

CİHANBEYLİ REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



OCAK AYI E-BÜLTENİ

TRAVMA VE ÇOCUK



Travma nedir? Çocukluk döneminde karşılaşılabilecek travmatik olaylar nelerdir?

Travma sonrası çocuklarda yaş dönemlerine göre gözlenebilecek tepkiler nelerdir?

Travmatik bir olayın ardından çocuklara nasıl destek olunmalıdır?

Travma sürecinde anne-babalara ve öğretmenlere öneriler

"PSİKOLOJİK YIKIM VARSA
ONARIM ŞART"

İletişim için: <http://cihanbeyliram.meb.k12.tr/> veya
03326734126



Travma Nedir?

Travma, doğal felaketler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, işkence, cinsel taciz, çocuklukta yaşanan istismar, trafik kazaları, iş kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının konması, tehlikeli bir olaya tanık olmak gibi zorlayıcı ve kişinin başa çıkma yeteneğini aşan olaylara verilen isimdir.

Her travmatik olay tüm bireylerde aynı etki ve sonuca neden olmaz. Travmanın şiddetiyle birlikte kişinin genetik yatkınlığı ve aile öyküsü, ruhsal olgunluğu ve stresle başa çıkma kapasitesi, sosyal destekleri, toplumun travma ve sonrası olaylara karşı bakış açısı ve beklentileri, travmanın genel anlamının yanında kişi için ifade ettiği anlam ve daha önce yaşanan benzer ya da olmayan travmatik yaşamlar gibi faktörler travmayla karşılaşan bir kişide ileride psikiyatrik belirti ve hastalık gelişip gelişmeyeceğini belirler.

Travma çok çeşitli psikiyatrik belirti ve hastalıklara yol açabilir. Akut Stres Tepkisi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Travmatik Yas, Depresyon, Somatoform Bozukluklar, Alkol-Madde Kullanım Bozuklukları, Anksiyete ve Mizaç Bozuklukları, Psikotik bozukluklar, varolan eski psikiyatrik bozukluğun alevlenmesi, kişinin toplumla uyumu ve iş, sosyal yaşantısında aksamalar, çalışma veriminin düşmesi travmatik olaylardan sonra en sık karşılaşılan psikiyatrik bozukluklardır. Kronikleşen bozukluklar kişinin iş, aile ve sosyal hayatını bozarak kişi ve toplum için önemli bir sorun haline gelebilir.



Yaşanılan bir olayın travma olarak adlandırılabilmesi için:

Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, kendisinin ya da başkasının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması ve bu olay karşısında aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme tepkileri vermiş olması gerekir.



Çocukluk Döneminde Travma

Her insan çocukluk döneminde az ya da çok stres verici etkenlerle ya da kimi isteklerinin karşılanmaması gibi gerçeklerle karşılaşır ve bu yaşantılar normal koşullar altında bir travmaya dönüşmez. Ancak gerek yaşanan stres verici olayın şiddeti gerekse cereyan ettiği aile ve çevre koşullarının uygunsuzluğu, bu gibi yaşantıları travmatik bir sürece dönüştürebilir. Bu ise bütün bir yaşamı etkileyecek psikolojik sonuçlar doğurabilir.

Çocuklarda ruhsal travmaya neden olabilecek yaşantılardan bazıları okullarda yaşanan şiddet olayları, fiziksel ve cinsel istismar, trafik kazaları, aile içi şiddet, kanser gibi önemli hastalıklar, hayvan ısırıkları, doğal afetler, terörizm, savaş ve akran zorbalığı gibi durumlardır. Bunlar içinde “istismarlar” önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca, çocukluk döneminde, model çocuk olarak yetiştirilme, yaratıcılığın kısıtlanması, duygu ve paylaşımdan yoksun aile ortamı gibi, görünüşte travmatik stres gibi görünmeyen durumlar da yaşanabilmektedir. Travmatik olayın şiddetinin, örselenen bireyin yaş ve benlik gücünün ve /veya olayın ortaya çıktığı aile ve çevre koşullarının olumsuzluğunun bu tür yaşantıları da travmatik bir sürece dönüştürebileceği unutulmamalıdır.

*Her üç kişiden biri,
hayatlarının belli
bir evresinde,
travmatik bir olaya
maruz kalır.
Travma Sonrası
Stres Bozukluğu
TSSB bunlardan %
10-15'ini
etkilemektedir.*



ÇOCUKLARDA TRAVMA DURUMUNDA GÖZLEMLENEN TEPKİLER NELERDİR?

Çocuk ve ergenlerde ölüm kavramının gelişimi ve yas tepkileri gelişimsel dönemlere göre farklılık göstermektedir. Çocuklar kayıp karşısında ilk olarak şok, inkar, korku, itiraz, dona kalma, aldırış etmeme gibi tepkiler gösterebilirler. Konuşma bozukluğu, yeme, uyku, davranış sorunları, idrar kaçırma, dışkı kaçırma, regresyon(gerileme), okul başarısında düşme, huzursuzluk, kaygı ve korku, hırçınlık, hareketlilik, sinirlilik, bedeniyle aşırı uğraşma, hayatta kalan ebeveyne ya da bakım verene aşırı yapışma davranışı ve ayrılık kaygısı gibi belirtiler sıkça görülebilmektedir. Yetişkinlerde daha açık şekilde görülmekle birlikte çocuklarda da yas süreci inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme evrelerinden oluşur.

ÇOCUKLARDA TRAVMA DURUMUNDA GÖZLEMLENEN TEPKİLER NELERDİR?

0-3 Yaş

Çocuklarda yaşla birlikte ölüm kavramının anlamlandırılması farklılaşır, kademeli olarak yetişkinlere benzer. Çocuğun bilişsel gelişim evresi ile ölümü anlama konusundaki farkındalığı arasında ilişki vardır. 0-3 yaş arası bebeklik döneminde ölüm kavramı gelişmemiştir, bebek ölümü ayrılıkla özdeşleştirir.

Bakım verenin yokluğu ciddi bir sorundur ve bebek bakım verenin yokluğuna tepki verir. Bu dönemdeki yas tepkileri, kaybettiği bakım vereni arama davranışı, ağlama, diğer kişiler tarafından rahatlatılmayı reddetme, kayıtsızlık, uyuşukluk, huzursuzluk, sinirlilik, içe çekilme, eskiden zevk aldığı oyun aktivitelerine isteksizlik, yeme ve uyku sorunları şeklinde olabilir. Bazen de bakım vereni hatırlatan her türlü olaya karşı aşırı duyarlılık, tuvalet eğitimi gibi daha önceden kazandığı yeteneklerin kaybı şeklinde daha komplike yas tepkileri de sergileyebilirler.

3-6 Yaş

3-6 yaş arası bir çocukta ölüm geçici ve geri dönüşümlü olarak algılanır, hayatın tüm işlevleriyle durabileceği kavranmaz. Çocuk ölen kişinin başka bir yerde olduğunu, kendisini görebileceği ve duyabileceğini düşünür. Bazen ölüm ile ilgili kendilerini suçlayabilirler.

5-6 yaşlarında ölümün biyolojik bir olgu olduğu kavramı gelişmeye başlar. Bu yaş grubundaki çocuk ölümün “geri dönülmezlik”, “son bulma” ve “kaçınılmazlık” gibi üç önemli ögesini kavrayabilir. Ölümün bir kaza, yaralanma, hastalık ya da yaşlılık gibi nedenlerden kaynaklanacağına ilişkin fiziksel, biyolojik öngörüleridir.

ÇOCUKLARDA TRAVMA DURUMUNDA GÖZLEMLENEN TEPKİLER NELERDİR?

6-12
yaş

9 yaşına kadar olgun bir ölüm kavramına ulaşamadıkları düşünülen çocuklar, 10 yaş ve üzerinde kendilerinin de ölebileceğini düşünmeye başlarlar. Ruh, melek, hayalet gibi kavramlarla uğraş halinde olunması yine bu dönemde görülebilen normal yas tepkilerindendir.

12-18
Yaş

12-18 yaş arasındaki çocuk için ölüm kavramı artık geri dönüşümsüz bir süreç olarak algılanır. Ölüm, geçmiş deneyimlerden de yararlanılarak dini, felsefi düşünce sistemi ile ilişkilendirilir ve soyut anlamda ölümü anlama başlar.

Hızlı biyolojik, psikolojik, sosyal gelişim ve değişimle uyumlu olarak ergenler kayıplara yoğun, şiddetli tepkiler verebilirler. Ergenlik döneminde kayıp sonrasında artan sorumlulukları karşısında erişkin gibi davranmak zorunda kalma ve rol değişimi olabilir. Kızlarda akranlarından daha çok destek arama davranışına rastlanırken, erkeklerde agresif davranışlar ve alkol-madde kullanımı görülebilir. Duygu durumunda dalgalanmalar, yoğun agresyon, sosyal izolasyon, okul reddi, şiddetli depresyon, intihar davranışları, madde kötüye kullanımı ve cinsel davranışlar yas belirtileri arasında sayılabilir.

TRAVMA YAŞAYAN ÇOCUĞA YAKLAŞIM NASIL



OLMALIDIR?

Doğrudan ya da dolaylı olarak (görerek, işiterek vb) travma deneyimine maruz kalmak, çocukları farklı şekillerde etkileyebilir. Travmatik olay sonrasındaki süreci kolaylaştırmak için ise aşağıdaki önerilerden faydalanılabilir:

⚡ Travmatik deneyim sonrası ilk olarak çocuğun güvenlik, barınma, aile üyeleri ile bir arada olma gibi temel ihtiyaçları giderilmelidir. Günlük rutinde çocukların temel fiziksel ihtiyaçları düzenli olarak karşılanmalıdır.

⚡ Aileler çocuklarına korunup, sevildiklerini fiziksel (sarılarak, öperek vb) ve sözel olarak ifade etmelidirler. Bu yaklaşım, güvenlik algılarındaki olası zedelenmelerin iyileştirilmesi için önemlidir.

⚡ Çocukların istedikleri zaman duygularını ifade etmelerine izin verilmelidir. Destek olan kişiler ise, çocukların ifade ettikleri duyguları isimlendirmelerine yardımcı olmalıdırlar. Çocukların yaşadıkları, gördükleri ya da işittikleri travmatik olaya ilişkin düşüncelerini dinlemekte, yanlış anlama ve çıkarımlarını düzeltmekte fayda vardır.

⚡ Ebeveynler, çocuklarını yaşamda kötü olaylarla karşılaşabileceği, fakat bu olaylar karşısında savunmasız olmadıkları, kendilerini koruyan ve güvende olmaları için uğraşan insanlar (anne, baba, polis, itfaiye vb) olduğu konusunda bilgilendirmelidirler. Ebeveynler kendileri de travmatik deneyimi yaşadılarsa, kendilerinin ne hissettiklerini çocuğu korkutmadan, uygun bir dille ifade etmeli ve kullandıkları işlevsel başa çıkma yöntemlerini çocukla paylaşmalıdırlar.

⚡ Geniş aile ve akrabalar ile bağların kurulması ve bir araya gelinmesi çocuğa destek olacaktır.

⚡ Özellikle küçük çocuklar kendilerini yaşanan travmatik deneyimin sebepleri ile ilgili suçlama eğiliminde olabilirler. Çocukların bu eğilimlerini fark edip, bilgi eksikliklerini ve yanlışlıklarını düzeltmekte fayda vardır.

⚡ Çocuklar günlük yaşamlarında birbirlerinden destek alabilirler. Oyun ise çocukların kendilerini en iyi ifade edebildikleri yöntemlerden biridir. Travma deneyimi yaşayan çocukların arkadaşları ile oyunlar oynayabilecekleri fırsatlar yaratmak faydalı olacaktır.

⚡ Daha küçük çocuklar anlam veremedikleri olaylarla karşılaştıklarında, nasıl tepki gösterecekleri konusunda yetişkinleri model alırlar. Bu nedenle çocuğun yakın çevresinde paniklemeden, karşılaşılan durumları sakinlik ve olgunlukla karşılayabilecek yetişkinlerin bulunması yararlıdır.



PSİKOLOJİK DESTEK NEDİR?

Koruyucu bir ruh sağığı hizmetidir. Bireye kendini anlaması, problemlerini çözmesi, gerçekçi kararlar alması, kapasitelerini kendisine en uygun düzeyde geliştirmesi, çevresine dengeli ve sağııklı bir şekilde uyum sağılaması, kendini gerçekleştirmesi vb. için uzman kişilerce verilen psikolojik yardımlardır.



KİMLER PSİKOLOJİK DESTEK VEREBİLİR?

Psikiyatri uzmanları, çocuk ve ergen ruh sağığı psikiyatristleri, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, çocuk gelişim uzmanları psikolojik destek alınabilecek meslek gruplarıdır.

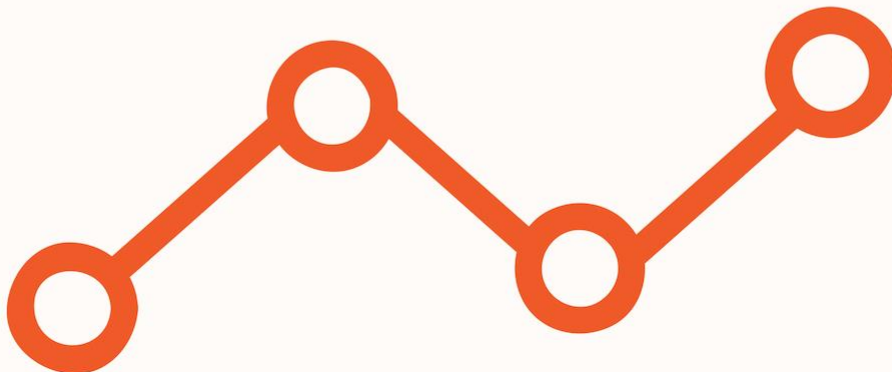
HANGİ KURUMLARDAN PSİKOLOJİK DESTEK ALINABİLİR?



Hastanelerin çocuk ve ergen ruh sağığı polikliniklerine, psikolojik danışma merkezlerine, aile danışma merkezlerine, rehberlik ve araştırma merkezlerinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri bölümlerine, sosyal hizmet merkezlerinin eğitim ve danışmanlık birimlerine, okullarda varsa okul rehberlik servislerine çocuğun psikolojik destek alması için başvuru yapılabilir, psikolojik destek ve yardım istenilebilir.

TRAVMA SONRASINDA ÇOCUĞUN NE ZAMAN PSİKOLOJİK DESTEK ALMASI GEREKİR?

Travma deneyimi sonrası bakım verenler, çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerini takip etmeli ve değişiklikleri gözlemlemelidirler. Bazı koşullarda çocukların travma deneyimleri ile baş etmelerinde ebeveynlerinin şefkatli çabası etkili olabilmektedir. Ancak **travma deneyimi sonrasında çocuğun korkusu, kaygısı azalmak yerine artıyorsa, uyku, iştah problemleri devam ediyorsa, çocuk ebeveynlerine aşırı bağımlı / yapışık hale geldiyse, gerileme davranışları (alt ıslatma, parmak emme vb) devam ediyorsa** çocuk ruh sağığı uzmanlarından profesyonel destek alınmalıdır.



TRAVMA SONRASI ÇOCUĞA YÖNELİK PSİKOLOJİK DESTEK NASIL OLMALIDIR?

Danışanın travma üzerinde çalışma isteğiyle birlikte nu çalışmaya psikolojik olarak hazır olması gereklidir. Psikolojik destek hizmeti sunan **profesyonellerin bilmesi gereken; travmada iyileşmeyi sağlayan sadece kullanılan etkili müdahale değil, danışanın hatırladıkları ve hissettikleriyle baş edebileceğine hazır olduğu inancına sahip olmasıdır.**

Genellikle yaşadığı travmadan ciddi şekilde etkilenmiş çocuk psikolojik destek almak istemeyebilir. Bunun birçok nedeni olabileceği gibi iyileşmeye karşı inançsızlık, yaşadıklarını anlatmak istememe, olayları yeniden yaşamaktan korkma, güvensizlik, utanma, suçluluk, kişinin psikolojik sorunlarını bir eksiklik ve zayıflık gibi algılaması önde gelen etkenlerdir. **Çocuğa sorunlarının anlaşıldığını, paylaşıldığını, yargılanmadığını ve yorumlanmadığını hissettirmek, göz kontağını çocuğun rahat edebileceği bir düzeyde kurmak, çocuğun yüz ifadelerini ve duygusal dışavurumlarını dikkate almak gerekir.**

Danışan dikkatli ve etkin bir şekilde dinlenmelidir. Ancak bu şekilde problemini gerçekçi bir şekilde paylaşması sağlanabilir. İyi ve etkin bir dinleme, yaşadıklarını, hissettiklerini ve düşüncelerini anlatmalarına olanak tanıma, anlamaya çalışma ve sorunlarını paylaşma, kaybettikleri güven duygusunun pekiştirilmesi, sağlıklı bir ilişki ve iletişim kurulabilmesi için temel oluşturur. **Çocuğun güvenini kazanmak esastır. Danışanla kurulacak ilişkiye önem verilmelidir. Bu ilişki güven içerisinde kurulduğunda danışanın terapiye cevap verme ve iyileşme süreci hızlanır.**

Psikolojik destek sürecinin başında travmatik yaşantılar yaklaşımın ana odağı olduğundan, kişinin belirtileri daha da kötüleşebilir. Olayı tekrar anlatması bir süredir unutmaya çalıştığı anıları ve unuttuğu detayları kişinin aklına getirebilecektir. Rüyalar ve belki de kâbuslar görmeye başlayacaktır. Bu konu ile ilgili bilgiler danışanlara verilir, ayrıca kendisine yakın olan kişilerden de yardım ve destek alması tavsiye edilir. Kişinin travma yaşantısı irdelenirken elde edilen başa çıkma yöntemleri, daha sonraki aşamada danışmanın şekillendirilmesinde kullanılır. **İşlevsel başa çıkma yollarını desteklemek, bazı yöntemlerle ilgili rehberlik yapmak gerekebilir.**

Duygularını anlatması, travma sonrasında sıklıkla ortaya çıkan suçluluk düşünceleri gibi doğal ancak kişinin yaşamını çok güçleştiren duygu ve düşüncelerin değişmesini sağlayabilir. Ayrıca kişiler olanların kendi hataları olmadığını görüp, sorun çözme egzersizleri ile desteklenirlerse normal yaşantılarına dönmeleri daha hızlı olur. Travmaya maruz kalmış kişilerin gün içinde yaşadıkları sıkıntıları azaltabilmeleri için gevşeme egzersizleri yapmaları (büyük kas gruplarını gevşetmeleri, soluk alıp verme uygulamaları, olumlu düşünme ve telkin, girişkenlik eğitimi ve rahatsız edici düşünceleri durdurma egzersizleri ve bunu her gün uygulamaları) yararlı olabilir.

Uyku sorunu olanlara uykunun düzenlenmesine yönelik bir takım önerilerde bulunmak yararlı olabilir.

Ayrıca **yaşama karşı bıkkınlık ve ölüm düşüncesi olanların intihar riskine karşı duygu ve düşünceleri sürekli olarak kontrol edilmeli ve mutlak ölüm düşüncesinin olup olmadığı sorularak gerekli yaklaşım uygulamaya konulmalıdır.**



TRAVMATİK OLAYLARLA BAŞ EDİLEBİLMESİ AMACIYLA UZMANLAR TARAFINDAN ÇOCUKLARDA EN ÇOK KULLANILAN YÖNTEMLER

Bilinçlendirme: Travma ve etkileri konusunda çocuk ve ailesinin eğitilmesi ve bilinçlendirilmesi durumun anlaşılması açısından çok yararlıdır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım: Bu yöntemle travmatik yaşantılar çocukla konuşulur, tartışılır. Çocukla belli gevşeme yöntemleri kullanılır, travmaya ilişkin gerçekdışı inanışlar üzerinde durulur. Çocukların daha sonraki aşamalarda travmatik durumla yüzleşmeleri de denenebilir.



Oyun terapisi:

Özellikle yaşı küçük olan çocuklarla, oyun aracılığı ile konunun dışı vurumu için bir ortam yaratılır. Daha sonra çocuğun, oyun aracılığı ile travmatik anılarıyla baş etmesi hedeflenir.



Sanat Terapisi:

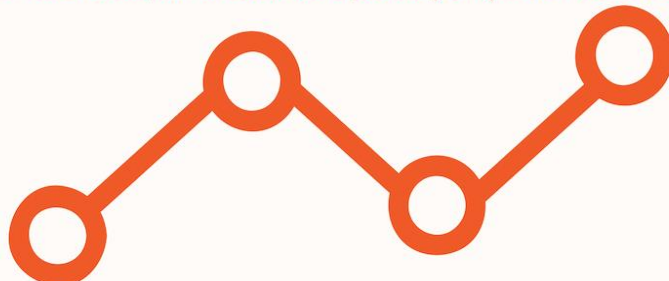
Yaşı daha büyük olan çocuklarla, belli hedefler için oluşturulmuş sanatsal etkinlikler bir dışı vurum ve yaşantıları işleme aracı olarak kullanılır. Burada resim, heykel, kukla, iyileştirici öyküler en çok kullanılan yöntemlerdir.

EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing/Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme): Bu yöntemle bilişsel terapidaki bazı yöntemler, bedendeki simetrik hareketlerle birleştirilir. Bu uygulama sonucu, kişinin ona rahatsızlık veren anıları ve duyguları onu daha az rahatsız eder hale gelir. Bu yöntem dünya üzerinde yeni uygulanmaya başlandığı halde, etkinliği çok sayıda araştırma ile kanıtlanmıştır ve travma ile yapılan çalışmalarda çok kısa sürede çok etkili sonuçlar vermektedir.

TRAVMA SONRASI ÇOCUKLARA PSİKOLOJİK DESTEK VEREN UZMANLARIN UNUTMAMASI GEREKENLER

1-Travmanın neden olduğu tahribatların tedavisi zor, stresli ve hatta tehlikeli bir süreç olduğundan psikolojik danışmanın mesleki beceri ve deneyimi çok önemlidir. **Psikolojik danışmanın gösterdiği kabul edici, sempatik ve duyarlı tutumlarıyla öncelikle bireyin travma yaşantısını kişisel ve sosyal bağlamda anlamasına yardımcı olması sürecin etkili olmasında önemli rol oynar.**

2- **Travma mağdurları ile ilgilenen psikolojik danışmanlar, dinledikleri olaydan dolayı travmaya uğrayabilirler.** Danışanlarının yaşadıkları bazı belirtileri, daha hafif de olsa kendilerinde bulabilirler. Hayata ve diğer insanlara güvenleri sarsılabilir. Psikolojik danışman danışanıya özdeşleşip onun yaşadığı öfkeyi, yas duygusunu ve çaresizliği kendisi de yaşamaya başlayabilir. Bu tür durumlardan korunmak ve bu danışanlara **psikolojik destek verirken tükenmişlik ya da travmatizasyon yaşamamak için meslektaşlar arasında süpervizyon ya da meslek toplantıları yararlı olur.**



TRAVMA SÜRECİNDE ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

Çocuğunuzun başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kaldığınızda, çocuğunuzun bu beklenmedik ve acı veren olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, çok büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere, onların içinde de özellikle anne-babaya bağlıdır. Yaşadığı olay, çocuğun büyük bir ihtimalle ilk kez karşılaştığı bir olaydır ve o olayla ilgili herhangi bir davranış kalıbı oluşturmamıştır. Bu nedenle çocuğun ilk yapacağı şey, anne ve babasını izlemek olacaktır. Çocuğun davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek etmenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:



- Anne-babanın çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri
- Anne-babanın çocuğun güven duygusunun devam etmesine önem vermeleri ve kendi çaresizliklerini çocuğa fazla yansıtmamaları, örneğin "Bu konuya bir çözüm düşünüyoruz, en kısa zamanda daha rahat olacağız" gibi
- Anne-babanın, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca net bilgiler vermeleri
- Anne-babanın konunun üzerine giderek bir an önce çocuğun eski hayatına benzeyen bir hayat kurmaya çalışıklarına çocuğun inanması
- Çocuğun o anda artık güvende olduğunun vurgulanması
- Mümkün olduğunca olumlu ve ileriye yönelik bir bakış açısının oluşturulması
- Çocuğunuz, hayatın onun karşısına çıkarabileceği her türlü travmatik olaya karşı hazırlamanız mümkün değildir. Ancak, çocukları bu konularda bilinçlendirmek, onların travmalar karşısında daha hazırlıklı olmaları için bir zemin hazırlar; ilk kez karşılaştıkları bir olayın getirdiği belirsizlik ve bilinmezliğin yaratacağı derin kaygıyla bir ölçüde daha rahat baş edebilmelerini sağlar.



Yetişkinler, belki biraz da kendi endişelerini bastırmak için çocuklarıyla sarsıcı olaylar hakkında pek de konuşmak istemezler; sanki o olay hiç olmamış ya da önemli değilmiş gibi davranırlar. Bu durum, çocukların olaylar hakkında kendi senaryolarını, kendi varsayımlarını üretmelerine neden olur. Ancak, çocuğun kendi kafasında kurguladığı durum belirsizlikler taşıdığı, tahminlere dayandığı için çocuğu çok rahatsız eder. Travmatik bir yaşantıdan sonra çocukla konuşmak, onun bu olayı zihninde şekillendirip belli anlamlar yükleme sürecini olumlu yönde etkiler. Örneğin, evi yanan bir çocuk düşünelim. Ailesi bu çocukla, olaydan sonra konuşmaz ve sadece yeni bir ev aramanın telaşına düşerse, çocuğun zihninde olayın gerçeklere uygun bir açıklaması olmayabilir. Annesinin, kendisinin yaramazlık yaptığı bir gün "Evi de başımıza yıktın" dediğini hatırlar ve evin yanması ile kendi davranışları arasında bir bağlantı olduğuna inanmaya başlayabilir. Belli bir süre sonra da evin yanmasının kendi suçu olduğunu düşünür. Öte yandan, anne-baba, olaydan sonra çocukla konuşup, yangının bir elektrik kontağı sonucu çıktığını, şu anda zor bir dönemden geçtiklerini, bir süre için büyükanneyle oturacaklarını ve en kısa zamanda yeni bir ev kiralayıp oraya taşınacaklarını anlattıklarında çocuk, kendini çok daha rahatlamış ve güvende hissedecektir.



ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

- Çocuğa yaşanan olayla ilgili olarak, yaşına uygun olmak kaydıyla, elden geldiğince ayrıntılı bilgi verilmelidir.
- Çocuğun durumu tam olarak algılamayacağı ya da etkilenmeyeceği düşünülmemeli, ona zaman ayrılmalıdır.
- Çocuğun olayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmelidir, “Sakin üzülme, kuvvetli olmamız gerekiyor” şeklinde bir konuşma yerine, “Evet, üzülüyorsun, anlıyorum” şeklinde bir konuşma, çocuğu daha çok rahatlatacaktır.
- Çocuğunuzun olay sonucu geliştirdiği duygu ve düşüncelerin “normal” olduğunu kendisine anlatın.
- Çocuğunuzla fiziksel temasta bulunmak çok önemlidir. Çocuğa oyun oynama ve resim yapma fırsatı verilmeli, onun yaşadıklarını dışı vurma sağlanmalıdır.
- Çocuğun, yaşanan durum ile ilgili sorularına mutlaka bir yanıt bulunmalıdır. Bu yanıt “Bilmiyorum, öğrendiğim zaman seninle paylaşırım” da olabilir, duymamazlıktan gelmek çocuk açısından en rahatsız edici durumdur.
- Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve desteklediğinizi sıklıkla söyleyin. Bu günlerin geçici olduğunu ve işleri en kısa zamanda yoluna sokmak için çalıştığınızı vurgulayın.
- Çocuğunuzu en kısa sürede günlük hayatın içine katın, ona belli sorumluluklar verin.



ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

Özellikle toplu olarak yaşanan ve daha çok doğal afet grubunda yer alan travmatik olaylardan sonra, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri ve yeniden günlük düzene geçebilmelerinde öğretmenlere çok büyük bir rol düşmektedir. Bu durumda öğretmenlere şunlar önerilebilir:

- Anne-babalara çocuklarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda önerilerde bulunabilirler; onların çocuklarıyla daha fazla ve kaliteli zaman geçirmeleri konusunu vurgulayabilirler
- Çocukların evden okula gelirken bazı kaygılar yaşamaları doğaldır; öğretmenlerin çocuklara okulun güvenli bir yer olduğu konusunda güvence vermeleri gerekir, çocukların ayrıca anne-babalarının da güvende olduklarını bilmeye ihtiyaçları vardır.
- Özellikle doğal afetlerden sonra, çocuğun aynı olayı defalarca medyada izlemesine engel olunmalıdır. Bu, çocuğu tekrar tekrar travmatize edebilir.
- Sınıf içinde zaman zaman, konu ile ilgili tartışmalar yapılabilir, ancak kimse bu tartışmalara katılmaya mecbur tutulmamalıdır.
- Çocukların, olay sonrası gösterecekleri tepkilerin okula da yansıyacağı akıldá tutulmalı ve çocukların bu duygu ve düşüncelerini dışı vurabilecekleri ortamlar hazırlanmalıdır. Bunun için, çocukların ilgili konularda öyküler hazırlamaları, bunları yazılı veya sözlü olarak ifade etmeleri sağlanabilir. Çocukların resim yoluyla kendilerini ifade etmelerine fırsat verilebilir.