

Travmatik olaylar yaşamış olan okul çağındaki çocuklar için yardım önerileri

Çocuğun davranışları	Anne babanın tepkileri	Neler söyleyebileceğiniz ya da yapabileceğiniz konusunda örnekler
<u>Ne olduğu konusunda emin olamama.</u>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza her sorduğunda neler olduğunu tekrar tekrar açık bir şekilde anlatın. Olayı anlatırken, ona korku verecek detayları atlayın. Halen tehlikede olduğunu düşündürecek algılamalarını düzeltin.▶ Çocuğunuza, aileleri koruyan insanlar olduğunu ve gerekirse daha fazla yardım alabileceğinizi hatırlatın.▶ Bundan sonra olacaklar konusunda ona bilgi verin.	<ul style="list-style-type: none">▶ “Başka çocukların tekrar yangın çıkacağını söylediklerini biliyorum ama biz şimdi güvenli, bir daha yangın çıkmayacak bir yerdeyiz.”▶ Çocuğunuzun tüm sorularına cevap verin (herhangi bir kızgınlık göstermeden) ve ailenizin güvende olduğunu anlatın.▶ Bundan sonraki okul ve taşınılacak ev gibi şeylerin nasıl olacağını anlatın.
<u>Sorumluluk ve suçluluk duyguları:</u> Çocuklar, olanlardan kendilerinin sorumluluğu ve suçu olduğunu düşünebilir ve o anda bu durumu değiştirmek için neleri farklı yapma şansları olduğunu kendilerine sorabilirler. Bu düşüncelerini söylemekten muhtemelen çekineceklerdir.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza, kaygılarını söylemesi için fırsat tanıyın.▶ Ona, kendisinin suçlu olmadığını ve bu olayın neden onun hatası olmadığını anlatın.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuzun karşınıza alın ve ona, “Böyle bir olaydan sonra pek çok çocuk ve anne baba, ‘Başka ne yapabilirdim?’ ya da ‘Farklı bir şeyler de yapabilirdim’ diye düşünür. Ama böyle düşünmeleri, onların gerçekten de o olayda suçlu olduğunu göstermez.”▶ “Hatırlıyor musun; itfaiyeci, kimsenin kedimiz Pamuk’u kurtaramayacağını ve bunun senin suçun olmadığını söylemişti.”
<u>Olayın tekrarlanmasından korkma ve olayı hatırladığında tepki gösterme.</u>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza, ona bu olayı hatırlatacak durumların ne olduğunu fark etmesinde yardımcı olun (ör: insanlar, mekanlar, kokular, duygular, günün belli anları). Yaşanan talihsiz olay ile olaydan sonra ortaya çıkan hatırlamanın farkını açıklayın.▶ Çocuğunuza, mümkün olduğunca sık bir şekilde güvende olduğunu söyleyin.▶ Çocuğunuzun medyada olayla ilgili haberleri görmesini engelleyin, bunlar onda olayın tekrarlanabileceği korkusunu uyandırabilirler.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuz talihsiz olayı hatırlattığını fark ettiği bir şeyle karşılaştığında şu telkinde bulunun: “Kendine ‘ben şu an üzgünüm, çünkü şöminedeki alevlere bakınca yangın anını hatırlıyorum, ama bu evimizin tekrar yanacağı anlamına gelmiyor; şu anda güvendedim’ de.”
<u>Olayı tekrar tekrar anlatma ya da oyunlarına konu etme.</u>	<ul style="list-style-type: none">▶ Tepkilerini öykülerine ve oyunlarına dahil etmesine izin verin. Bu davranışın normal olduğunu bilmesini sağlayın.▶ Oyunlarında ve resimlerinde sorunun olumlu bir şekilde çözümlenmesine yardım edin.	<ul style="list-style-type: none">▶ “Fark ettim ki, olan olaylarla ilgili resimler çiziyorsun. Peki, pek çok çocuğun da aynen böyle yaptığını biliyor muydun?”▶ “Evimizin tekrar nasıl inşa edilebileceği, nasıl daha güvenli olacağı konusundaki fikrini anlatmak üzere çizebilirsin bunu.”

<u>Duygularına esiri olmaktan korkma.</u>	► Çocuğunuza, korkularını, öfkesini, üzüntüsünü ifade edebileceği, kendini güvende hissedebileceği bir ortam hazırlayın. Ağlamasına ya da üzülmesine izin verin, ondan cesur ve güçlü olmasını beklemeyin.	► “Korkutucu şeyler yaşandığında insanın her tür duygusu da daha kuvvetli olur, örneğin herkese öfke duyup çok üzgün olabilirsiniz. Kendini tekrar iyi hissedene kadar, bir battaniye alıp burada oturmak ister misin?”
<u>Uyku bozuklukları:</u> Kabuslar, yalnız yatmaktan korkma ya da anne babanın yanında yatma isteği.	► Kabusunu anlatırın. Kabusların normal olduğunu ve kaybolup gideceklerini anlatın. Rüyalarının içeriğini çok detaylı bir şekilde anlatmasını istemeyin.	► “Bu korkutucu bir rüyaydı. Şimdi güzel şeyler düşünelim ki, rüyada onları gör. Sen uyuyana kadar ben de sırtına masaj yapacağım.”
<u>Kendisinin ve başkalarının güvenliğinden endişe duymak.</u>	► Çocuğunuzun endişelerini size söylemesine yardımcı olun ve ona gerçekçi bilgiler verin.	► Bir “endişe kutusu” yapın. Çocuğunuz, endişelerini yazarak kutunun içine atsın. Endişelerine bakmak, sorunları çözmek ve endişelerini cevaplamak için bir zaman belirleyin.
<u>Değişen davranışlar:</u> Alışılmışın dışında saldırgan ve huzursuz davranışlar.	► Onu, üzüntülü hallerden ve hayal kırıklıklarından uzaklaştıracak boş zaman aktiviteleri yapması konusunda cesaretlendirin.	► “Biliyorum aslında kapıyı çarpmak istememiştin. Bu kadar öfkeli olmak da seni üzüyordur.” ► “Gezmeye gidelim mi? İnsan, kendini böyle hissederken hareket etmek bazen iyi gelir”.
<u>Bedensel şikayetler:</u> Tıbbi bir nedeni olmayan baş, karın, kas ağrıları.	► Öncelikle bu ağrıların tıbbi bir nedeni olup olmadığını öğrenin. Eğer yoksa, çocuğunuza destek olun ve bu tepkilerin son derece normal olduğunu anlatın. ► Çocuğunuzun bu tür yakınmalarıyla objektif şekilde ilgilenin. Bu tür tıbbi sebebi olmayan şikayetler sonucunda ona çok fazla ilgi gösterirseniz semptomlar ağırlaşabilir.	► Çocuğunuzun yeterince uyuduğundan, sağlıklı beslendiğinden, çok su içtiğinden ve yeterli derecede hareket ettiğinden emin olun. ► “Bu konuyu konuşmak ister misin? Kendini daha iyi hissettiğin zaman bana söyle, kağıt (iskambil) oynayalım.”
<u>Travmatik olaya karşı anne baba tepkilerini ve iyileşme sürecini dikkatlice izlemek:</u> Çocuklar, anne babalarını kendi kaygılarıyla daha da büyük bir yük altına sokmak istemezler.	► Ona, duyguları hakkında konuşma fırsatı tanıyın. ► Mümkün olduğunca rahat davranıp, çocuğunuzun endişelerini daha fazla arttırmayın.	► “Evet, benim kemiğim kırıldı ama doktor onu alçıya alınca düzelmeye başladı bile. Benim yaralandığımı gördüğünde korkmuş olmalısın değil mi?”
<u>Başka kurbanlar ve aileler için kaygı duymak.</u>	► Başkalarına yardım etmesini sağlayacak yapıcı aktiviteleri destekleyin. Ancak bu işin sorumluluğunun çocuğunuzun üstünde olmasını engelleyin.	► Onun, uygun ve önemli projelerde çalışmasında yardımcı olun (ör: okul bahçesindeki enkaz kalıntılarını kaldırmak, kurbanlar için nakdi ya da aynı yardım toplamak).