

Çocukların Stresini Afetten Sonra Yönetebilmek

Prof. Dr. Özden Yalçınkaya Alkar

Klinik Psikolog, Psikoterapist, Süpervizör

Travmanın etkilerini birlikte atlatmak...

Çocukların Stresini Afetten Sonra Yönetebilmek

- Çocuklar afet sırasında doğrudan ölüme ve yıkıma maruz kalmışsa, ebeveynlerin afet sonrası çeşitli dönemlerde (afetten hemen sonra, kısa, orta ve uzun vadede) onlarla yakın iletişim kurması ve/veya var olan iletişimi güçlendirmesi gerekir.
- Ancak ilk ve en önemli konu fiziksel güvenliğin sağlanmasıdır.
- Afet sonrasında çocukların psikolojik olarak etkilenip etkilenmeyeceğini ve/veya nasıl etkileneceğini tahmin etmek zordur.
- Ancak, daha sonra ortaya çıkabilecek olası zorlukları en aza indirmeye yardımcı olabilecek bazı prensiplerden bahsedilebilir.

Çocuđunuzu Önemseyin

- Çocuđunuzla kendiniz yoğun ve olumsuz duygular hissederken konuşmayın.
- Sakinleşmeye çalışıp, çocuğunuzla konuşmadan önce kendi tepkilerinizi başka bir yetişkinle paylaşın.
- Zira sizin afete vereceđiniz tepki, çocuğunuzun tepkisini etkileyecektir.

Çocuğunuza Zaman Ayırın

- Çocuğunuzun sizinle konuşması, duygularını paylaşabilmesi için ona zaman ayırın, birlikte vakit geçirin, mümkünse oynayın.
- Her çocuk travmaya farklı bir tepki verebilir. Bu sebeple farklı davranmanız gerekebilir. Çocuğunuzun anlattıklarını dinleyin.

Çocuđunuzu Yalan Söylemeyin

- Olayı çocuklarınızla açık ve dürüst bir şekilde konuşun.
- Çocuđunuzu korumak amacıyla bile olsa **YALAN SÖYLEMEYİN**, ancak **HER ŞEYİ ANLATMAK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ**. Yaşına uygun bilgiler vermelisiniz.
- Çocuklar depremle ilgili aralıklı olarak konuşmak isteyebilir ve daha küçük çocuklar tekrarlanacak somut bilgilere ihtiyaç duyabilir.
- Bunu çocukların ve yetişkinlerin elma yemesindeki farka benzetebiliriz. Küçük çocuklar elmadan bir ısırık alıp masaya bırakarak oyun oynamaya gidip, tekrar dönüp bir ısırık daha alabilir ve bunu elma bitene kadar tekrarlayabilir. Ancak yetişkinler genellikle elmayı bir defa da yerler.

Çocuđunuzla Konuşun

- Çocuđunuz size ihtiyaç duyduğunda yanında olun.
- Çocuđunuzu, duyguları veya afet hakkında değil, konuşmak istediği herhangi bir konuda konuşun. Gündelik olaylara ilişkin konuşmak önemlidir.

Günlük Rutin Oluşturmaya Çalışın

- Günlük rutinleri ve düzenli yaptıkları işleri mümkün olduğunca yeniden oluşturun ve/veya sürdürün.
- Okula gitmek, ailece bir arada olmak ve uyumadan önce masal anlatmak güven verici olabilir. Çocukların kendilerini güvende ve normal hissetmelerine yardımcı olabilir.

Afetle İlgili İçeriklere Maruziyetlerini Sınırlayın

- Afet ve afetten etkilenen kişiler hakkında televizyon veya diğer medya vb kaynaklara maruz kalma sürelerini sınırlayın.
- Çocuğunuzun gündelik hayatta kontrol ve hakimiyet duygusunu artırmak için yapabileceği işleri yapmasına ve/veya planlamasına izin verin.

Kendini Suçlu Hissetmesinin Önüne Geçin

- Çocuklarınıza, felaketin hiçbir şekilde onların suçu olmadığı söyleyin.
- Daha büyük çocukların ve ergenlerin davranışları için diğer zamanlardaki gibi sınırlar koymalarına yardımcı olun. Onlar da neleri yapıp yapamayacakları konusunda kafa karışıklığı yaşayabilirler.

Daha Çocuksu Davranışları Hoş Görün

- Çocuklarınızın sergileyebileceği daha çocuksu davranışlara geri dönüşü hoş görün ve anlayın. Örneğin, hali hazırda tuvalet eğitimi olan bir çocuk, tuvalet eğitiminin kaybedebilir; tek başına uyuyabilen bir çocuk, tek başına uyumayı reddedebilir.
- Çok daha ağır kayıp yaşayan diğer deprem mağdurlarıyla aşırı özdeşim kurmasını ve yoğun korkularını azaltmak için çocuğunuza afet olayındaki diğer insanlardan nasıl farklılaştığı konusunda somut bilgiler verin.

Son olarak 'Çocuđunuzla bağınızı
koruyup güçlendirin....'

Sorularınız için:

ozdenalkar@yahoo.com