

Yaşanan travmalardan sonra çocukları korumaya yönelik tavsiyeler

Çocuğunuz eğer...	Tepkiyi anlayın	Bu durumda ne yapmanız ya da söylemeniz gerektiğine dair örnekler
... uyku sorunu yaşıyorsa, yatağa gitmek istemiyorsa, yalnız uyumak istemiyorsa ya da geceleri bağıarak uyanıyorsa,	<p>► Çocuklar panik olduklarında eğer siz yanında değilseniz onlara yardımcı olan, kendilerini yanında güvende hissettikleri ve onları koruyan kişiler ile birlikte olmak isterler. ► Travma sırasında ayrı idiyeniz sadece yatağa yalnız gitmek bile çocuğa ayrılığı hatırlatabilir.</p> <p>► Uyku zamanı hatıraların arttığı zamandır. Çünkü o sırada başka şey ile uğraşılmamaktadır. İnsanlar sıklıkla korktukları şeylerin rüyasını görürler, bu yüzden uyumaya gitmekten çok korkarlar.</p>	<p>► Eğer isterseniz bırakın çocuğunuz yanınızda uyasun. Ona bunun sadece bu zamana mahsus olduğunu söyleyin. ► Bir uyku zamanı alışkanlığı oluşturun: Mesela bir masal, bir dua ya da birlikte sarılarak geçirilen bir zaman gibi. Bu alışkanlığı (her gün) belirleyin ki bu sayede çocuğunuz onu nelerin beklediğini bilsin. ► Ona sarılın ve güvende olduğunu, onun yanında olduğunuzu ve onu bırakmayacağınızı söyleyin. Çocuğunuzun kasıtlı olarak zorluk çıkarmadığını inanın. Bu biraz zaman ister, fakat çocuk kendisini güvende hissettiğinde daha iyi uyuyacaktır.</p>
... sizin başınıza kötü bir şey geleceğine dair bir endişe taşıyorsa (muhtemelen sizin de bu tür endişeleriniz vardır),	<p>► Bir tehlikeye maruz kaldıktan sonra bu tür korkuların olması normaldir. ► Çocuk travma yaşadığı sırada eğer sevdiği kişilerden ayrı idiyse bu tür korkular daha şiddetli yaşanır.</p>	<p>► Çocuğunuza ve kendinize artık güvende olduğunuzu hatırlatın. ► Eğer emin değilseniz güvenli bir duruma gelmek için ne yapmanız gerektiği konusunda konuşun. ► Herhangi bir şey olduğunda çocuğunuzla kimin ilgileneceğine dair bir plan yapın Bu, muhtemelen daha az endişelenmenizi sağlayacaktır. ► Çocuğunuzun başka şeyler düşünmesini sağlamak için birlikte güzel şeyler yapın.</p>
... banyoya gitmek için dahi olsa onu yalnız bıraktığınızda sürekli ağlıyor ya da yakınıyorsa, ... sizden ayrı kalmaya dayanamıyorsa,	<p>► Çocuklar ne hissettiğini henüz söyleyemiyor ya da anlatamıyorsa korkularını, yakınma ya da ağlama ile dışa vururlar. ► Ayrılış çocuğunuza muhtemelen travma yaşadığı sıradaki ayrı kalmışlığı hatırlatıyordur. ► Çocuğun vücudu ayrılığa reaksiyon gösterir. Mesela soluk alıp vermesi artar, kalbi daha hızlı atmaya başlar. İçinden bir şey „Oh, hayır, seni kaybedemem!“ der. ► Çocuğunuz sizi kötüye kullanmaya ya da kontrol altına almaya çalışmaz. ► Sizin dışınızdaki başka kişilerin gitmesi de muhtemelen endişe yaratacaktır. Ayrılık çocuğu endişeye sokar.</p>	<p>► Çocuğunuzun yanında kalmaya çalışın ve ayrılmaktan kaçının. ► Alışveriş ya da banyo gibi kısa süreli ayrılıklarda çocuğunuzun duygularını adlandırmasına ve bu duygular ile yaşadığı olay arasında bağlantı kurmasına yardım edin. Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve bu ayrılığın başka türlü olduğunu, kısa bir süre sonra tekrar onun yanında olacağınızı belirtin: „Çok korkuyorsun. Gitmemi istemiyorsun, çünkü birlikte olmadığımızda benim nerede olduğumu bilmiyordun“. ► Daha uzun süreli ayrılıklarda çocuğunuzun tanıdığınız kişilerin yanına bırakın ve nereye gittiğinizi, neden gittiğinizi ve ne zaman döneceğinizi ona söyleyin. Çocuğunuzun onu düşünceğinizi bilmesini sağlayın. Size ait bir fotoğraf ya da başka bir şey bırakın ve mümkün olduğunda onu telefonla arayın. Geri döndüğünüzde onu özlediğinizi, düşündüğünüzü ve geri dönmeyi iple çektiğinizi anlatın. Bunları tekrar tekrar</p>

		söylemeniz gerekecektir.
... yeme sorunu yaşıyorsa, çok fazla yiyorsa ya da yemek seçiyorsa,	► Stres çocuğunuzu, iştahı da dahil olmak üzere farklı şekillerde etkiler. ► Beslenme önemlidir. Ama bu konuya gereğinden fazla takılırsanız ilişkilerinize stres ve gerginlik getirir.	► Rahatlayın. Çocuğunuzun stresli durumu azalıp normale döndüğünde beslenme alışkanlığı yine normal düzenine girecektir. Çocuğunuz yemeye zorlamayın. ► Siz de birlikte yiyin ve yemek saatlerini daha ılımlı ve rahat olacak bir şekilde belirleyin. ► Sağlıklı ara öğünler hazırlayın. Küçük çocuklar sıklıkla öğün aralarında atıştırırlar. ► Eğer çocuğunuzun kilosu konusunda endişeleniyorsanız ya da çocuğunuz işin ucunu kaçırdıysa o zaman bir çocuk doktoruna başvurunuz.
... normal zamanda yaptığı şeyleri artık yapamıyorsa (mesela lazımlığı kullanmak gibi), ... her zamanki gibi konuşmuyorsa,	► Küçük çocuklar baskı ya da stres altında olduklarında çoğunlukla yakın zamanda edindikleri yetenek ve becerilerini bir süreliğine yitirirler. ► Bu, çocukların, kendileri ile ilgili bir şeylerin yolunda olmadığını ve bizim yardımımıza ihtiyaç duyduklarını bir çeşit bizimle paylaşma yoludur. ► Daha önceden kazanılan bir yeteneği yitirmek (mesela yeniden altını ıslatmak gibi), çocuğu utandırıp şaşıratabilir. Yardımcı olmak için anlayışlı ve destekleyici bir şekilde yaklaşmak gerekir. ► Çocuğunuz bunu kasıtlı olarak yapmamaktadır.	► Eleştiriden kaçının. Bu, çocukta bunu öğrenemeyeceği endişesini yaratır. ► Çocuğunuzun zorlamayın. Bu sadece zorlu bir mücadele başlatır. ► Beceri üzerine yoğunlaşmak yerine (lazımlığı neden kullanmadığı gibi) çocuğunuza anlayışla karşılandığını, sevildiğini ve ona destek olduğunu hissettirerek yardımcı olun. ► Çocuğunuz kendisini güvende hissettiğinde kaybolan becerilerine yeniden kavuşacaktır.
... kabalaşıyor ve tehlikeli işlere kalkışıyorsa,	► Tuhaf gelebilir ama çocuklar kendilerini emniyette hissetmediklerinde tehlikeli davranışlarda bulunabilirler. ► Bu konuda gösterilecek tepkilerden bir tanesi de şunu söylemek olabilir: „Sana şu an ihtiyacım var. Benim güvende olmamı sağlayarak senin için önemli olduğumu göster”.	► Güvenli bir ortam yaratın. Eğer gerekirse sakince gidin, onu alın ve sarılın. ► Ona yaptığı şeyin tehlikeli olduğunu, onun sizin için önemli olduğunu, onun başına bir şey gelmesini istemediğinizi söyleyin. ► Çocuğunuza sizin dikkatinizi onun üzerine çekecek diğer, daha olumlu yolları gösterin.
... daha önce kendisini korkutmayan şeylerden paniğe kapılıyorsa,	► Küçük çocuklar anne-babalarının üstün olduklarına ve kendilerini her şeyden koruyabildiklerine inanırlar. Bu inanış onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. ► Bu yüzden bu güvenin sarsılmasını sağlayan bir olayın olduğu ya da bu güvenin hiç olmadığı bir dünya tehlikeli bir yerdir. ► Pek çok şey çocuğunuza travma yaratan olayı hatırlatabilir (mesela yağmur, art sarsıntı, ambulans, bağıran insanlar, yüzündeki endişe verici bir bakış gibi) ve bunlar çocuğu korkutur. ► Bu onun kabahati değildir- bu, travmaya	► Çocuk endişeli ise onunla, ona nasıl daha çok güven sağlayabileceğiniz konusunda konuşun. ► Bazı şeyler çocuğunuza travma yaratan olayı hatırlatıyor ve aynı olayın tekrarlanacağı korkusunun ortaya çıkmasına neden oluyorsa onun, bugün olan olayın (yağmurun yağması ya da bir insanın bağırması gibi) travma yaratan tecrübe sırasında olan olaylardan farklı olduğunu anlamasına yardımcı olun. ► Çocuğunuz canavarlardan bahsediyorsa ona eşlik edin ve canavarları avlayın: „Defolun pis canavarlar. Çocuğumu rahatsız etmeyin! Canavarları ürküteceğim, onları korkutacağım ve hepsi kaçacaklar: Boo!” ► Çocuğunuz onu

	neden olan olaydır.	nasıl koruduğunuzu kavrayabilmek için çok küçüktür fakat yaptığınız iyi şeyleri hatırlar.
... gevşek davranıyorsa, yerinde oturamıyorsa ve hiçbir şey dikkatini çekmiyorsa,	► Korku, vücudumuzun içine saklanan bir asabiyet yaratır. ► Bazen yetişkinler endişeli oldukları zaman yerinde duramaz ve ileri-geri yürürler. Küçük çocuklar koşarlar, zıplarlar ve yerlerinde duramazlar. ► Kafamız negatif düşünceler ile dolu olduğu zaman dikkatimizi başka şeylerin üzerine vermek zor olur. ► Bazı çocuklar yapıları gereği aktiftirler.	► Çocuğunuza duygularını (öfke, endişe v.s.) anlamasında yardımcı olun ve emniyette olduğu konusunda ona güven verin. ► Çocuğunuzun gerginliğini üzerinden atmasına yardımcı olun: Gerinme hareketleri, koşma, spor yapma, derin ve yavaş nefes alıp verme gibi. ► Birlikte oturun ve yapmaktan hoşlanacağınız bir şeyler yapın: Birbirine top atma, kitap okuma, oyun oynama, resim yapma gibi. Çocuğunuz eğer durmamacasına ortalıkta koşuyorsa, bu da on yardımcı olur. ► Çocuğunuz doğası gereği aktif bir çocuk ise bu duruma olumlu gözle bakın. Çocuğunuzun bir şeyler yapması için gereken enerjiyi düşünün ve ihtiyaçları ile örtüşen faaliyetler bulun.
... oyunlarında şiddete başvuruyorsa, ... sürekli, travma yaratan olay ve gördüğü kötü şeyler hakkında konuşuyorsa,	► Küçük çocuklar oyunları sırasında genellikle konuşurlar. Şiddet içeren olaylar, çocuğun yaşadıklarının ya da içinde hissettiklerinin ne derece korkunç şeyler olduğunu bize anlatmasının bir yoludur. ► Çocuğunuz başından geçen olayları anlatırken sizde ya da çocuğunuzda şiddetli duygular (korku, üzüntü, kızgınlık gibi) oluşabilir.	► Eğer bunu kaldırmayacakseniz çocuğunuz yaşadıklarından bahsederken onu dinleyin. ► Çocuğunuz oynarken duygularını izleyin ve ona bu konuda yardımcı olun. Destek olmak için yanında olun (sarılın, sakinleştirin). ► Eğer çocuğunuz fazla kızırıyorsa, direniyorsa ya da aynı acıklı sahneyi oynuyorsa ona sakinleşmesi ve kendisini güvende hissetmesi için yardımcı olun ve profesyonel bir yardıma ihtiyacınız olup olmadığı konusu üzerinde düşünün.
... çok fazla talepkar ve hükmediciyse, ... inatçılık yapıyor ve her şeyin sadece kendi istediği şekilde yapılması konusunda ısrarcı davranıyorsa,	► 18 ay ile 3 yaş arasındaki küçük çocuklar çok talepkar görünürler. ► Bu sinir bozucu olabilir ama çocuğun normal gelişiminin bir parçasıdır ve onların, önemli olduklarını ve bir şeyleri etkileyebileceklerini öğrenmelerini sağlar. ► Eğer çocuklar kendilerini güvende hissetmiyorsa normalden daha hükmedici olabilirler. Bu da korkuları ile baş edebilmenin bir yoludur. Kendinize şunu söyleyin: „İşler çok çılgınca yürüyor, bir şeyler üzerinde kontrol kurmam gerekiyor!	► Çocuğunuzun baskıcı ya da kötü olmadığını hatırlayın. Kendisini emniyetsiz hissettiği için o an kötü olsa da bu normaldir. ► Çocuğunuzun küçük şeyler üzerinde kontrol kurmasını sağlayın. Yiyeceği, giyeceği, oynayacağı ya da okuyacağı şeylerle ilgili seçimi ona bırakın. Küçük şeyler üzerinde kontrol sahibi olması onun kendisini daha iyi hissetmesine sebep olabilir. Seçme imkânı ile kontrolü belli yapılar ve rutinler ile dengeleyin. Yalnız karar vermesi ona kendisini emniyetsiz hissettirir. ► Yeni şeyler denediğinde onu cesaretlendirin. Ayakkabısını giymesi, bir yap-boz yapması ya da meyve suyunu doldurması da ona daha çok kontrolün elinde olması duygusunu verebilir.
... öfke krizi geçiriyorsa ve sinirliyse, ... her zamankinden çok daha fazla	► Travma öncesinde de çocuğunuz öfke krizleri yaşıyor olabilir. Bu normal gelişimin bir parçasıdır. Bir şeyleri yapamamak ve istek ve ihtiyaçlarını	► Bütün bunların çocuğunuz için ne kadar zor olduğunu anladığınızı çocuğunuza iletin: “Her şey hala kötü gidiyor. Bu gerçekten korku verici. Hiçbir oyuncağımız ve uzaktan

bağırıyorsa,	söyleyememek sinir bozucudur. ► Şimdi çocuğunuzu uğraştıran pek çok şey vardır, bu yüzden (sizin gibi) huzursuzdur ve gerçek anlamda ağlaması ve bağırması gerekmektedir.	kumandamız yok ve sen çok sinirlisin!“ ► Öfke krizlerine normal zamanlardan daha fazla göz yummaya çalışın ve daha çok sevgi ve disiplin ile yaklaşın. Normal şartlarda bunu yapmazdınız ama şu an işler normal zamandaki gibi yürümüyor. Çocuğunuz ağladığında ve bağırduğunda yanında kalın ve onun yanında olduğunu kendisine belirtin. Öfke krizleri sıklaşır ya da aşırı boyutlara ulaşırsa belli sınırlar koymanız gerekir.
--------------	---	---

... size vuruyorsa,	► Çocuklar için dayak, öfkesini dışa vurmanın bir yoludur. ► Eğer çocuklar büyüklere vuruyorsa, bu kendilerini güvende hissetmediklerindedir. Size sahip çıkan ve sizi koruyan bir kişiye vurabilmek tüyler ürperticidir. ► Başka insanların dayak yediğini görmek de çocuğun vurmasına sebep olabilir.	► Çocuğunuz her vurduğunda ona bunun doğru olmadığını belirtin. Vurmasını engellemek için ellerini sıkıca tutun ve onu oturtun. Örnek olarak şunları söyleyebilirsiniz: „Vurman doğru değil. Eğer vurursan burada oturmak zorunda kalacaksın! ► Eğer yaşı yeterince büyükse kullanması gereken sözleri ona gösterin, ya da ne yapabileceğini söyleyin: „Kelimeleri kullan. „Oyuncağımı istiyorum!“ de“ ► Başka konularla kızgınlığını azaltın: Oyun oynama, sohbet etme, resim yapma gibi. ► Başka bir yetişkin ile bir tartışmanız olduğunda bunu çocuğunuzun sizi göremeyeceği ve işitemeyeceği bir ortamda kişisel olarak halledin. Gerektiğinde duygularınızı bir arkadaşınız ya da profesyonel bir kişi ile paylaşın.
... „Defol, senden nefret ediyorum!“ ... “Herşey senin yüzünden oldu“ diyorsa,	► Asıl problem travma yaratan olay ile onun devamında olan bütün her şeydir. Çocuğunuz bütün bunları anlamak için henüz çok küçüktür. ► İşler ters gittiğinde çocuklar genellikle anne-babalarına kızarlar. Çünkü onların bu olanları zamanında durdurmuş olmaları gerektiğini düşünürler. ► Sizin bir suçunuz yoktur ama şu an kendinize acımak için uygun zaman değildir. Çocuğunuzun size ihtiyacı vardır.	► Çocuğunuzun ne yaşadığını hatırlayın. O an çocuk şöyle bir şey söylemez: „Sinirliyim ve bu kadar çok zor duygunun altında ezilmem gerekiyor“. ► Çocuğunuzun asabiyet duygusunu destekleyin, fakat sinirini dikkatli bir şekilde travma yaratan olaya çevirin: „Gerçekten çok sinirlisin. Çok kötü bazı olaylar oldu. Ben de çok kızıyorum. Bütün bunların olmasını ben de gerçekten hiç istemezdim ama anneler de ne yazık ki XY’yi önleyemiyorlar. Bu her ikimiz için de çok zor.“
... hiçbir şey oynamak istemiyorsa, ... hiçbir duygusu (sevme ya da hüznün gibi) yokmuş gibi görünüyorsa,	► Çocuğunuzun size ihtiyacı vardır. Başından pek çok şey geçmiştir ve muhtemelen kendisini üzgün ve yenilmiş hissediyordur. ► Baskı altında olduğunda kimi çocuk bağırır, kimisi içine kapanır. Fakat her iki halde de çocuğun sizin sevginize ihtiyacı vardır.	► Çocuğunuzun yanına oturun ve onu yakınınıza çekin. Ona kendisi için endişelendiğini belirtin. ► Eğer yapabilirseniz duygularınızı kelimelere dökün. Ona üzgün, sinirli ve endişeli olmasının normal olduğunu belirtin: „Hiçbir şey yapmak istemiyor gibi görünüyorsun. Kendime senin üzgün olup olmadığını soruyorum. Üzgün olmak normal bir şeydir. Ben hep senin yanındayım. ► Çocuğunuz ile yapmaktan hoşlanabileceği bir şeyler yapmaya çalışın. Mesela kitap

		okuyun, şarkı söyleyin, ya da oyun oynayın.
... çok ağlıyorsa,	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Travma yaratan olay sırasında aileniz zor bir değişim süreci yaşamış olabilir. Çocuğunuzun üzgün olması normaldir. ▶ Çocuğunuzun üzgün olduğunu ve teselli aradığını fark ediyorsanız üzgün olmayı sürdürse bile ona yardım edin. ▶ Eğer büyük bir keder içine girdiyeniz bir destek almanızda fayda vardır. Çocuğunuzun kendini iyi hissetmesi sizin kendinizi iyi hissetmenize bağlıdır. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Çocuğunuzun üzüntüsünü dışa vurmasına izin verin. ▶ Çocuğunuza duygularını adlandırmasında ve neden böyle hissettiğini anlamasında yardımcı olun: „Sanırım üzülmüyorsunuz. gibi bazı üzücü olaylar oldu”. ▶ Yanına oturarak ve dikkatinizi fazladan ona vererek çocuğunuza destek olun. ▶ Çocuğunuzun geleceğe ümitle bakabilmesi için yardımcı olun. Hayatınızın nasıl devam edeceğini, gezintiye çıkmak, parka ya da hayvanat bahçesine gitmek veya arkadaşlar ile oynamak gibi ne tür güzel şeyler yaşanacağı hakkında düşünmek ve konuşmak önemlidir. ▶ Kendinize özen gösterin
... travma yaratan olaydan sonra bir daha göremeyeceği kişileri özliyorsa,	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Küçük çocuklar her ne kadar duygularını her zaman dışa vuramazlarsa da onlar için önemli olan kişiler ile irtibatlarını yitirmenin zor olduğunu iyi bilirler. ▶ Çocuğunuza yakın bir kişi öldüğünde çocuğunuz bu felakete karşı fazla bir tepki gösterebilir. Eğer bu tepki çok kuvvetli olur ve iki haftadan uzun sürerse bir profesyonelden yardım istemek iyi olabilir. ▶ Küçük çocuklar ölümü anlamazlar ve o kişinin döneceğini düşünürler. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Taşınan kişiler söz konusu olduğunda çocuğunuzun bu kişilerle irtibatını kaybetmemesi için imkânlar sağlayın (fotoğraf ya da kartpostal gönderme, telefon etme gibi). ▶ Çocuğunuza önemli insanlar hakkında konuşması için yardımcı olun. Diğer insanlardan ayrıldığımız zaman, onları hatırlayarak ya da onlardan bahsederek onlar hakkındaki olumlu duygularımızı hala yaşatabiliriz. ▶ Sevdiğimiz insanları bir daha görememenin nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz. Acı vericidir. ▶ Bir kişinin ölmesi durumunda çocuğunuzun sorularını açık ve basit bir dille cevaplayın.
... travma yaratan olay nedeniyle kaybolan şeylere karşı özlem duyuyorsa,	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Travma yaratan bir olay ailede ya da çevrede çok büyük kayıplara yol açtığında, bir oyuncasını ya da önemli başka bir eşyasını (sevilen bir battaniye gibi) kaybetmesinin bir çocuk için ne anlama geldiğini insan unutabilir. ▶ Bir oyuncak için üzölmek çocuğunuzun travma öncesi düşkün olduğu her şey için üzölmesinin başka bir yoludur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Çocuğunuzun üzüntüsünü dışa vurmasına izin verin. Çocuğunuzun bir oyuncasını ya da battaniyesini kaybetmesi üzücüdür. ▶ Mümkün olduğunca kaybolan oyuncak ya da eşyanın yerini tutabilecek, kabul edilebilecek ve çocuğunuzun tatmin edecek başka bir şey arayın. ▶ Çocuğunuzun başka uğraşılara yönlendirin.