



Olumsuz Olaylarla İlgili Çocuklarla İletişim

Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar

Klinik Psikolog, Psikoterapist,
Süpervizör

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...



Korkutucu Olayları Çocukların Atlatmasına Yardımcı Olmak

- ◆ Dünya yetişkinler için bile zaman zaman zor bir yer olabilirken, duygusal ve bilişsel kapasiteleri yetişkinlere göre sınırlı olan çocuklar için daha da korkutucu olabilir.
- ◆ Deprem gibi zorlayıcı yaşam olaylarından sonra yetişkinler çocuklarla neyi nasıl konuşacaklarını bilemeyebilir ve olan biteni anlatmakta zorlanabilirler.

Korkutucu Olayları Çocukların Atlatmasına Yardımcı Olmak

- ◇ Çocuklarla konuşurken önemli bir amaç çocuğu korkutan konuların anlam kazanmasına yardımcı olmaktır.
- ◇ Gördüklerini, yaşadıklarını ve duyduklarını anlamlandırmaktır

Gördüklerini,
yaşadıklarını ve
duydıklarını
anamlandırın.

- ◆ Çocuğa gördüğün/duyduğun ve hakkında konuşmak istediğın bir şey var mı diye sormak uygun bir konuşmayı başlatabilir.
- ◆ Yetişkinler olarak sık sık çocuklarla, yetişkinlerle yaptığımız gibi ya çok fazla şey paylaşma ya da çok az şey paylaşma hatasına düşebiliriz.
- ◆ Yapılması gereken çocuklara yaşadıklarını anlamlandırmak için ihtiyaç duydukları bilginin uygun biçimde verilmesidir.

Zor bir konuyu
çocuklarla
konuşurken
dikkat edilmesi
gereken bazı
önemli noktalar:

- ◊ Üzücü ve gereksiz görüntü ya da bilgilerle ilgili detaylara maruz kalmalarını önleyin.
- ◊ Örneğin, çocukların medyaya maruz kalmasını çok azaltın. Yoğun ve ürkütücü bilgileri ve görüntüleri çocuklar anlamayabilir veya bu onları korkutabilir.

Onlara gerçekçi
olmayacak bir
Şekilde güvence
vermeyin veya
olay olmamıŐ gibi
davranmayın.

- ◊ çocukları korumak adına bile olsa bu yapılmamalıdır.
- ◊ çocuklara olayın onların günlük hayatını etkileyip etkilemeyeceği veya nasıl etkileyeceğini anlatılmalıdır.
- ◊ rneėin, 'Artık bir süre baŐka bir evde yaŐamamız gerekecek' gibi.

Onlarla hangi
bilgiyi
paylaşacağınızı
dikkatlice seçin.

- ◆ Şu şekilde sorabilirsiniz: ‘Depremle ilgili haberleri seyrettiğini gördüm. Bu konuda bana sormak istediğin bir şey var mı?’
- ◆ ‘Eğer şimdi yoksa bile olduğu zaman bana sorabileceğini bilmeni istiyorum.’

Açık, anlaşılır
ve yaşına uygun
bir dil kullanın.

- ◆ Örneğin, okul öncesi çağındaki bir çocuğa dedesini «Kaybettik" veya "vefat etti" ifadeleri kafa karıştırıcı olabilir. Basitçe “Deden öldü. Ölmek ne demek biliyor musun?” diye sorulabilir.
- ◆ Bilmiyorsa ölüm kavramı ergenlik öncesi dönemdeki çocuklara somut biçimde anlatılmalıdır.

Aynı konuyu
açıklamak için
birden fazla kez
konuşmak
gerekli olabilir.

- ◆ Tüm bilgilerin bir defada paylaşılmasına gerek yoktur. Özellikle küçük çocuklarla tek bir kerede her şeyi konuşmak yerine, aynı şeyi tekrarlamak, kabul etmelerine ve paylaştığınız bilgileri anlamalarına imkan verir.

Güçlü duyguların
nasıl yönetileceđi
konusunda örnek
olun (örneğin,
korku, üzüntü,
öfke, keder).

- ◊ Yetişkinler benzer duygulara sahip olabilir, ancak biz bunu başkalarıyla konuşarak ve duygularımızı paylaşarak yönetebiliriz.
- ◊ Çocuklar da güçlü duygularını paylaşılabilir. Oyunlar oynayarak, hikaye anlatma, müzik ve sanat yoluyla yapılan aktivitelerle duyguların ifadesi sağlanabilir.

Çocuklarınızı
kucaklayın,
sarılın.

- ◆ Anne baba/bakım verenler çocukları kucaklayarak rahatlatır. Özellikle küçük çocuklar, ne zaman stres altında olsalar, güven verici bir kucaklama ve fiziksel temastan çok faydalıdır. Sarılmak güven verici sözlerden daha anlamlıdır.

Daha büyük
yaştaki
çocukları
güvenilir medya
ve haberlere
yönlendirin.

- ◆ Doğru bilgi almak ve takip etmek için uygun kaynakları önerin ve daha sonra okuduklarını veya gördüklerini tartışmak için soruları olup olmadığını sorun. Sorularını cevaplandırın ve ihtiyaç duyarlarsa ek açıklamalar yapın.

İhtiyaç
durumunda
uzmanlardan
yardım
istemekten
çekinmeyin.

- ◆ Eğer yaşanan olumsuz olayın çok uzun süre olumsuz etkileri devam ederse; yeme, uyuma ve gündelik davranışlarında, inatçı ve bir türlü düzelmeyen sorunlara sebep olursa yardım isteyin.

Son olarak
'Sabırlı olun...'

- ◇ Dinlediğiniz için teşekkür ederim.
- ◇ Sorularınız için:
- ◇ ozdenalkar@yahoo.com