

Travmatik olaylar yaşamış olan okul öncesi çocuklara yardım için öneriler

Çocuğun davranışları	Anne babanın tepkisi	Neler söyleyebileceğiniz ya da yapabileceğiniz konusunda örnekler
<p><u>Çaresizlik ve pasiflik:</u> Küçük çocuklar kendi kendilerini koruyamayacaklarını bilirler. Başlarına kötü bir şey geldiğinde kendilerini daha da çaresiz hissederler. Anne babalarının onları koruyabileceklerinden emin olmak isterler. Bu durumlara alışılmışın dışında huzursuz ve sinirli tepki verebilirler.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza kendini avutma ve iyileşme fırsatı tanıyın, yeme içme ve oyun-resim gibi imkanları eksik etmeyin.▶ Oyunlarındaki ya da resimlerindeki travmayla ilgili kısımları pozitif unsurlara bağlayarak çocuğunuzun kendini daha güvende ve iyi hissetmesini sağlayın.▶ Sizin ve diğer yetişkinlerin onu koruyacağına dair güven hissi verin.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza daha sık sarılın, elini tutun ve kucağınıza alın.▶ Büyüklerin denetiminde güven içinde oyununu oynayabileceği özel bir yerin varlığı konusunda ona güvence verin.▶ Dört yaşındaki bir kız çocuğunun oyununda ev duvarlarında tuğlalar yangın tarafından yutulmaktadır. Ona “duvarları ateşe karşı dayanıklı yapamaz mısın?” diye sorulduğunda çocuk iki kat daha kalın bir duvar örer ve “ateş artık bize dokunamaz” der. Bu durumda yetişkin “Bu duvar belli ki yeterince sağlam” diyebilir ve “güvende olmak için gerekli şeyleri yapıyoruz” açıklamasını yapabilir.
<p><u>Korkularında genel artış:</u> Küçük çocuklar, yalnız kalmaktan, banyoya girmekten, yatağa yatmaktan ya da anne babalarından ayrılmaktan daha fazla korku duymaya başlayabilirler. Çocuklar, anne babalarının onları her durumda koruyabileceklerinden emin olmak ve eğitimciler ya da polisler gibi diğer yetişkinlerin onlara yardımcı olmalarını isteyebilirler.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuzun karşısında mümkün olduğunca rahat olun. Korkularınız onun önünde dışa vurmamaya çalışın.▶ Onu terk etmeyeceğiniz ve koruyacağınıza çocuğunuzun tekrar inanmasını sağlayın.▶ Çocuğunuza, darda olan ailelere yardım eden insanlar olduğunu ve gerekirse daha fazla yardım alabileceğinizi hatırlatın.▶ Çocuğunuza, gitmeniz gerektiği durumlarda geri döneceğiniz güvencesini verin. Açık ve net kelimelerle geri dönüş saatinizi gerçekçi bir şekilde söyleyin ve o saate de uyun.▶ Çocuğunuza, korkularını söyleme fırsatı verin.	<ul style="list-style-type: none">▶ Başkalarıyla konuşurken ya da örneğin telefondaiken çocuğunuzun sizin kaygı ve korkularınızı duymasını önleyin.▶ “Şu anda yangından korunan bir yerdeyiz ve insanlar bizim bir sorunumuz olmasın diye çok çalışıyorlar” gibi cümleler kurun.▶ “Korktuğun zaman gel elimi tut. O zaman bana bir şey söylemek istediğini anlarım” deyin.
<p><u>Tehlikenin geçtiğinden emin olamamak:</u> Çocuklar, diğer yetişkinlerden ya da çocuklardan duydukları, televizyonda gördüklerinden etkilenerek bu olayın tekrar edeceğine inanabilir, uzaktaki olaylardan bile tehlikenin yakınında olduğu korkusuna kapılabilirler.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Basit açıklamaları, gerekiyorsa her gün yapın. Çocuğunuzun anlayabileceği kelimeleri seçin.▶ Çocuğunuzun başka hangi kelimeleri ve açıklamaları duyduğunu ortaya çıkartın ve onun anlayamadığı ya da yanlış anladığı noktaları düzeltin.▶ Tehlikeden uzakta olduğunuz zaman, ona tehlikeden uzakta olduğunuzu anlatmanız önemlidir.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza yangının söndürüldüğünü ve tehlikeli bölgeden çıktığınızı tekrar tekrar anlatın.▶ Haritada ya da kendi çizimlerinle tehlike bölgesinden ne kadar uzakta olduğunuzu anlatın. “Gördün mü? Olay orda olmuştu ama biz şimdi uzakta güvendedeyiz” deyin.

<p><u>Suskunluk:</u> Çocuklar, kendi dertleri konusunda susar ya da zorlukla derdini anlatır.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Öfke, üzgünlük ya da anne babaların, arkadaşlarının ve kardeşlerinin güvenliğinden endişenin bu durumdaki çocuklarda normal olduğunu anlatın.▶ Çocuğunuzu konuşmaya zorlamayın ama sizinle istediği zaman konuşabileceğini ona hissettirin.	<ul style="list-style-type: none">▶ Küçük kartlara, farklı duygular için farklı yüz ifadesi karakterleri (bilgisayardaki “smily” gibi) çizin ve her karakter için kısa bir hikaye anlatın. “Alevleri ilk kez gördüğün ve buradaki gibi endişeli bir ifade takındığını hatırlıyor musun” gibi cümleler kurun.▶ “Çocuklar, evleri kullanılamaz hale geldiğinde üzürlüler, bu normal” deyin.▶ Çocuğunuzun kendini ifade edebileceği oyuncak ve eliş malzemelerini ona verin. Kendini nasıl hissettiğini anlamak için duygu ifadelerini kullanın: “Bu gerçekten de korkutucu bir resin. Alevleri gördüğünde sen de korkmuş muydun?”
<p><u>Tehlikenin geri geleceği korkusu:</u> Çocukların yaşadıkları talihsiz olayı, gördükleri, duydukları ya da hissettikleri şeylerden dolayı tekrar hatırlaması durumları.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Olaylar ve hatıralar arasındaki farkı açıklayın.▶ Çocuğunuzu, travmasını hatırlatacak olaylardan mümkün olduğunca sakının.	<ul style="list-style-type: none">▶ “Şöminede ateş yanması, evimizin tekrar yanacağı anlamına gelmez. Bu ateş kontrolümüz altında ve yangındakinden çok daha zayıf olduğundan bizim evimize zarar veremez.”▶ Korkularını tekrar ortaya çıkartabilecek televizyon-radyo haberleri ve internet sayfalarını çocuğunuzun görmesini engelleyin.
<p><u>Uyku bozuklukları:</u> Geceleri yalnız kalmaktan ya da uyumaktan korkmak; kabuslar ve uyanırken duyulan korku.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza güvende olduğu güvencesini verin. Uyku vakti geldiğinde çocuğunuzla baş başa biraz daha fazla vakit geçirin.▶ Gece lambası takın ya da belirli bir süre sizin yanınızda yatmasına izin verin.▶ Bazı çocuklar, rüyayla gerçeği ayırt edebilecek olgunluğa gelmişlerdir.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuzun yatağa gitmeden önce sadece onu rahatlatacak şeyler yapmasını temin edin. İçeriği, insanı sakinleştirecek türden hikayelerden en sevdiklerini ona anlatın.▶ Uyku vakti geldiğinde “Bu akşam bizim yanımızda yatabilirsin, ama yarın kendi yatağında yatacaksın” deyin.▶ “Kabuslar, korku duyduğumuz zaman bizim düşüncelerimizden oluşur, gerçek olaylardan dolayı değil.”
<p><u>Küçüklük davranışlarına dönüş:</u> Parmak emmek, yatağını ıslatmak, bebek gibi konuşmak, kucağa gelmek istemek.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuza mümkün olduğunca tarafsız ve nesnel yaklaşın, çünkü çocukta bu davranışlar olaydan sonra bir süre devam edebilir.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuz yatağını ıslatmışsa, çarşafı herhangi bir yorum yapmadan değiştirin. Başkalarının çocuğunuza “sen daha bebedsin” gibi yorumlarda bulunmasını ya da utandırmasını engelleyin.

<p>Ölümü anlamamak: Okul öncesi çocuklar ölümün geri dönülemez bir şey olduğunu anlamazlar. “Düşüncenin sihirli gücü”ne inanabilirler, yani kendi düşüncelerinin ölüme sebebiyet verdiğini düşünebilirler. Bir ev hayvanının ölümü bile bir çocuk için kabullenmesi çok zor olabilir.</p>	<ul style="list-style-type: none">▶ Ölüm gerçeğiyle ilgili yaşına uygun açıklamalar getirin; böylece yanlış umutlar beslemesini engelleyebilirsiniz.▶ Ev hayvanının ya da sevdiği bir oyuncuğun kaybıyla ilgili çocuğunuzun duygularıyla oynamayın.▶ Çocuğunuzun ne öğrenmek istediğini anlamaya dikkat edin. Cevaplarınızı anlaşılır, basit cümlelerle verin ve daha fazla şey öğrenmek isteyip istemediğini sorun.	<ul style="list-style-type: none">▶ Çocuğunuzu, sosyal ya da dini yas törenlerinden uzak tutmayın.▶ Çocuğunuza kendi istediği şekilde sevdiğinden veda etme fırsatı tanıyın, ör: mutlu bir anını çizerek, bir mum yakarak ya da ölen için bir dua okuyarak.▶ “Hayır, kedimiz Pamuk geri dönmeyecek ama, onu hatırlayabilir, onun hakkında konuşup nasıl mükemmel bir kedi olduğundan bahsedebiliriz”.▶ ”İtfaiyeci, kimsenin Pamuk’u kurtaramayacağını ve bu olayın senin suçun olmadığını söyledi. Onu çok özlediğini biliyorum.”
--	--	--

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.ncptsd.va.gov>; <http://www.nctsnet.org>). From the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition.