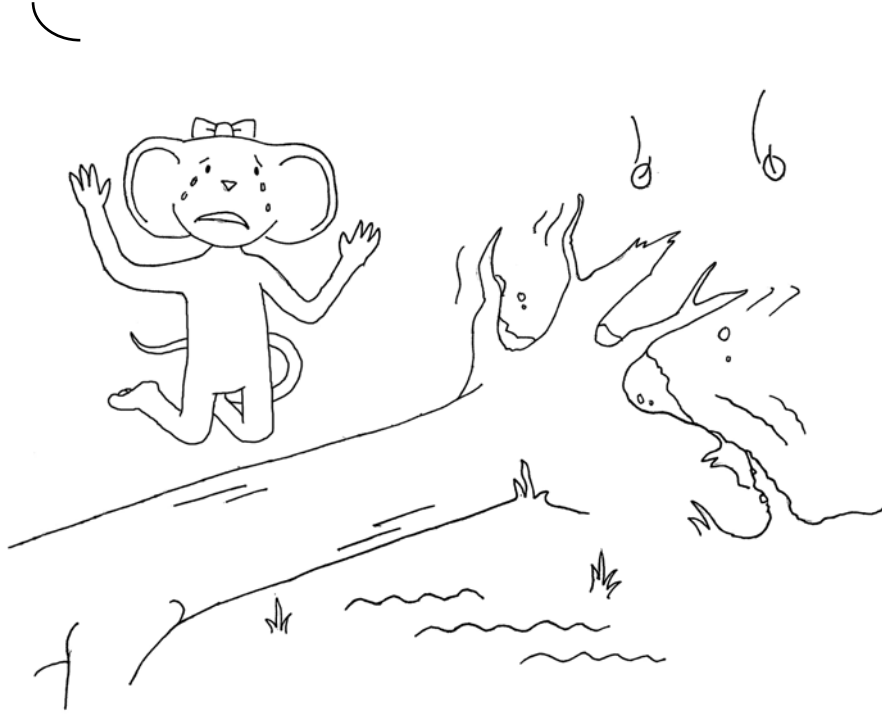


Sam okulun yıkılacağından
endişeleniyordu.



Trinka annesini istiyordu.

Anneçığım, anneçığım, anneçığım!



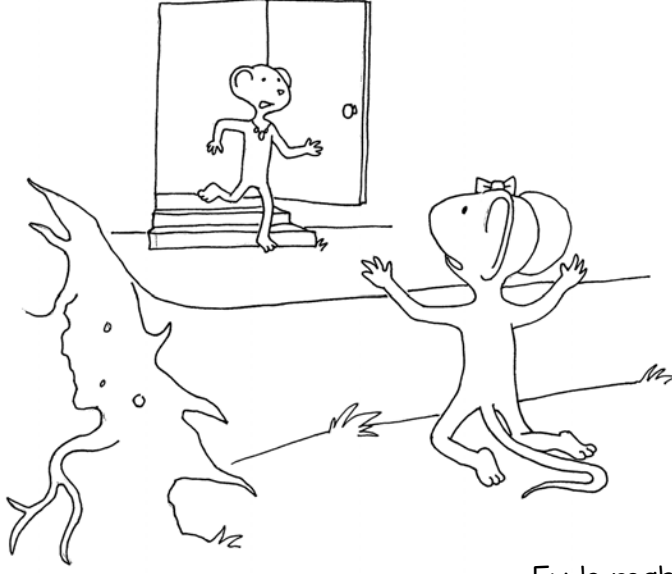
Sonra bir çatırtı koptu, bir ağaç devrildi. Trinkka "anneçığım, anneçığım, anneçığım!" diye bağırdı.

Çatırtı



Trinka! Trinka!

Trinka'nın annesi onu duydu ama kapı açılmıyordu. Trinkka'nın yanına gidemedi.



Geçti. İyisin. Yanındayım.
Bir deprem oldu. Ve bitti.

Biraz çimlere oturalım.
Burası güvenli.



Çok korktum.

Anneciğim,
anneciğim!
Anneciğim



Evde mahsur kaldım.
Sana ulaşmaya
çalışıyordum.

Kapı sonunda açılana kadar
tekrar tekrar kapıyı açmayı
denedi ve Trinkka'yı bulmak için
koştı.

Annesi Trinkka'ya sarıldı. Trinkka
ağlamaya başladı. Annesi de
ağlamaya başladı. Korkmuşlardı.

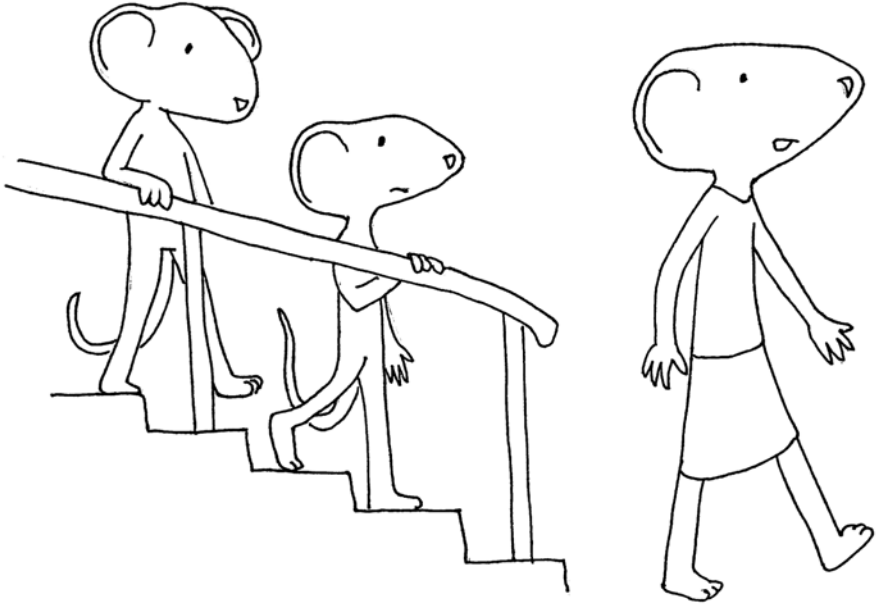
Annesi "Bir deprem oldu," dedi.
"Ama geçti."



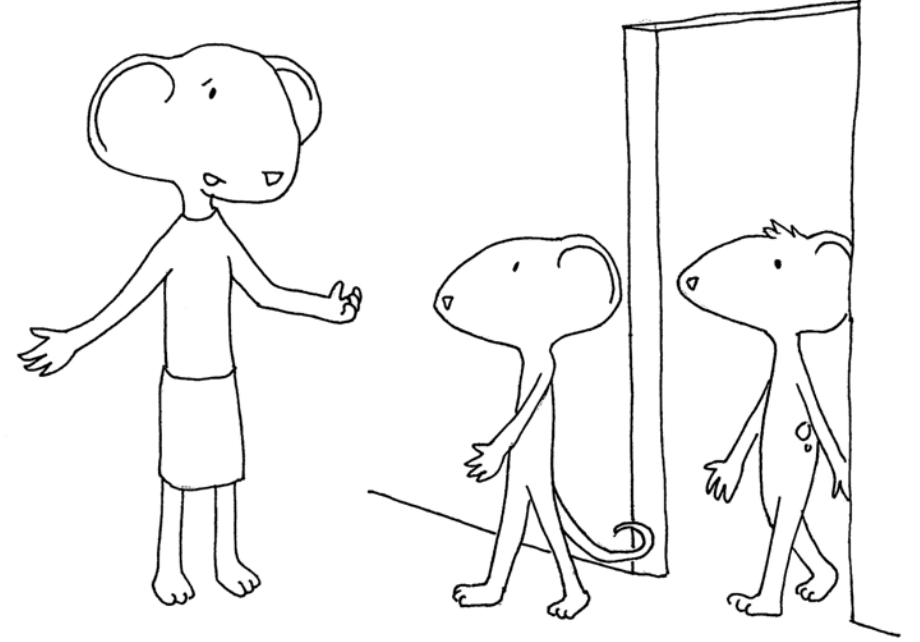
Sam ise sınıfındakilerle birlikteydi. Öğretmenleri dışarı çıkmanın güvenli olduğunu söyledi ancak hiç ışık yoktu.



Dolaplar devrilmişti. Eşyaları kırılmıştı. Sam anne ve babasını istiyordu. Bazı çocuklar ağlıyorlardı.



Öğretmenleri güvende olduklarını ancak tatbikatta uyguladıkları gibi dışarı çıkmaları gerektiğini söyledi. Hepsi sıraya girip öğretmenlerini takip etti.



Bir süre sonra öğretmenleri içeri geri dönmenin uygun olduğunu söyledi. Bir deprem olmuştu ve öğrenciler söylenenleri dinleyip iyi iş çıkarmışlardı.



Şimdi ailelerinin gelip onları almasını bekleyeceklerdi. Aileleri onların nerede olduğunu biliyordu. Çember şeklinde oturup bir hikaye okudular. Sam dinlemek için çok çaba gösterdi. Anne ve babasının bir an önce gelmesini istiyordu. Beklemek çok zordu.

Okuluna gelmek zor oldu.

Küçük kardeşini almak zorundaydım.

Neden daha erken gelmedin?



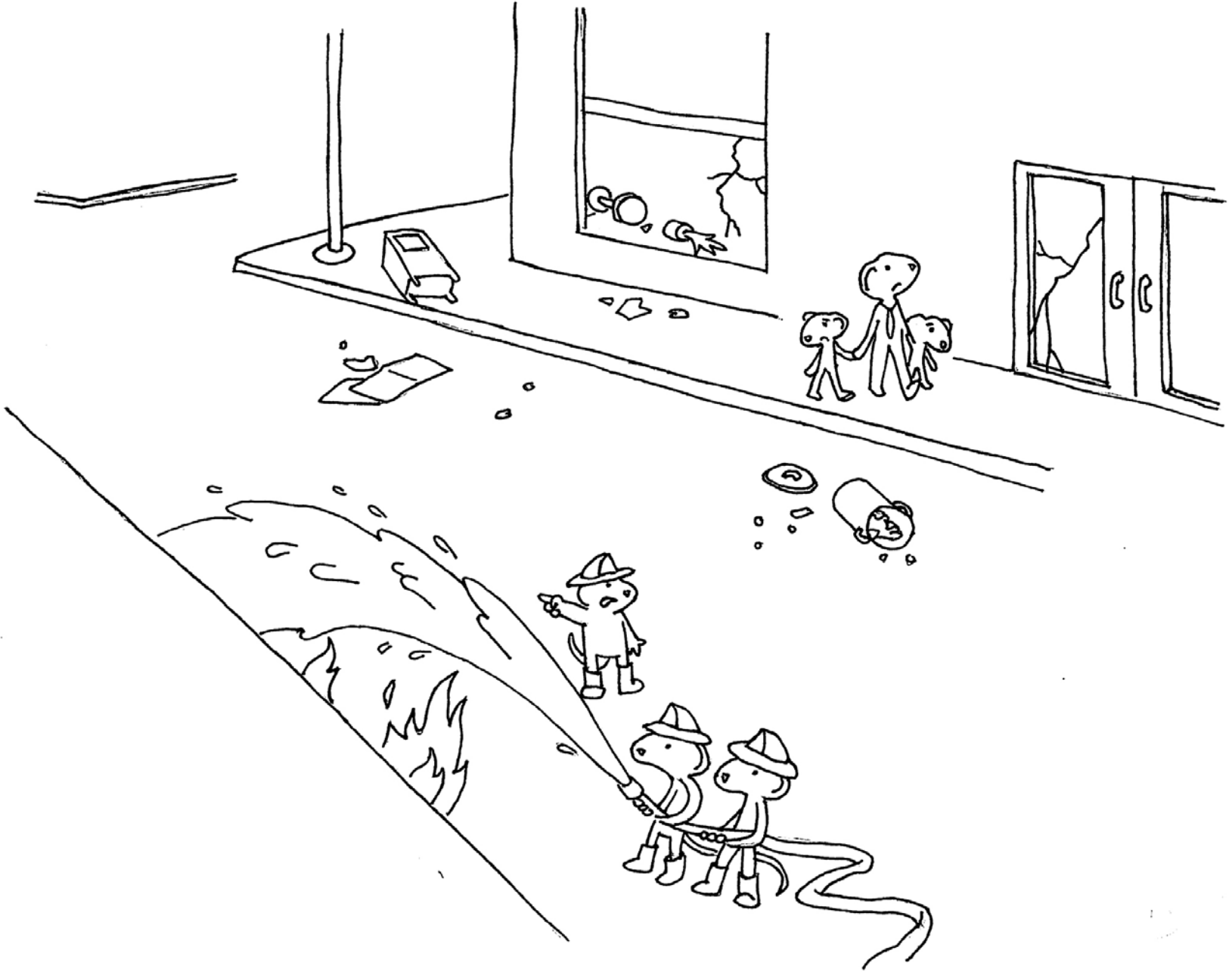
Uzun bir süreden sonra Sam'in babası geldi. Sam çok kızmıştı.

Annem nerede?



Annem bizimle evde buluşacak.

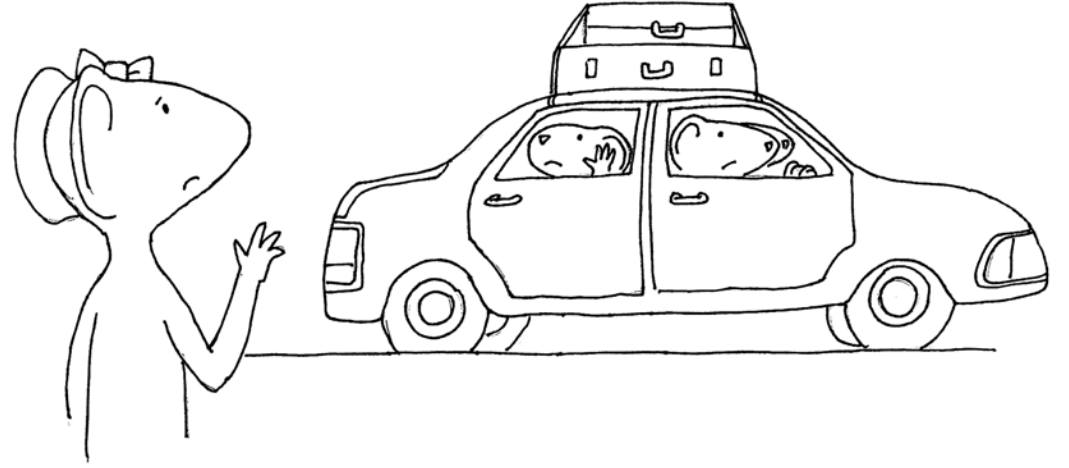
Sam annesi hakkında endişeleniyordu. Annesi neden orada değildi?



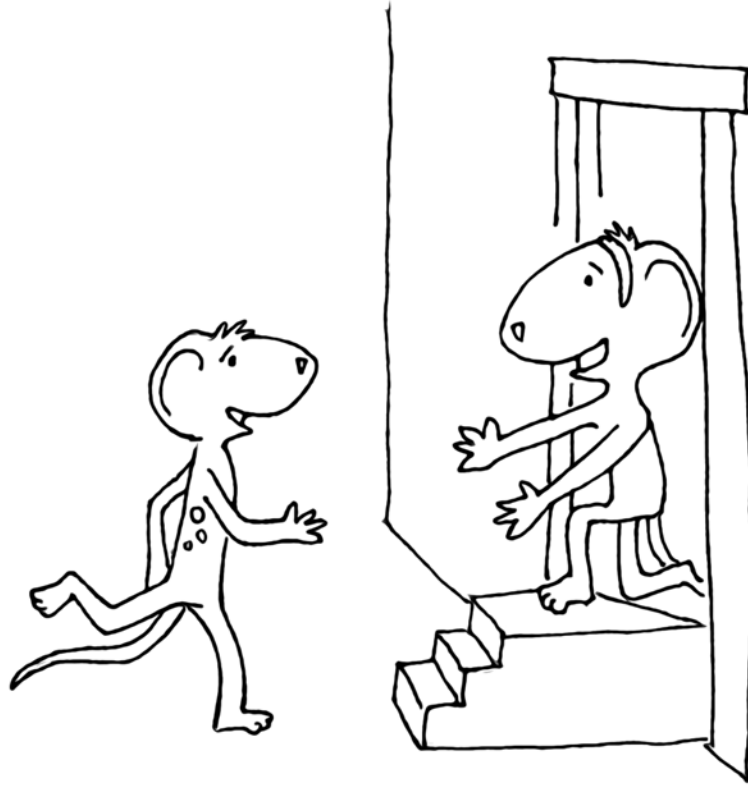
Birlikte eve gittiler. Sam yol boyunca depremin neler yaptığını gördü.



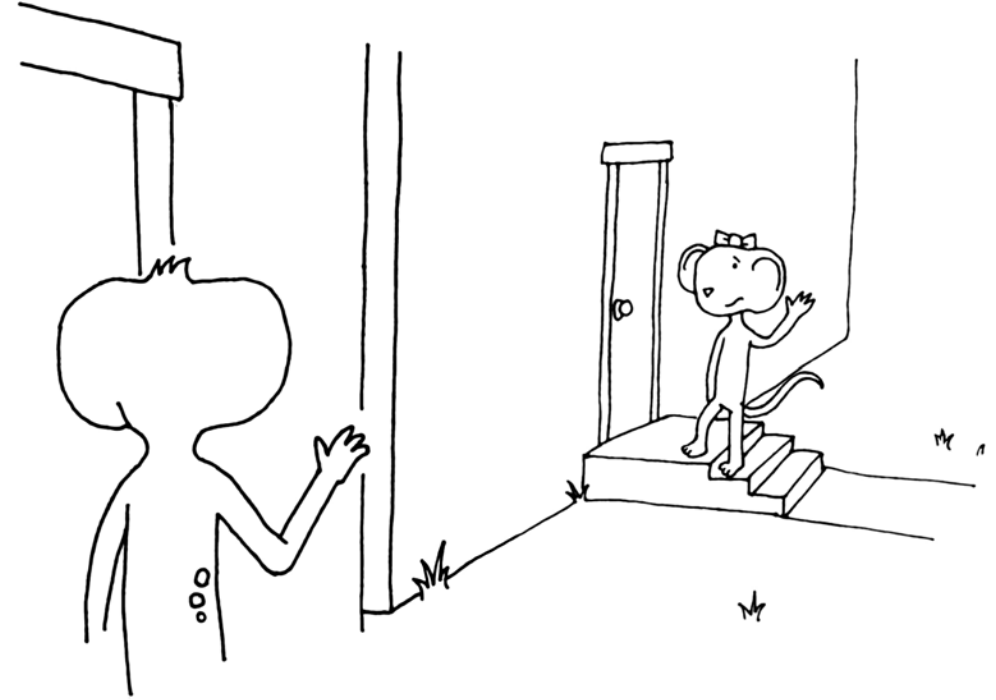
Trinka pencereden dışarıya baktı.
Oyun parkı yıkılmıştı.



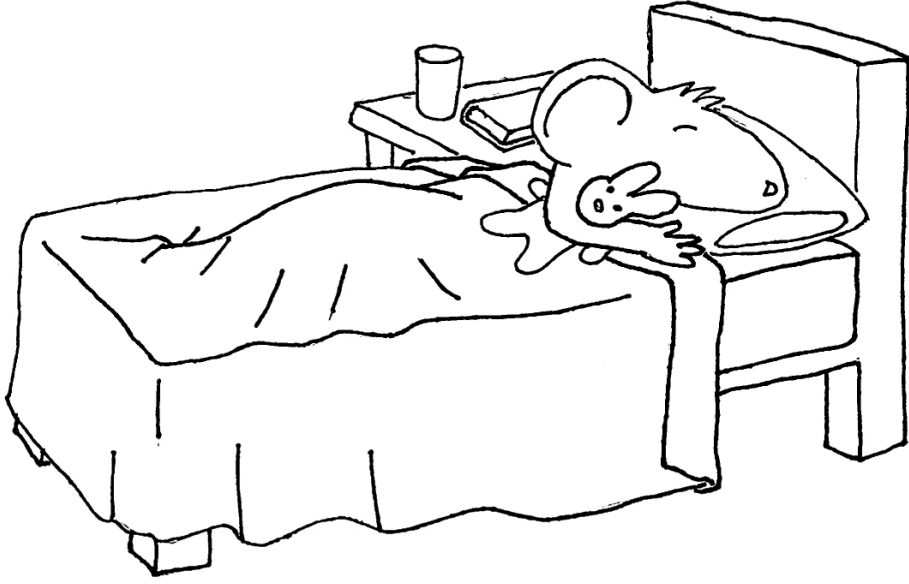
Yandaki ev yıkılmıştı. Piplo ve
ailesi başka bir yerde kalmak
zorundaydı.



Trinka, Sam'in eve geldiğini gördü.



Sam'in iyi olduğuna sevindi. Sam de Trinka'yı gördüğüne sevindi.



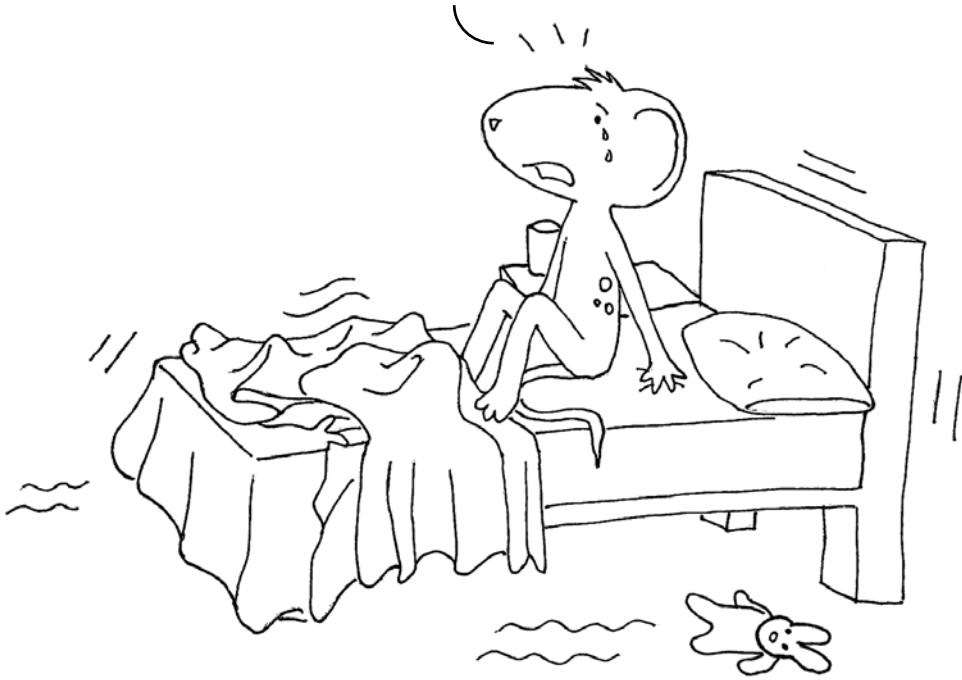
Deprem bitmişti ve uyku zamanı gelmişti. Sam yatmaya gitti.



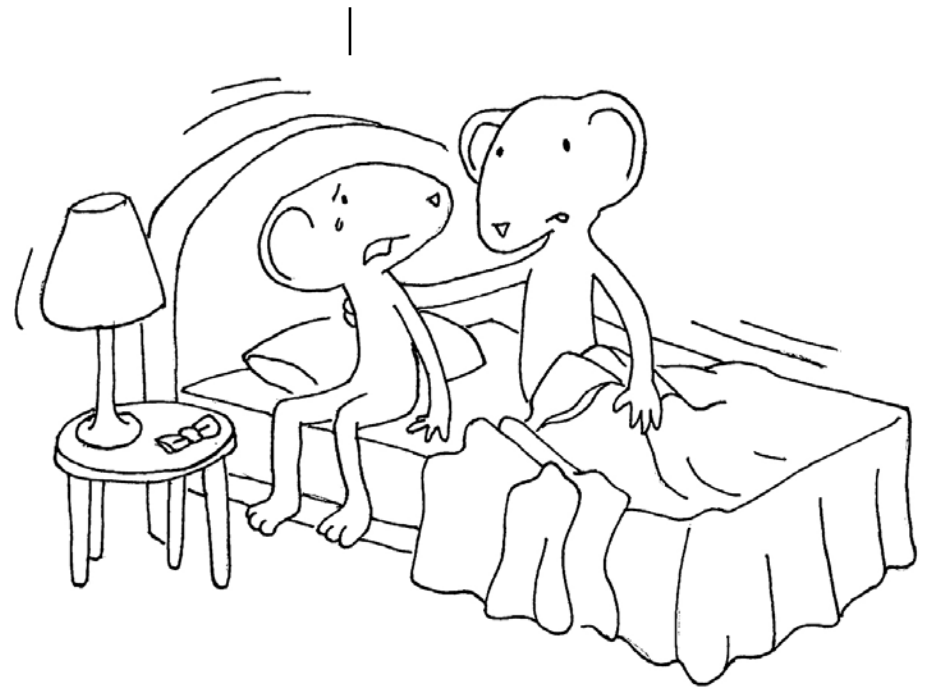
Trinka yatmaya gitti ancak annesine ihtiyacı vardı ve annesi onunla birlikte uyudu.

Aaa aaaa!

N'oluyor?



Korkuyorum.
Bittiğini söylemiştin.
Yalan söyledin. Bitmemiş.



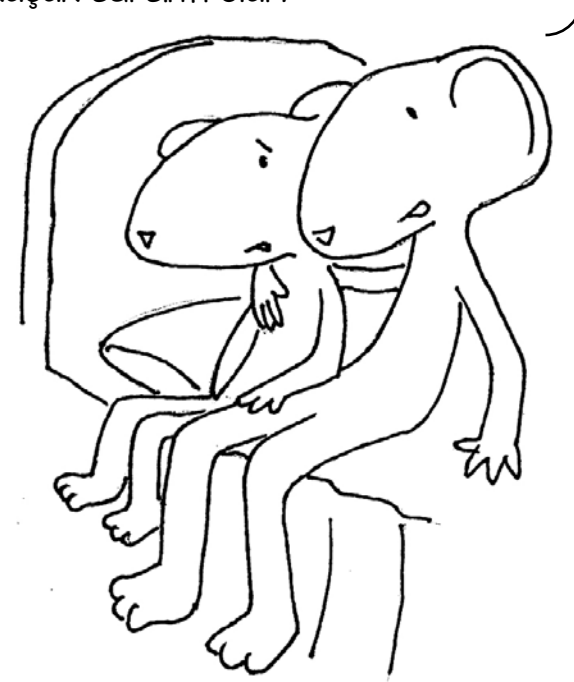
Ancak onlar yataktayken yeniden deprem oldu. Yer yine "grr" diye homurdandı. Bitmemişti. Yataklar sallandı. Trinkka ve Sam uyanıp yataktan fırladı.

Artçı sarsıntılar korkutucu oluyor. Bize depremi hatırlatır. Bir artçı sarsıntı olduğunda yataktan çıkıp yere kıvrılırsınız, ellerimiz başımızın üstünde başımızı koruruz ve bekleriz.

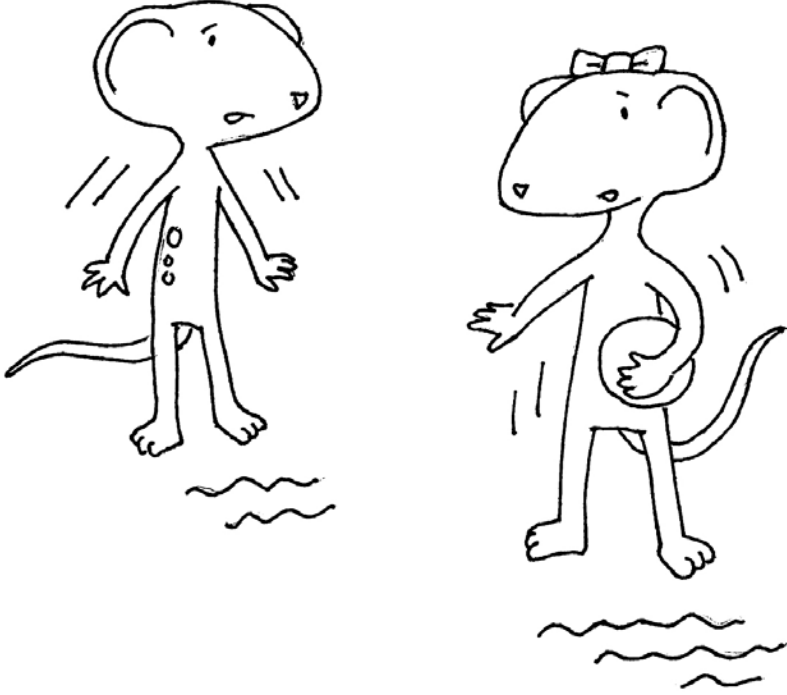


Korkabilirsin. Ben de korktum. Sana artçı sarsıntılardan bahsetmediğim için üzgünüm.

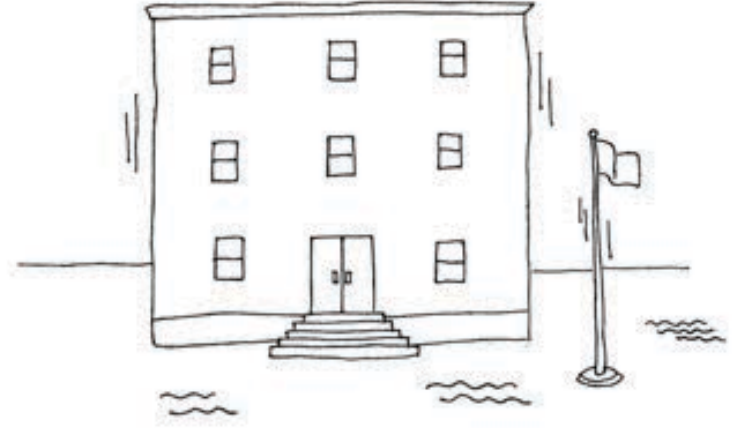
Büyük deprem bitti ancak büyük bir depremden sonra genellikle artçı sarsıntı denilen bir sürü küçük sarsıntı olur.



Trinka'nın annesi açıkladı. Sam'in babası da açıkladı. "Bu bir artçı sarsıntıydı. Depremden sonra çok sayıda artçı sarsıntı olabilir. Bu sarsıntılar da aynı derecede korkutucu olabilir ve bizi zıplatabilir." Trinka'nın annesi ve Sam'in babası artçı sarsıntılar olduğunda ne yapılması gerektiği hakkında konuştular.



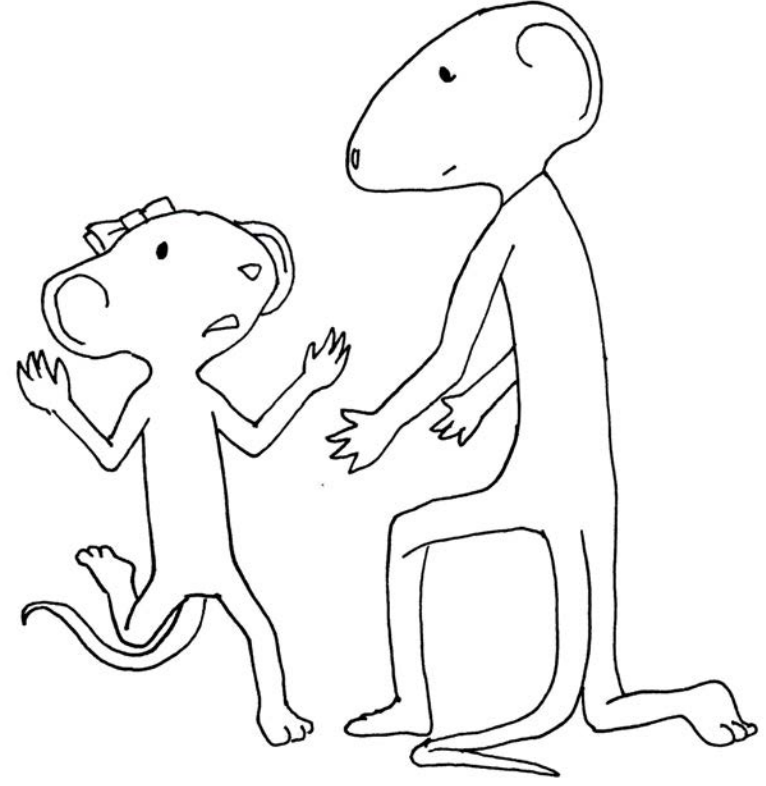
Artçı sarsıntılar olmaya devam etti. Trinkka ve Sam oyun oynarken oldu.



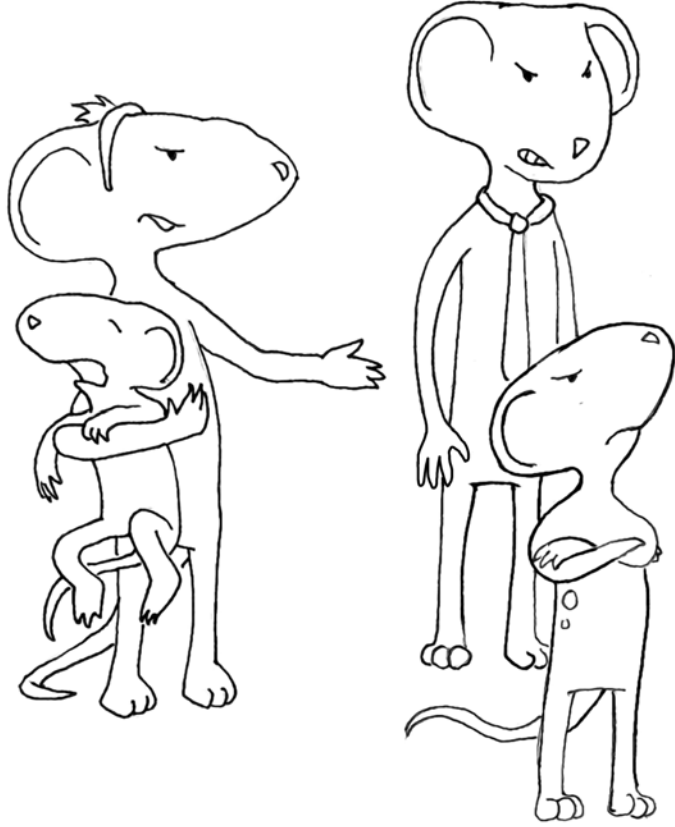
Okuldayken oldu.
Akşam yemeğinde oldu.



Gümbürdeme olduğunda Trinka korktu.



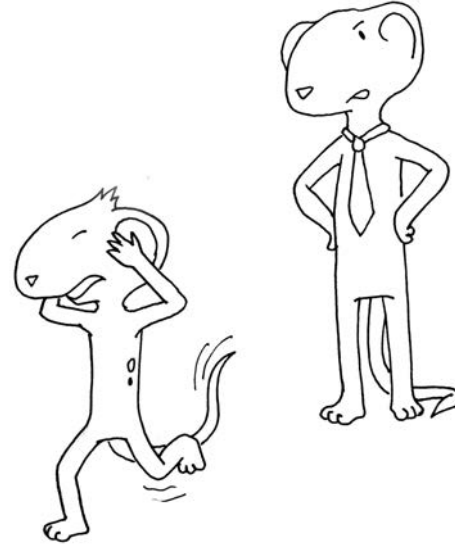
Korktuğunda annesine ihtiyaç duydu. Annesi Trinka'nın oturabilecekleri güvenli bir yer bulmasına yardımcı oldu ve Trinka'nın içeride güvende hissetmesine yardımcı oldu.



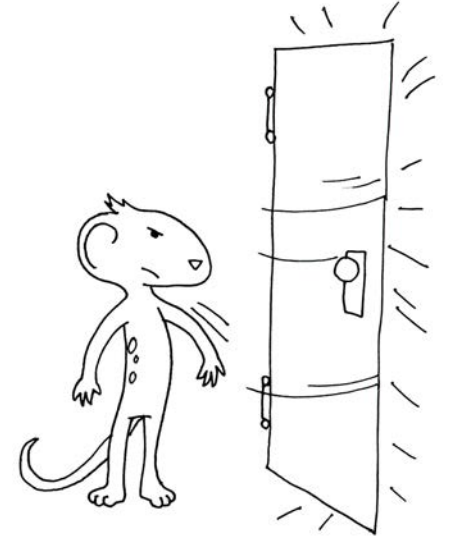
Gümbürdeme olduğunda Sam'in karnı ağrıdı. Okula gitmek istemedi.



Kardeşinin oyuncasını aldı.

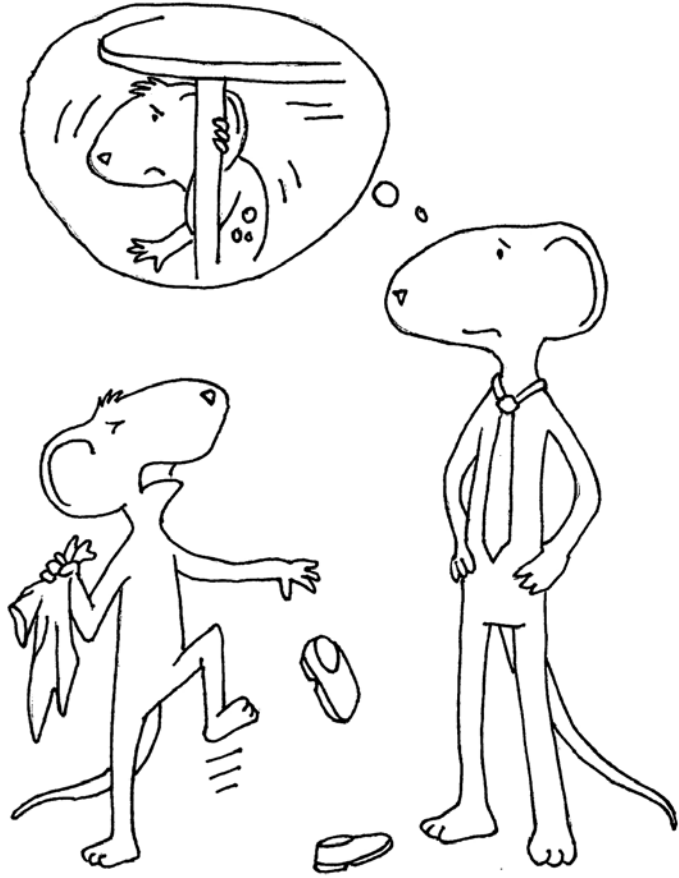


Babasını dinlemedi.

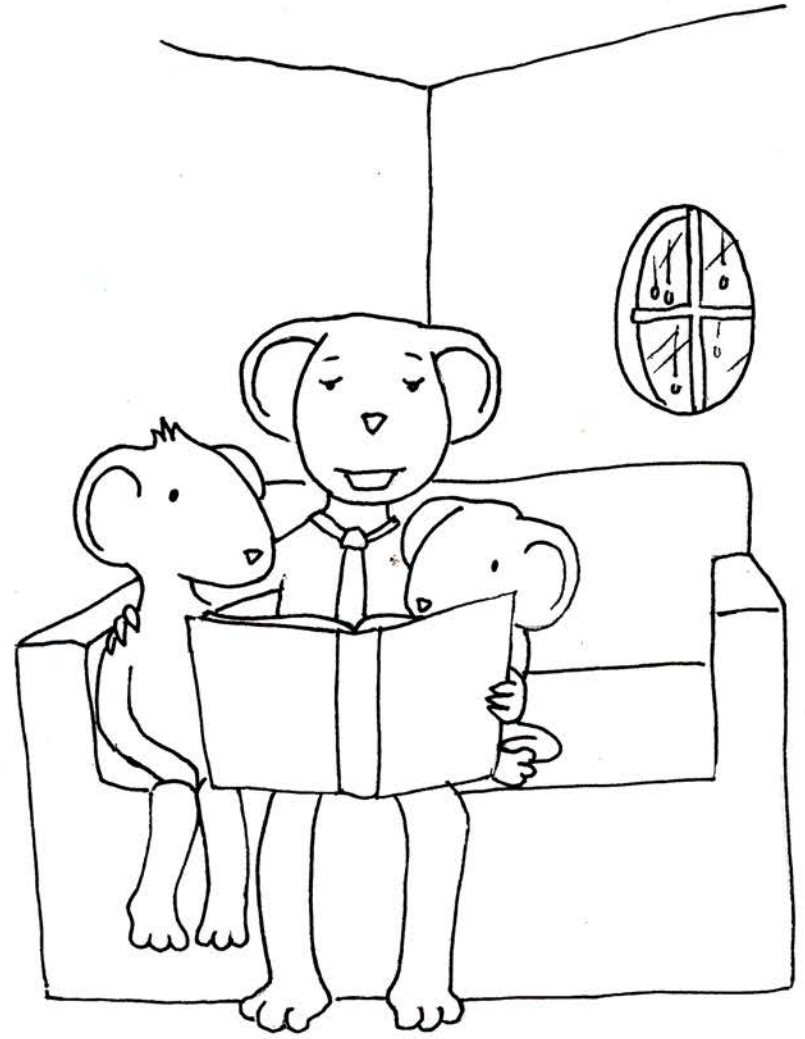
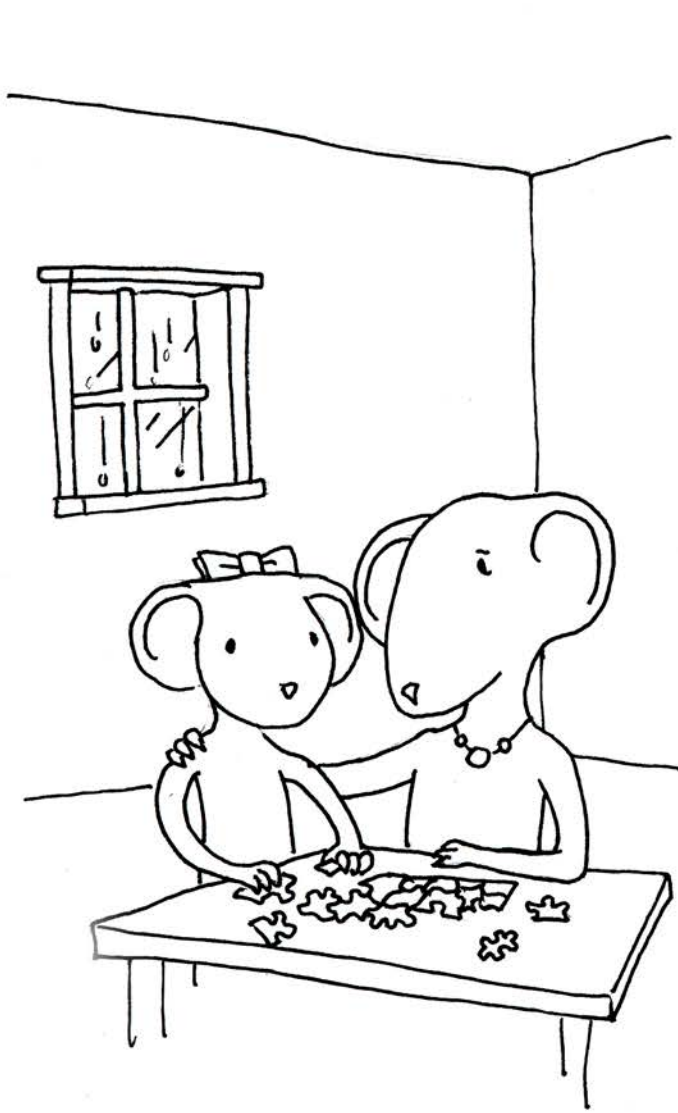


Kapıyı çarptı.

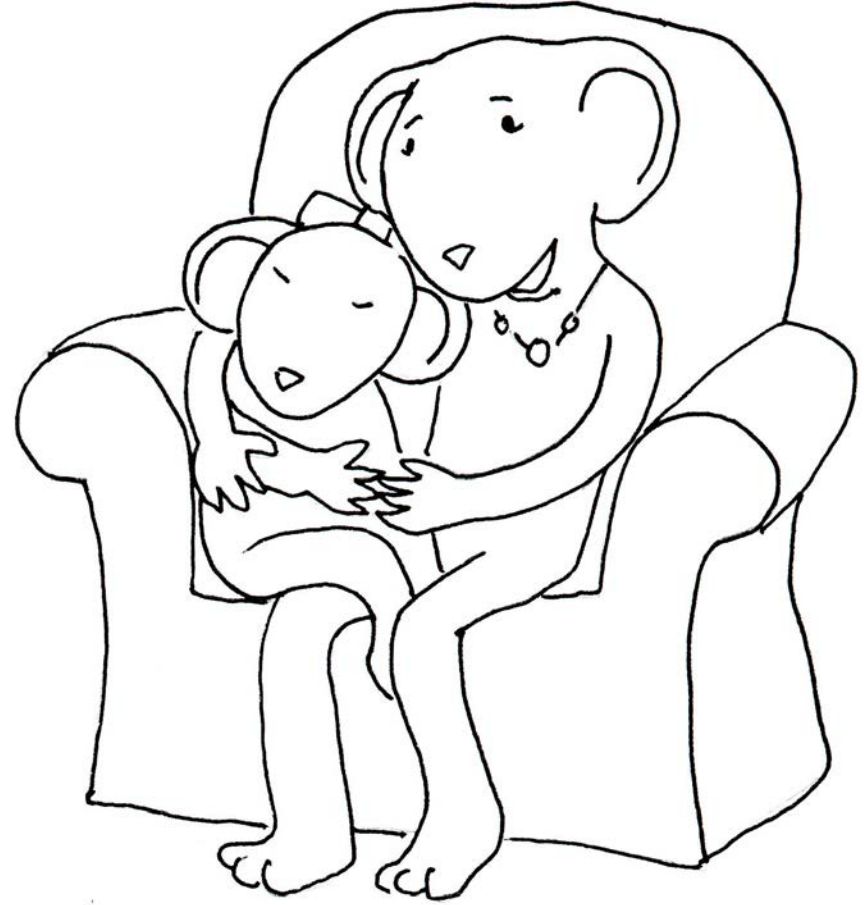
Huysuz hissediyordu.



Trinka'nın annesi anladı. Sam'in babası anladı. Deprem bitmesine rağmen Trinka ve Sam hala sarsılmış haldeydi.



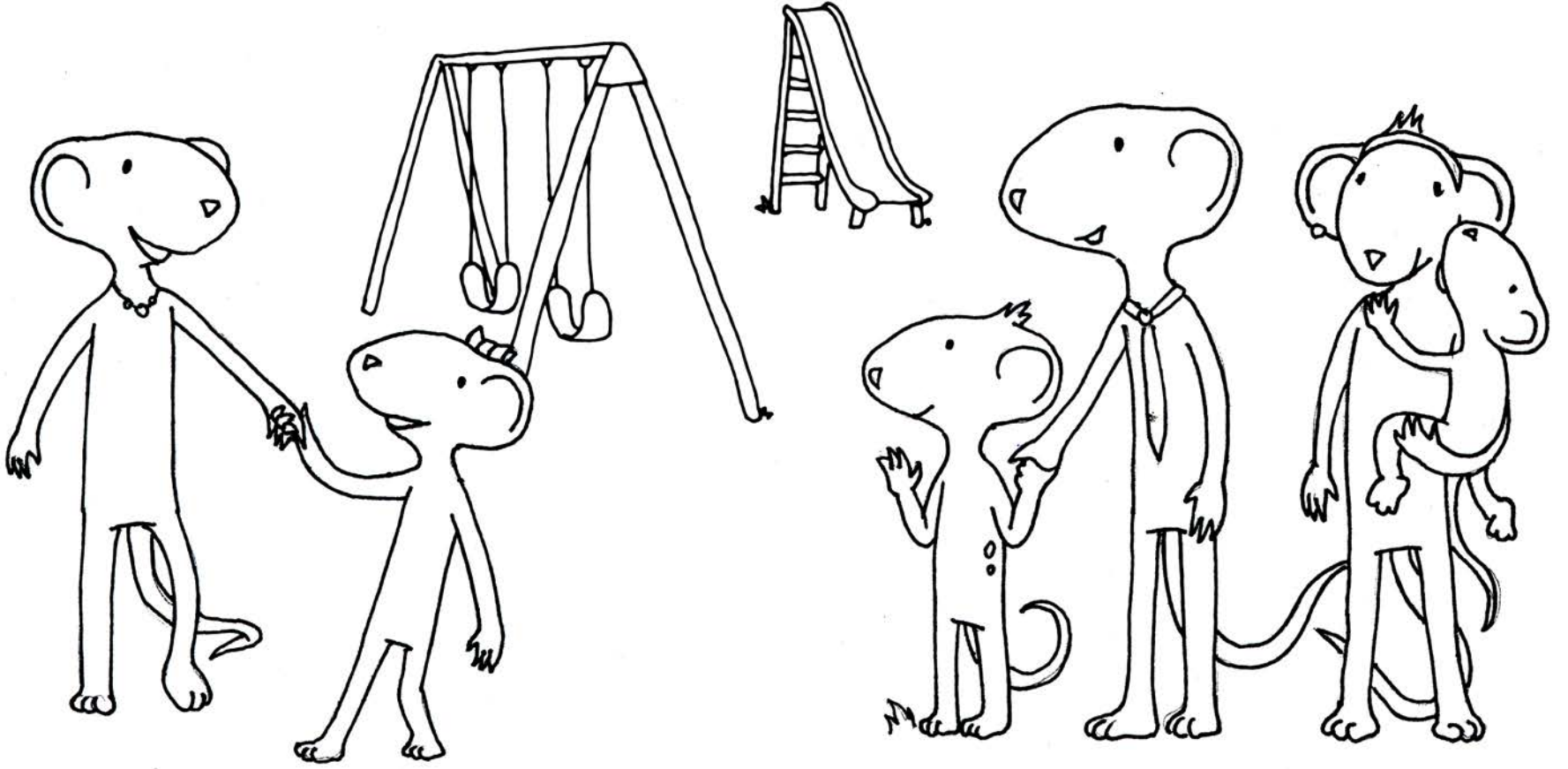
Biraz zaman gerekecekti. Yer yavaşça sallanmayı bırakacaktı; artçı sarsıntılar duracaktı. Trinkka ve Sam yeniden güvende hissedecekti.



Ve onlar beklerken ebeveynleri yardım etmek için yanlarında olacaktı.



Biraz zaman alabilirdi. Okul ve ev yeniden toparlanacaktı. Oyun parkını onarmak için birlikte çalışacaklardı.



Ve sonunda herkes oyun oynamak için dışarı çıkacaktı.

Benim Hikayem

Benim Hikayem

Ebeveyn Rehberi

Bu hikayenin amacı deprem yaşayan çocukların korkuları ve endişeleri ile başa çıkmasını kolaylaştırmaktır. Hikayede olduğu gibi çocuğunuza güvende olduğunu ve sevildiğini göstererek yardımcı olabilirsiniz.

Hikayenin Kullanılabileceği Yöntemler

1. Kitabı çocuğunuzla birlikte okuyup kitap hakkında konuşun.
 - Çocuğunuzun yönlendirmesini takip edin.
 - Bazı çocuklar durup sayfadaki şeyler hakkında konuşmak isteyebilir. Konuşmalarına izin verin. Nasıl hissettiklerini ve neler hatırladıklarını bu şekilde ifade etmeye başlayacaklar.
 - Bazı çocuklar kitabı okurken endişelenip ara vermeye ihtiyaç duyabilir. Bu normaldir. "Depremle ilgili bir şey okumak benim için de zor. Ara vermek güzel bir fikir," gibi bir şeyler söyleyebilirsiniz.
2. Kitabı boyama kitabı olarak kullanın.
 - Boyama yapmak eğlenceli ve rahatlatıcıdır.
 - Çocuklar farklı duygular için farklı renkler kullanabilir. Örneğin, Sam sinirlendiğinde bir resmi kırmızıya boyayabilir. Sam ve Trinka korktuğunda korku için bir renk seçip "korkutucu" sayfaları bu renge boyayabilir. Bunu yapmak çocuğunuzun farklı duygular hakkında düşünmeye başlamasına yardımcı olacaktır.
 - Çocuklar boyama yaparken sık sık ne düşündükleri hakkında konuşmaya başlar.
 - Bazı çocuklar depreme ne kadar sinirlendiklerini veya depremin olmasını ne kadar istemediklerini göstermek için deprem resimlerini karalamak isteyebilir. Bunu yapmaları duyguları paylaşmanın iyi bir yoludur.
3. Kitabı deprem anında ve sonrasında ailenize neler olduğu hakkında konuşmak için kullanın.
 - Hikayeler küçük çocuklar için önemlidir. Neler olduğunu anlamalarına yardımcı olurlar.
 - Hikayeyi çocuğunuza okuduğunuzda neler olduğunu konuşmanın ve sorular sormanın sorun olmadığını anlayacaklardır.
 - Her aile farklı etkilenebilir. Bu zamanı çocuklarınızla,

ailenizin deneyimi hakkında konuşmaya ayırın. Gerçekleri basit sözcüklerle anlatın.

- Çocuğunuz üzüldüğünüzü görmüşse bunun hakkında konuşun. Sizin de korktuğunuzu veya üzüldüğünüzü itiraf etmek normaldir. Çocuğunuza şu anda daha iyi olduğunuzu, güçlü olduğunuzu ve ailenizi güvende tutmak için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı gösterin.
- Çocuklar sizinle konuşarak zor duyguları paylaşma imkanı bulabilir. Çocuklar duygularını konuşabildiklerinde ve bu duyguları davranışla dışa vurmak zorunda kalmadıklarında genellikle davranışları gelişir.
- Çocuğunuzun konuşmaya başlamasını kolaylaştırmak için neler hatırladıklarını, hiç Trinka ve Sam gibi hissedip hissetmediklerini sorun. Sizin de korkmuş olduğunuzu belirtip onların sorularını cevaplamaya açık olun.
- Bazen çocuklar kendi duygularını paylaşırken rahat olmadıklarında veya bu duygular hakkında konuşmaya hazır olmadıklarında, kendilerini hikayedeki karakterlerin nasıl hissettiği veya davrandığı hakkında konuşarak ifade edebilir. Trinka ve Sam'in duyguları ve davranışları ile çocuğunuzunkiler arasında benzerlikler fark ettiyseniz konuşmayı hikayenin bu kısımlarına yönlendirebilirsiniz.
 - Örneğin, depremden sonra Sam babasının gelip onu alması çok uzun sürdüğü için ona sinirlendi. Küçük çocuklar genellikle ebeveynlerine kızar ve ebeveynlerinin hatası olmasa bile olanlar için onları suçlar. Çünkü çocuklara göre ebeveynleri o kadar güçlü ve kudretlidir ki eğer bir şeyi yapmamışlarsa bunu yapmamayı seçmişlerdir. Sam için babasının onun kızgınlığına tepki vermeyip Sam'in çok korkmuş olduğunu ve ona ihtiyaç duyduğunu fark etmesi önem taşıyor. Babasının orada olup Sam'e sarılmayı ve onu güvende tutmayı ne kadar çok istediğini ve nasıl olabildiğince hızlı geldiğini Sam'e anlatması yardımcı olabilir.
 - Depremden sonra Trinka da annesine kızmıştı çünkü annesinin depremin bittiğini söyleyerek yalan söylediğini düşünüyordu. Annesi sadece Trinka'nın güvende hissetmesini sağlamaya çalışıyordu ancak Trinka bunu anlayamıyor. Trinka'nın annesinin onu destekleyip ne olduğunu anlamasına yardımcı olması önem taşıyor. 33

- Çocuğunuz size kızgın görünüyorsa, Trinka ve Sam'in ebeveynlerine nasıl kızdığı hakkında konuşmak çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmaya başlamasına yardımcı olabilir.
4. Kitabı çocuklarınızla deprem hakkında konuşmaya başlamak için kullanın.
- Küçük çocukların depremle ilgili birçok sorusu olsa da küçük oldukları için bu soruları nasıl soracaklarını bilemeyebilirler. Çocuklarınızın sormak isteyebileceği bazı sorular şunlardır:
 - Deprem nedir?
 - Neden olur?
 - Yeniden olacak mı?
 - Ne zaman olacak?
 - Deprem olursa ne yapacağız?
 - Çocuklar sorularına cevap aldıklarında daha az korkmuş hisseder. Hala korksalar bile yalnız olmadıklarını bilirler. Sizinle konuşabileceklerini bilirler.
 - Çocukların depremi anlamalarını kolaylaştırmak için onlarla paylaşabileceğiniz bazı bilgiler: Konuya giriş yapmak için "Deprem hakkında bilgili olmak faydalıdır. Depremlerle ilgili şunları biliyorum," diyebilirsiniz.
 - Dünya yapboz gibi parçalardan oluşur. Biz bu parçalara tektonik plakalar diyoruz. Bu plakalar sürekli hareket halindedir. Genelde yavaşça hareket ediyorlar. Bu plakalar yani yapboz parçaları birbirleriyle çarpıştığında deprem oluyor.
 - Depremler sürekli oluyor. Çoğu o kadar küçük ki bu depremleri hissetmiyoruz bile.
 - Sarsıntı yanlara doğru, aşağı yukarı veya dalga gibi olabilir.
 - Depremler genellikle bir dakikadan daha kısa sürüyor. Genellikle bir gürleme sesiyle başlar. Bu ses, alçak da olabilir, bir yük treni kadar yüksek de olabilir.
 - Depremler aniden ve uyarı vermeden gerçekleşir.
 - Deprem anında bir şeylerin üzerimize düşmeyeceğinden emin olmak isteriz. Öğretmenlerinin ve benim çök, kapan ve tutun dememizin nedeni bu.
 - Büyük bir depremin ardından genellikle birçok deprem daha olur. Bu depremlere artçı sarsıntı deniliyor. Artçı

sarsıntılar genellikle ilk depremden daha küçük olsa da yine de korkutucu olabilir. Artçı sarsıntıların olmasının nedeni yerin ilk sallantıdan sonra yapbozun parçalarının yerleşmesi gibi kendisini yerleştirmesidir. Genelde ilk deprem ne kadar büyük olursa artçı sarsıntıların şiddeti ve sayısı da o kadar çok olur.

- Eşyalar düşebileceğinden veya kırılabileceğinden artçı sarsıntılarda bile çökmeyi, kapanmayı ve tutunmayı unutma.
- Gece bir artçı sarsıntı veya deprem olursa yataktan çıkıp yere kıvrılırsınız, ellerimiz başımızın üstünde başımızı koruruz ve bekleriz.
- Okyanusa yakın yerlerde yaşayan aileler için büyük depremler tsunami adı verilen kocaman okyanus dalgalarına neden olabilir. Tsunami uyarısını dinle. Uyarılar tahliye yapılmasını söylüyorsa hemen öyle yap. Tahliye güvenli olmayabilecek bir alandan ayrılıp güvende olacağın bir yere (genelde iç kısımlara ve yüksek bir yere) geçmek anlamına gelir.

Hatırlanacak Önemli Noktalar

- Doğal bir afet sona erdikten sonra bile bizi etkilemeye devam edebilir.
- Birçok şey size veya çocuğunuza depremi hatırlatabilir.
 - Artçı sarsıntılar
 - Geçerken yeri veya evinizi sallayan büyük kamyonlar
 - Ayrılıklar
 - İnsanların kızgın olduğunu veya ağladığını görmek
- Küçük çocuklar genellikle neler hatırladıklarını bize anlatamazlar. Korkularını davranışlarıyla gösterirler. Trinka kucağa alınmak istiyor. Sam kardeşinin oyuncağını alıp evin içinde koşuyor. Bazı çocukların karnına ağrı girer.
- Farklı çocuklar farklı şekillerde tepki verir. Trinka korktuğunda annesine yapışıyor. Sam korktuğunda huysuzluk yapıyor.
- Hikayede ebeveynler çocuklarının davranışları yüzünden üzülüyor ve hayal kırıklığına uğruyor ancak çocuklarının neden bu şekilde davrandığını anlamaya çalışıp çocukların da neden böyle olduğunu anlamalarına yardımcı oluyorlar.

- Çocuklar korktuğunda, kızgınken veya üzgünken bile agresif davranmaları uygun değil; çocuğunuza sınırlar çizmek güvende hissetmelerini sağlayacaktır.
- Küçük çocuklar aynı soruları tekrar tekrar sorar. Bunun nedeni onlara söylediklerinizi unutmuş olmaları değil, ne olduğunu öğrenme ve olan şeyden anlam çıkarma yöntemlerinin bu şekilde olmasıdır. Aynı soruları tekrar tekrar olabildiğince sabırla ve sevgi dolu biçimde yanıtlamanıza ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklarınıza geçmişte korkutucu şeyler olmuş olsa bile şu anda güvende olduklarını belirtin. Onlara güvende kalma konusundaki aile planınızı hatırlatın.

Çocuğunuz Hakkında Düşünmek

- Çocuğunuz depremden beri farklı davranıyor mu?
- Çocuğunuz neler korkutuyor?
- Çocuğunuzun korktuğunu nasıl anlarsınız?
- Çocuğunuz stres altında olduğunda veya korktuğunda nasıl davranmaya başlıyor?
- Çocuğunuzun daha iyi hissetmesini sağlamak için çocuğunuzla birlikte neler yapabilirsiniz?

Çocuğunuza Yardım Edebileceğiniz Yöntemler

- Çocuğunuzun ne olduğuyla ilgili sizinle konuşmasına yardımcı olun.
- Çocuğunuzun hissediyor olabileceği duyguları tanımlamasına yardımcı olup bu şekilde hissetmelerinin normal olduğunu belirtin.
- Çocuğunuzun güvende hissetmesine yardımcı olun. Psikolojik güvenliğe (çocuklarınızın nasıl hissettiğine) ve gerçek fiziksel güvenliğe (başka bir deprem olursa ne yapmaları gerektiği, gidebilecekleri güvenli yerler) odaklanın.
- Küçük çocuklar onlara sarıldığınızda kendilerini güvende hisseder.
- Çocuklar tahmin edilebilir rutinleri olduğunda (düzenli yemekler ve programların yanı sıra tutarlı kurallar) ve daha sonra ne olacağını bildiklerinde güvende hisseder.
- Başka bir deprem olursa çocuğunuzun ne olacağını bilmesi için bir aile afet planı oluşturun. Hazırlıklı olmak için Çok, Kapan ve Tutun kurallarını pratik edin. Düşebilecek veya kırılacak mobilyaları ve diğer eşyaları sabitleyin. Kolayca erişilebilen bir

acil durum malzemeleri kiti oluşturun. Gece herkesin yatağının yanında fenerle ve ayakkabılar bulunsun. Bir deprem veya tsunami anında saklanmak için herkesin evdeki veya okuldaki en güvenli yeri veya tahliye gerekirse nereye gideceklerini bilmelerini sağlayın.

Kendinize Yardım Edebileceğiniz Yöntemler

- Yetişkinler de doğal afetlerden etkilenebilir. Korkmuş olabilirsiniz; olanlar hakkında üzgün, kızgın veya suçlu hissedebilirsiniz.
- Çocuğunuza en iyi şekilde yardımcı olabilmek için kendinize iyi bakmalısınız. Çocuklar, hatta çok küçük çocuklar bile etraflarındaki yetişkinler iyi hissetmediğinde fark eder.
- Kendinize iyi bakmak için ilk adım kendinize zaman ayırmaktır. Kendinize sorun. . .
 - Afet hakkında düşünmek beni yapmak istediklerimden veya yapmam gerekenlerden alıkoyuyor mu?
 - Afet hakkında düşünmekten tümüyle kaçınmaya mı çalışıyorum?
 - Endişeli, dikkati dağılmış ya da rahatsız hissediyor muyum?
 - Çok üzgün veya depresif hissediyor muyum?
 - Başa çıkma çabalarım daha sonra benim için sorun yaratabilir mi? Yapmam gerekenleri göz ardı ediyor ya da benim için iyi olmayan şeyler mi yapıyorum?
 - Yaptığım iyi şeyler neler?
- Afete karşı güçlü tepkiler verdiğinizizi fark ederseniz
 - Arkadaşlarınızla veya aile üyelerinizle konuşun.
 - Kendinize zaman ayırıp hoşlandığınız şeyleri yapın.
 - Sağlıklı kalın. İyi beslenin, egzersiz yapın ve yeterince uyuyun.
 - Üzüntü ve yası hissetmek için kendinize izin verin.
 - Normal rutine dönmeye çalışın.
 - Kendinizi çok bunalmış hissediyorsanız büyük sorunları halletmek için küçük adımlar atmaya çalışın.
- Birçok yetişkin kendisine odaklandığında veya kendisiyle ilgilendiğinde suçlu hisseder ancak çocuklarınızın en çok siz iyi olduğunuzda mutlu hissettiğini unutmayın.

Ek Kaynaklar

- NCTSN.org – çocuklar, doğal afetler ve travma hakkında bilgiler
<http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters>
- Pipro Productions: “Once I Was Very Very Scared” (Çok Korktuğum Bir Zamanda), çocukların ve yetişkinlerin (ebeveynler, öğretmenler ve diğer önemli erişkin kişiler) stresin çocukları nasıl etkileyebileceğini ve onlara yardım etme yöntemlerini anlatan bir hikaye:
<https://piploproductions.com/stories/once>
- Futureunlimited.org – küçük çocuklar ve zihinsel sağlık hakkında bilgiler
- FEMA – Çocuklar için deprem bilgisi:
<http://www.fema.gov/kids/quake.htm>
- Sesame Street – *Let’s Get Ready!* (*Susam Sokağı - Hadi Hazırlanalım!*) Tüm ailenin acil durumlar için hazırlanmasına yardımcı olacak ipuçları, etkinlikler ve diğer araçları içeren *Acil Durumlar İçin Planlama* (İngilizce ve İspanyolaca dillerinde):
<http://www.sesamestreet.org/ready>
- Redcross.org
 - 5-14 yaş arası çocuğu olan aileler için depremle ilgili etkinlikler
<http://www.redcross.org/preparedness/familymodule/fam-cd-earthquakes-14.html>
- Zerotothree.org – küçük çocuklar ve erken çocukluk gelişimi hakkında bilgiler