

Çocukların Kritik Olaylarla ve Travmatik Yaşantılarla Başa Çıkabilmesine Yardımcı Olmak

Kritik olay, veya travma, çocuklar başta olmak üzere herkesin yaşantısını büyük ölçüde değiştirebilir. Çocuklar, kötü şeyler olduğunda bunların farkına varır, çevrelerinde gördükleri, işittikleri ve hissettikleri şeyler onları etkileyebilir. Travmatik bir olay yaşamak, bir çocuğun öngörülebilirlik, güvenlik ve kontrol hakkındaki temel varsayımlarını etkileyebilir.

Çocukların kritik olaylara ve travmatik yaşantılara karşı gösterdiği tepkiler, olayın öncesinde ve sonrasındaki deneyimleri, kişilikleri ve özellikle *ebeveynin duruma nasıl tepki verdiği* gibi pek çok faktöre bağlıdır. Bu metin, söz konusu değişiklikleri fark edip bunlara yanıt vermek ve çocuklarınızın kritik olay veya travmatik yaşantıyla başa çıkmasına yardımcı olmak için bazı ipuçları içermektedir.

Çocukların Tipik Tepkileri

Genel olarak, çocukların stresli olaylarla başa çıkma şekli, yaşla birlikte değişir. Çocuklar güçlü duygular ve/veya olağandışı davranışlar gösterebilir. Bu oldukça yaygındır. Çocuklar üzüldüğünde veya korktuğunda genellikle kötü davranışlar sergiler. *“Dışa vurmanın” genellikle bir yardım isteme yöntemi olduğunu unutmayın.* Çocukların tipik tepkilerinin bir kısmı aşağıda belirtildiği gibidir:

- **Okul öncesi:** Agresyon, yeme/uyku alışkanlıklarında değişiklikler, gergin tavırlar, ayrılık kaygısı, tuvalet eğitimi veya dil gibi alanlarda gerileme, travmatik olayların canlandırılması ve üzüntülü dönemler
- **Okul çağı:** Okul öncesi dönemde sık görülen davranış sorunları, güvensizlik, mide ağrıları, dürtü kontrolünde eksiklik, asi davranışlar, öfke patlamaları, sosyal problemler, okul fobisi ve depresyon.
- **Ergen:** Depresyon ve üzüntü, kaygı, kendini küçümseme, ilgisizlik, hayal kırıklığı, dışa vurma, konsantrasyon güçlüğü, içe kapanma, öfke, kabus, geriye dönüş (flashback), aktivitelere olan ilgi azalma ve yaşamın kısa süreceği düşüncesi.

Çocuklarınıza Başa Çıkmalarında Yardımcı Olma

Travmatik bir olay yıkıcı ve sıkıntı verici olabilse de *çoğu çocuk, destekleyici ve güvenli bir ortamda iyileşecektir.*

Peki, çocuklarınızın başa çıkmasına yardımcı olmak için neler yapabilirsiniz?

- **Çocuğunuzla konuşun.** Çocuklara üzgün, mutsuz veya sinirli olmanın normal olduğunu söyleyin. Çocuklarınıza kendilerini ifade etmeleri için yardım edin ve sorularını yanıtlayın. Çocuklar genellikle neden kötü şeylerin olduğunu bilmek isterler. Ebeveyn onlara neyi bilmek istediklerini sormalı ve gerekli

olandan fazla bilgi vermeden sorularını yanıtlamalıdır. Çocuklarla konuşmak, dürüstlük ve onları korumak arasında denge sağlayıcı bir eylemdir.

- **Çocuğunuzun davranışını izleyin.** Her çocuğun ihtiyacı farklıdır. Bazı çocuklar etrafta koşmak isterken diğerleri tutulmaya ihtiyaç duyar. Çocuğunuzun neye ihtiyaç duyduğunu anlamak için onu dinleyin ve davranışlarını izleyin.
- **Çocuklarınızı rahatlatın.** Zorluk yaşadıklarında onların yanında olacağınızı ve onlara bakacağınızı bilmelerini sağlayın.
- **Medya kullanımını sınırlandırın.** Durumla ilgili bilgi alma ihtiyacı duyarken, medya kullanımının çocuklarda korku ve endişeyi arttırdığını unutmayın.
- **Çocuklarınızın ortamını yapılandırın,** böylece durumu mümkün olduğu kadar “normalleştirin”. Onlarla öngörülebilir rutinleriniz (mümkün olduğu kadar) olsun. Örneğin, uyku saatinde hikaye olabilir. Normal kuralları uygulayın. Aktiviteler ve rutinler, tanıdık, konforludur ve sağlıklı adaptasyonun sağlanması için önemlidir.
- **Çocuklara yaşlarına uygun seçim yapma şansı ve yetki verin.** Genellikle, çocuklar kritik olaylarda yaşamları üzerindeki kontrolü kaybeder ve ebeveyn yaşa uygun seçimler sunarak kontrollerini yeniden kazanmalarına yardım edebilir. Örneğin, çocuklar ne giyeceklerine, ne yiyeceklerine veya hangi eğlence etkinliklerini yapmak istediklerine karar verebilirler.
- **Olumsuz deneyimleri dengelemek için olumlu deneyimler yaratın.** Çocukların hayatlarına iyi şeyler kazandırmak, onlara (ve size) dünyanın iyi bir yer olabileceğini hatırlatır.
- **Yardımları kabul edin.** Sosyal destek, zorlu olaylardan sonra iyileşmenin en önemli belirleyicilerden birisidir. Kritik bir olay tüm aileyi etkilediği için aile üyeleri, sorunlarla başa çıkma konusunda birbirlerine normaldekinden daha az yardım edebilirler. Bu yüzden aile dışından gelen yardım özellikle önemlidir. Arkadaşlarınızdan, iş arkadaşlarınızdan ve yabancılardan yardım isteyin ve onların yardımlarını kabul edin.
- **Kendinize bakım vererek çocuklarınıza bakım verin.** Çocukların travmatik bir olaya nasıl tepki gösterdiği ve bununla nasıl başa çıktığı, ebeveynin tepkilerinden ve davranışlarından önemli ölçüde etkilenir. Siz de travmatik bir olay yaşadığınız stresli olabilirsiniz. Sakin ve mantıklı olmayı sürdürdüğünüzde çocuklarınıza daha fazla yardımcı olursunuz. Ebeveyn çocuklarıyla konuşamayacak kadar üzgün olduğunda, kendi duygularıyla baş edemediklerinde bir başkasının bu rolü üstlenmesi gerekebilir. Ebeveynin çocuk üzerindeki kontrolü sağlamak amacıyla bu konular hakkında konuşması gerekiyorsa bir arkadaştan, aile üyesinden, ruh sağlığı uzmanından veya dini bir liderden danışmanlık almalıdır.

Özet

Herkesin bazı günleri diğer günlerden daha iyi olabilir. Ancak, normallikle ilgili bir işaretin olmadığı, birbiri ardına gelen kötü günler genellikle daha ciddi şeyler olacağının göstergesidir. Oyunda, kelimelerde, sanatta, yazıda vb. ağlamak, içe kapanmak, agresif olmak, düşük düzeyde regresyon normaldir, ancak devam etmesi halinde ilave destek almak gerekebilir. Destek için KonTerra Group ile iletişime geçmekten çekinmeyin.

Travmatik olayların aileler için yıkıcı ve sıkıntı olabileceği bir gerçektir. Ancak, travmatik olayların olumlu etkilerinin de olabileceği unutulmamalıdır. Ailelerin, riske karşı farkındalığı artar ve bu sayede daha güvenli yaşayabilir. Daha derin bir aile uyumu ortaya çıkabilir. Çocuklar, güçlük yaşayanlara karşı daha fazla anlayış ve

empati geliştirebilir. Bir kişinin kendi dayanıklılığına, dış kaynaklarına ve desteğe erişim sağlaması sonucunda uyum sağlaması ve hatta başarılı olması m¼mk¼nd¼r.

Alıntının alındığı ve uyarlandığı yer: "Evacuation and the Foreign Service Family: A Foreign Service Youth Foundation Publication" (<http://www.state.gov/documents/organization/108324.pdf>)