

Travmatik bir olaydan sonra çocuklarınıza destek olmakla ilgili tavsiyeler

Çocukların travmaya olan tepki verme şekilleri yetişkinlerden farklıdır

Çocukların travmaya olan tepki verme şekilleri yetişkinlerden farklıdır – kendi içlerine çekilebilir veya “bebek” gibi davranmaya başlayabilirler, endişeli veya aşırı ilgi ister gibi görünebilirler, oynadıkları oyunlardan veya çizdikleri resimlerden zihinlerinin travmatik olayla meşgul olduğu anlaşılabilir, uyuma sorunları olabilir, kabuslar görebilirler veya karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler sergileyebilirler.

Yetişkinlerde olduğu gibi, pek çok çocuk çevrelerindekiilerin desteği ve sevgisiyle iyileşirler.

Ebeveynler veya çocukların bakımından sorumlu kişiler olarak, çocuklarınızı en iyi siz tanırırsınız ve onların iyileşmesi için en iyi şeyin ne olduğunu siz bilirsiniz.

Endişeli bir çocuğa destek olmak için yapılması ve yapılmaması gerekenlere dair basit bir listeyi aşağıda bulabilirsiniz:

Yapılması gerekenler:

1. Onları olayın bittiğine ve tehlikede olmadıklarına dair **teskin edin**.
2. Onları olanlar hakkında hissettiklerini anlatmaları için **teşvik edin**.
3. **Onlara soru sorabileceklerini söyleyin** ve bu soruları yaşlarına uygun sade bir dille anlatın – cevaplarınızda dürüst olun, fakat travmanın ayrıntılarını paylaşmaktan kaçının.
4. **Üzgün hissetmenin ve korkmanın normal olduğunu söyleyin**. Size nasıl hissettiklerini anlatmanın onlara yardım edeceğini ve zamanla daha iyi hissedeceklerini anlatın.
5. **Anlayışlı olun** – uyumakta zorluk çekebilir, öfke nöbetlerine girebilir, yataklarını ıslatabilirler – bu durumlarda sabırlı olun ve onları teskin edin– sizin desteğiniz ve ilginizle bunlar geçecektir.
6. **Çocuklarınıza fazladan sevgi ve ilgi gösterin**.
7. **Çocukların güvende hissetmek ve olaylara nasıl tepki göstereceklerini bilmek için ebeveynlerine baktıklarını unutmayın** – onlara güven verin, sizin de çok üzgün olduğunuzu ama hep birlikte bunun üstesinden geleceğinizi söyleyin.
8. **Normal gündelik hayatınıza devam etmeye çalışın** – yemek zamanları, uyku zamanları vs. – onların dışarı çıkıp oynamasına, parka gitmesine izin verin vs.
9. **FAKAT, çocuğunuzun endişe seviyeleri yükseliyorsa veya aşırı biçimde içine kapanma, ya da sizin yardımınızla bile atlatamadıkları bir dehşet duygusu gibi kaygı verici davranışlar sergiliyorlarsa, erkenden yardım isteyin**. Aile hekiminiz (GP) iyi bir başlangıç noktasıdır. Ayrıca, keder, anksiyete, endişe, ve akıl sağlığı konularında destek almak için 1737’yi arayarak ya da SMS göndererek eğitimli bir danışmanla, 7 gün, 24 saat ücretsiz olarak görüşebilirsiniz.

Yapılmaması gerekenler:

1. **Travmatik olayın ayrıntıları hakkında tekrar tekrar konuşmak** zararlı olabilir. Bu konu çocukların ilgisini cezbedebilir/onları korkutabilir ve olayın ayrıntıları hakkında sorular sormak, gördükleri/deneyimledikleri şeyler hakkında konuşmak isteyebilirler.
2. **Eğer bu tekrarlanıyorsa, onların dikkatini kendi hislerine odaklamaya çalışın**, örneğin “bu olay çok korkunç, üzgün hissetmek veya korkmak normal, sen nasıl hissediyorsun?” diye sorun.

3. **Onlara “endişelenme” veya “üzülme” demeyin** – onları korku ve baş etmesi zor duygulardan korumayı istemek doğaldır, ama çocuklar duygularının normal olduğunun söylenmesine ve geçerliliklerinin onaylanmasına ihtiyaç duyarlar.
4. **Aşırı korumacı olmamaya çalışın.** Bir ebeveynin böyle davranması doğaldır, ama normal gündelik hayatınıza devam etmek için, çocuğunuzun parka giderek, dışarıda arkadaşlarıyla oynayarak dikkatini başka şeylere vermesi iyidir. Bu, onlara dünyanın tekrar güvenli bir yer haline geldiğini ve normal hayatın devam edebileceğini hissetmelerinde yardımcı olur.



[New Zealand Government](#)

Bir arkadaşlarını veya bir whanau üyesini kaybeden çocuklarda yas süreci

Travmada olduğu gibi, çocukların yas tutmaya olan tepkileri yetişkinlerden farklıdır ve yaşlarının bu tepkilere etkisi vardır. Travmatik bir ölümle karşılaşmak, yetişkinlerde olduğu gibi yas sürecini daha karmaşık bir hale getirebilir.

Çocukların ölümle ilgili inançları büyüdükçe değişir

Okul öncesi çağlardaki çocuklar ölümü geçici sanabilirler – ölen kişinin “uyuduğunu” ve uyanacağını düşünebilirler. İlkokul çağındaki çocuklar, ölümü yetişkinler gibi anlamaya başlarlar, fakat çoğunlukla ölümün kendilerinin veya tanıdıkları kişilerin başına gelmeyeceğine inanırlar.

Çocuklar duygularını ifade edecek sözcükleri her zaman bulamayabilirler

Çocuklar duygularını ifade edecek sözcükleri her zaman bulamayabilirler, bu yüzden duygularını davranışlarıyla ifade ederler – içlerine kapanırlar, somurturlar, yaramazlık yaparlar, öfke nöbetleri geçirirler, okula gitmeyi reddederler ve benzeri davranışlar sergilerler. Çocuklar “gelgitli” şekilde yas tutma eğilimi gösterir. Yani, tamamen normale dönmüş gibi görünürken birden tekrar üzüntü duymaya başlayabilirler ve bu gelgitli davranış bir süre tekrarlanabilir.

Bu yüzden normalde olduğundan daha sabırlı davranmak önemlidir

Normalde olduğundan daha sabırlı davranmak, nasıl hissettiklerini sormak ve onlarla konuşmaya çalışmak önemlidir. Travmada olduğu gibi, çocuğunuzu acıdan ve kederden korumaya çalışmak normaldir, ama bunun yardımı dokunmaz. Çocuklar nasıl davranacaklarını öğrenmek için yetişkinlere bakarlar, bu yüzden, çözüm onlara nasıl hissettiklerini sormak ve onların yaşlarına uygun şekilde açıklamalar yapmakta saklıdır.

Kendi üzüntünüzün bir kısmını paylaşp onlara bu duygularla baş edebildiğinizi ve hayatın devam ettiğini göstermenin faydası dokunur. Ölümü onların anlayabileceği şekilde açıklamak da yardımcı olur. “Ebedi uykuya daldı” ya da “bu dünyadan göçtü” gibi onların kafasını karıştıracak şeyler söylemekten kaçınin.

Yas tutan çocukların aşırı ilgi beklemesi veya kaygı/ korku hissetmeleri yaygındır

Yas tutan çocukların aşırı ilgi beklemesi veya kaygı hissetmeleri, ve hayatlarındaki başka önemli kişilerin de ölmesinden korkması yaygındır. Yine travmada olduğu gibi, karın ağrısı ve baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler göstermeleri ve uyku düzenlerinin değişmesi de yaygındır. Kendilerini güvende hissetmeleri ve sevildiklerini bilmeleri için onlara güven vermek ve onları rahatlatmak önemlidir.

Bu pratik önerilerin yardımı olur

Yukarıdaki pratik önerilerin, travmatik bir ölüm sonrası çocuğunuza destek olmanıza yardımcı olur. Normal gündelik hayata devam etmek, onları oyun oynamaya teşvik etmek, resim çizerek kendilerini ifade etmelerini sağlamak iyi stratejilerdir.

Çocuğunuzun öğretmeninin ve okulunun çocuğunuzun durumundan haberdar olmasının yardımı dokunur. Çocuğunuzun öğretmeniyle, çocuğunuza nasıl destek olabileceği, sınıf arkadaşlarıyla bu bilgilerin nasıl paylaşılacağı ve çocuğunuz okuldayken kaygı belirtileri gösterirse ne yapılması gerektiği konusunda anlaşmaya varmak önemlidir.

Yetişkinlerde olduğu gibi, çocuklarda da yas süreci birkaç aya yayılabilir. Çocuğunuz için en iyileştirici şeyler, sevginiz, tutarlılığınız, onlara gösterdiğiniz ilgi, onları konuşmaya teşvik etmeniz ve onların anlayabileceği şekilde bilgi paylaşmanızdır.

Keder, anksiyete, endişe, ve akıl sağlığı konularında destek almak için 1737'yi arayarak ya da SMS göndererek eğitimli bir danışmanla, 7 gün, 24 saat ücretsiz olarak görüşebilirsiniz.



New Zealand Government