



Child Mind  
Institute

# Çocukların Travmatik Bir Olayla Başa Çıkmalarına Yardımcı Olmak

EBEVEYNLER, ÖĞRETMENLER VE TOPLULUK  
LİDERLERİ İÇİN BİR KURTARMA REHBERİ

# İçindekiler

Bu Rehberle İlgili	3
Her Yaştan Çocuklar İçin Yararlı İpuçları	4
Travma Belirtileri	4

## YAŞLARA GÖRE REHBERİ

0-2 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir	7
2-5 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir	7
6-11 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir	9
12-18 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir	12
Öğrencilere Yardım Etmek İçin Öğretmenler Ne Yapabilir	14

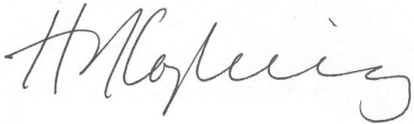
# Giriş

Değerli ebeveynler ve öğretmenler,

Travmatik bir olay sonrasında endişe veya üzüntü ile dolu olabilirsiniz. Fakat ne kadar kaygılı ya da bunalmış hissederseniz hissedin, ebeveyn ve öğretmen olarak çocukların bu durumu atlatmasına yardım etme gücüne sahipsiniz. Sizin avuncunuz, desteğiniz ve güvenceniz, kendilerini güvende hissetmelerini sağlayabilir, korku ve kederden çıkmalarına kılavuzluk edebilir ve kalıcı psikolojik etkilere maruz kalmalarına engel olabilir.

Bu rehber, kriz durumları üzerine uzmanlaşmış psikiyatrlar, psikologlar ve ruh sağlığı uzmanları tarafından derlenmiştir. Ne beklemeniz, ne yapmanız ve nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair basit ipuçları sunar. Yaşa özel bilgilerin yanı sıra genel öneriler de içerir. Siz veya çocuklarınız, bir ruh sağlığı uzmanından yardıma ihtiyaç duyarsanız, bir doktordan veya başka bir sağlık uzmanından tavsiye istemekten çekinmeyin.

En iyi dileklerle,



Dr. Harold S. Koplewicz

Başkan, Child Mind Institute

## Her Yaştan Çocuklar İçin Yararlı İpuçları

**Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlayın.** Yeni yürümeye başlayanlardan ergenlik çağındaki gençlere kadar tüm çocuklar, ekstra sarılma, kucaklama veya sadece güven verici bir sırt dokunuşu olsun, temasınızdan faydalanacaktır. Bu temas onlara, korkutucu veya rahatsız edici bir olayın ardından çok önemli olan bir güvenlik hissi verir. Ne yapacağınız ve söyleyeceğiniz konusunda özel bilgiler için Yaşlara Göre Rehberine bakın.

**Sakin davranın.** Travmatik olaylar gerçekleştikten sonra çocuklar, güvence için yetişkinlere bakar. Kaygılarınızı çocuklarınızla veya onların yanında tartışmayın ve ses tonunuza dikkat edin, zira çocuklar kaygınızı kolayca fark edebilir.

**Rutinleri mümkün olduğunca koruyun.** Kargaşa ve değişikliklerin ortasında rutinler, çocuklara hayatın yeniden düzeleceğine dair güvence sağlar. Düzenli yemek ve yatma saatlerine sahip olmaya çalışın. Evsizseniz veya geçici olarak başka bir yere taşınmışsanız, yeni rutinler oluşturun. Bu sürede, olumlu davranışlarla ilgili olanlar gibi aynı aile kurallarına bağlı kalın.

**Çocukların iyi vakit geçirmelerine yardımcı olun.** Çocukları aktiviteler yapmaya ve başkalarıyla oynamaya teşvik edin. Dikkatlerini başka yöne çekmek onlar için faydalıdır ve onlarda bir normallik duygusu yaratır.

**Gerçekleşenlerle ilgili bilgiler paylaşın.** Travmatik bir olayın ayrıntılarını güvenilir bir yetişkinden öğrenmek her zaman en iyisidir. Kısaca ve dürüstçe konuşun ve çocukların soru sormalarına izin verin. Çocukların yetişkinlerle aynı şeyleri dert ettiğini varsaymayın.

**Konuşmak için iyi zamanlar seçin.** Konunun konuşmada doğal bir şekilde açılmasına özen gösterin.

**Çocukların haberlere maruz kalmasını önleyin veya sınırlayın.** Televizyonda veya gazetelerde anlatılan rahatsız edici olayları görmek ya da radyoda dinlemek, bu olayların hâlâ devam ediyormuş gibi görünmesine neden olabileceğinden, bu önlem özellikle yeni yürümeye başlayan çocuklar ve okul çağındaki çocuklar için oldukça önemlidir. Kötü olayların geçici olduğuna inanan çocuklar, bu olayların etkilerinden daha çabuk kurtulabilirler.

### TRAVMA BELİRTİLERİ

- Olayı zihinde sürekli tekrarlamak
- Kabuslar
- Dünyanın genel olarak güvensiz olduğuna dair inançlar
- Sinirlilik, öfke ve huysuzluk
- Zayıf konsantrasyon
- İştah veya uyku sorunları
- Davranış sorunları
- İnsanların çok yaklaşmasıyla ilgili gerginlik
- Yüksek seslerden kaynaklanan ürkeklik
- Küçük çocuklarda önceki davranışlara gerileme, örneğin: aşırı bağımlılık, altını ıslatma veya parmak emme
- Uyumakta zorluk
- Başkalarından ayrılma veya geri çekilme
- Gençlerde alkol veya uyuşturucu kullanımı
- İşlevsel bozukluk: Okula gidememe, öğrenememe, arkadaşlarla oynayamama vb.

**Çocukların olaylarla farklı şekillerde başa çıktığını anlayın.** Bazıları arkadaşları ve akrabalarıyla fazladan zaman geçirmek isterken diğerleri daha fazla yalnız zaman geçirmek isteyebilir. Çocuğunuza öfke, suçluluk ve üzüntü yaşamamanın ve bu tarz duyguları farklı şekillerde ifade etmenin normal olduğunu söyleyin. Örneğin, bir kişi üzgün hissedebilir ama ağlamayabilir.

**İyi bir dinleyici olun.** Çocuğunuzun durumu nasıl gördüğünü ve onun için neyin kafa karıştırıcı veya rahatsız edici olduğunu anlamak önemlidir. Ders vermeyin, sadece anlayışlı olun. Çocukların, hislerini sizinle diledikleri zaman paylaşmanın sorun olmadığını bilmelerini sağlayın.

**Çocuğunuzun hislerini kabul edin.** Bir çocuk bir kaygısını paylaşırsa, "Endişelenme" şeklinde bir yanıt vermeyin, çünkü utanabilir veya eleştiriliyormuş gibi hissedebilir. Sadece duyduklarınızı onaylayın: "Evet, endişelendiğini görebiliyorum."

**"Bilmiyorum" diye cevap vermenin sorun olmadığını bilin.** Çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, sorularını dinleyeceğine, duygularını kabul edeceğine ve yanlarında olacağına güvenecekleri bir kişidir. Söylenecek doğru şeyin tam olarak ne olduğunu konusunda endişelenmeyin. Sonuçta bütün her şeyi yoluna sokacak bir cevap yok.

**Soruların devam edebileceğinin farkında olun.** Bir felaket sonrasında sürekli değişen durumlar olabileceğinden, çocukların birden fazla kez soruları olabilir. Diledikleri zaman konuşmaya hazır olduğunuzu bilmelerini sağlayın. Çocukların bilgileri kendi zaman çizelgelerine göre sindirmeleri gerekir ve sorular birdenbire ortaya çıkabilir.

**Sevdiklerinizden birinin ölümü hakkında aile içi konuşmaları teşvik edin.** Aileler birlikte konuşup üzgün hissedebildiklerinde, çocukların duygularını paylaşması daha olasıdır.

**Çocuklara çok fazla sorumluluk vermeyin.** Çocuklara aşırı görev yüklememek veya onlara yetişkin görevleri vermemek çok önemlidir, çünkü bu, onlar için çok stresli olabilir. Bunun yerine yakın gelecekte ev işleri ve okul ile ilgili beklentilerinizi azaltmalısınız. Ancak en azından bazı ev işlerini çocuklara yaptırmak faydalıdır.

**Özel ihtiyaçları olan çocuklara özel yardım verin.** Bu çocuklar diğerlerine göre daha fazla zamana, desteğe ve rehberliğe ihtiyaç duyabilir. Kullandığınız dili sadeleştiriniz ve bazı şeyleri çok sık tekrarlamayın

gerekebilir. Ayrıca bilgileri çocuğunuzun gücüne göre uyarlamanız da gerekebilir; örneğin, dil engelli bir çocuk görsel materyaller kullanarak bilgileri daha iyi anlayabilir.

**Nefes egzersizleri ile çocukların rahatlamasına yardımcı olun.**

Anksiyete, sığ nefes almaya yol açar; karından derin nefesler, çocukların sakinleşmesine yardımcı olabilir. Çocuğunuzun ağzının önünde bir tüy veya bir pamuk tutup yavaşça nefes vererek ona üflemesini isteyebilirsiniz. Ya da "Ben üçe kadar sayarken yavaşça nefes alalım, sonra ben üçe kadar sayarken nefes verelim" diyebilirsiniz. Çocuğunuz yatarken karnının üzerine bir peluş hayvan veya yastık koyun ve yavaşça nefes alıp vermesini, peluş hayvanın veya yastığın yükselip alçalmasını izlemesini isteyin.

**Travma belirtilerine dikkat edin.** Bir felaketten sonraki ilk ay içinde, çocukların iyi görünmeleri de genel olarak huysuz veya ilgiye muhtaç görünmeleri de yaygındır. Şok geçtikten sonra çocuklar daha fazla semptom yaşayabilir — özellikle yaralanmalara veya ölüme tanık olan, yakın aile üyelerini kaybeden, hayatlarında daha önce travma yaşamış veya yeni bir eve yerleştirilmemiş çocuklar.

**Ne zaman yardım isteyeceğinizi bilin.** Anksiyete ve diğer sorunlar aylarca sürebilse de, bu sorunlar zamanla azalmazsa, çocuğunuz sesler duymaya ya da orada olmayan şeyler görmeye başlarsa, aşırı endişelenirse, öfke nöbetleri geçirirse veya kendini ya da başkalarını incitecek davranışlarda bulunursa (örneğin, kafasını vurma, yumruklama veya tekmeleme) hemen aile doktorunuzdan veya bir ruh sağlığı uzmanından yardım alın.

**Kendinize dikkat edin.** Çocuğunuza en iyi şekilde yardımcı olabilmeniz kendinize yardım etmenizden geçer. Arkadaşlarınız ve akrabalarınızla endişeleriniz hakkında konuşun; bir destek grubu oluşturmak faydalı olabilir. Bir din veya topluluk grubuna aitseniz, katılımında bulunmaya devam edin. Doğru beslenmeye, yeterince su içmeye, egzersiz rutinlerine bağlı kalmaya ve yeterince uyumaya çalışın. Fiziksel sağlık, duygusal kırılganlığa karşı korur. Stresi azaltmak için derin nefes alın. İşlevlerinizi yerine getirmenizi engelleyen ciddi bir kaygıdan muzdaripseniz, bir doktordan veya ruh sağlığı uzmanından yardım isteyin; bunlardan birine erişiminiz yoksa, bir dini liderle konuşun. Yardıma ihtiyacınızın farkına varın ve bu yardımı alın. Başka bir sebebi yoksa bunu çocuğunuzun iyiliği için yapın.

## 0-2 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir

Bebekler, duygularınızı algılar ve buna göre tepki verirler. Siz sakın olursanız bebeğiniz kendini güvende hissedecektir. Endişeli ve bunalmış davranırsanız, bebeğiniz huzursuzlukla tepki verebilir, yatıştırılmakta güçlük çekebilir, düzensiz yemek yiyebilir, düzensiz uyuyabilir veya içine kapanık davranabilir.

### NE YAPABİLİRSİNİZ:

**Sakin davranmak için elinizden geleni yapın.** Stresli veya endişeli hissediyor olsanız bile bebeğinizle yatıştırıcı bir sesle konuşun.

**Bebeğinizin ihtiyaçlarına tutarlı bir şekilde yanıt verin.** Bu çağın gelişimsel görevi, çocukların bakıcılarıyla güçlü ve sağlıklı bir bağ ve güven duygusu oluşturmaktır.

**Emziriyorsanız emzirmeye devam edin.** Bir anne çok yaşadığında anne sütünün bozulduğu ve bebeğin "geri kalmasına" veya öğrenme bozukluklarına neden olabileceğine dair bir efsane olsa da bu doğru değildir. Bebeğinizi sağlıklı ve sizinle iletişim halinde tutmak için emzirmeye devam etmeniz önemlidir. Emzirmek için sağlıklı kalmanız gerekir, bu nedenle yeterince yemek yemek ve su içmek için elinizden gelenin en iyisini yapın.

**Bebeğinizin gözlerine bakın.** Ona gülümseyin ve dokunun. Araştırmalar, göz ve ten temasının ve sadece bir annenin yanında olmanın bile bebeğin duygularını dengede tutmasına yardımcı olduğunu göstermektedir.

## 2-5 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir

Bu yaştaki çocuklar büyük gelişimsel ilerlemeler kaydetmelerine rağmen, onları yetiştirmeleri için hâlâ ebeveynlerine bağımlıdırlar. Bebeklerde olduğu gibi, tipik olarak, farklı durumlara ebeveynlerin nasıl tepki verdiği göre tepki verirler. Siz sakinsiniz ve kendinize güveniyorsanız, çocuğunuz kendini daha güvende hissedecektir. Endişeli veya bunalmış davranırsanız, çocuğunuz kendini güvensiz hissedebilir.

### NE YAPABİLİRSİNİZ:

**Çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlayın.** Çocuğunuza mümkün olduğunca sarılın ve onu kucaklayın. Üzgün veya korkmuş hissettiğinde ona göz kulak olacağınızı söyleyin. Konuşmayı yeni öğrenen çocuklarla "Anne burada" gibi basit ifadeler kullanın.

**Ne söylediğinize dikkat edin.** Küçük çocukların büyük kulakları vardır ve kaygınızı anlayabilir, duyduklarını yanlış yorumlayabilir veya anlamadıkları şeylerden gereksiz yere korkabilirler.

**Rutinleri mümkün olduğunca koruyun.** Ev durumunuz ne olursa olsun, düzenli yemek ve yatma saatlerine sahip olmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Evsizseniz veya başka bir yere taşındıysanız, yeni rutinler oluşturun. Uyumadan önce şarkı söylemek veya dua etmek gibi, çocuklarınızla her zaman yaptığınız şeyleri yapmaya çalışın.

**Yatmadan önce ekstra destek verin.** Travma yaşayan çocuklar geceleri kaygılı hale gelebilir. Çocuğunuzu yatağına yatırdığınızda, konuşarak veya hikayeler anlatarak olağandan daha fazla zaman geçirin. Küçük çocukların sizinle yatması için geçici bir düzenleme yapmakta sorun yoktur, ancak bu ileriki bir tarihte normal uyku düzenlerine geri dönecekleri anlayışıyla yapılmalıdır.

**Çocukları haberlere maruz bırakmayın.** Küçük çocuklar gerçekleri korkularla karıştırmaya meyillidir. Haberlerde gördükleri görüntülerin tekrar tekrar yaşanmadığının farkında olmayabilirler. Ayrıca radyo da dinlememelidirler.

**Çocukları, duygularını paylaşmaya teşvik edin.** "Bugün nasıl hissediyorsun?" gibi basit bir soru deneyin. Çocukların daha güvenli ve sakin hissetmelerine yardımcı olmak için, olayla ilgili konuşmaları, sevdikleri bir hikaye veya bir aile etkinliği ile takip edin.

**Çocuğunuzun başına gelenleri anlatmasına izin verin.** Bu, olayı anlamlandırmasına ve duygularıyla baş etmesine yardımcı olacaktır. Çođu zaman oyunlar, çocuğunuzun hikayeyi bir çerçeveye oturtmasına ve size olayı kendi sözleriyle anlatmasına yardımcı olmak için kullanılabilir.

**Resim çizin.** Küçük çocuklar genellikle duygularını çizimle ifade etmekte başarılıdırlar. Bu, durumu açıklamak ve güvence sağlamak için başka bir fırsattır. Bu konuşmayı başlatmak için, çocuğun çizdiği resim hakkında bir yorum yapabilirsiniz.

**Çocuğunuz huysuzluk çıkarırsa bu, ekstra ilgiye ihtiyacı olduğunun bir işareti olabilir.** Nasıl hissettiğini kelimelere dökmesine yardım edin: Korkuyor mu? Sinirli mi? Üzgün mü? Böyle hissetmesinin sorun olmadığını bilmesini sağlayın, sonra ona doğru davranma şeklini

## 2-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TİPİK TEPKİLERİ

- Olay hakkında tekrar tekrar konuşma veya olayı "oynar" gibi davranma
- Öfke nöbetleri veya sinirli patlamaları
- Ağlama
- Artan korku — genellikle karanlıktan, canavarlardan veya yalnız kalmaktan
- Gök gürültüsü, rüzgar ve diğer yüksek seslere karşı artan hassasiyet
- Yemek yeme, uyuma ve tuvalete gitmede bozukluklar
- Felaketin geri alınabileceđine inanma
- Bakıcılara aşırı bağlanma ve ayrılmada güçlük
- Bebek konuşması, altını ıslatma ve parmak emme gibi erken davranışlara geri dönme



gösterin. Örneğin, "Kızgın olmanın sakıncası yok ama kız kardeşine vurman doğru değil" diyebilirsiniz.

**Çocukları etkinliklere dahil edin.** Dikkat dağıtmak bu yaştaki çocuklar için iyi bir şeydir. Onlarla oyunlar oynayın ve diğer çocuklarla oyun zamanı ayarlayın.

**İyi giden şeyler hakkında konuşun.** En zor zamanlarda bile, çocuğunuzun iyileşmesine yardımcı olmak için olumlu bir şey belirlemek ve gelecek için umut ifade etmek önemlidir. "Hâlâ birbirimize sahibiz. Seninle buradayım ve seninle kalacağım." İyiyi işaret etmek, kendinizi daha iyi hissetmenize de yardımcı olacaktır.

### **2-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLÜMÜYLE BAŞA ÇIKMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN:**

**Onların seviyesinde konuşun.** Bir evcil hayvanın ölümü veya bahçedeki çiçeklerdeki değişiklikler gibi, çocukların anlamalarına yardımcı olacak benzer deneyimleri kullanın.

**Basit açıklamalar sağlayın.** Örneğin, "Birisi öldüğünde artık onu göremeyiz ama yine de resimlere bakıp onu hatırlayabiliriz."

**Çocuklarınızı rahatlatın.** Olanların bir şekilde kendi hataları olduğunu düşünebilirler; böyle olmadığını bilmelerini sağlayın.

**Tekrarlanan sorular bekleyin.** Küçük çocuklar bilgileri böyle idrak eder.

## **6-11 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir**

Bu yaştaki çocuklar, düşünceleri ve duyguları hakkında daha fazla konuşabilir ve zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler, ancak yine de teselli ve rehberlik için ebeveynlerine bakarlar. Onları dinlemek bağlılığınızı gösterir. Korkutucu şeyler olduğunda, ebeveynlerin hala ebeveynlik yapabildiğini görmek, korkmuş bir çocuk için en güven verici şey olabilir.

### **NE YAPABİLİRSİNİZ:**

**Çocuğunuza güvende olduğuna dair güvence verin.** Bu yaştaki çocuklar gerçeklerle avunur. Kasırğa, deprem, sel, artçı şok gibi gerçek kelimeler kullanın. Bu yaştaki çocuklar için bilgi güçlendiricidir ve kaygıyı gidermeye yardımcı olur.

**Her şeyi mümkün olduğunca "normal" tutun.** Yatma zamanı ve yemek zamanı rutinleri, çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Evsizseniz veya başka bir yere taşındıysanız, farklı rutinler oluşturun ve çocuğunuza bu konuda bir seçenek sunun — örneğin, yatmadan önce hangi hikayeyi anlatacağınızı seçmesine izin verin. Bu, çocuğa, bu belirsiz zamanda bir kontrol hissi verir.

**Televizyon, gazete ve radyoya erişimi sınırlandırın.** Okul çağındaki çocuklar kötü haberlere ne kadar çok maruz kalırlarsa, o kadar çok endişelenirler. Haber görüntüleri, olayın travmasını büyütebilir, bu nedenle bir çocuk bir haber raporu izlediğinde veya radyo dinlediğinde, bunun hakkında daha sonra konuşabilmek için onunla beraber oturun. Çocuğunuzun grafik görüntüleri görmesine izin vermektan kaçının.

**Çocuğunuzla konuşarak zaman geçirin.** Soru sormanın, endişeleri veya üzüntüleri ifade etmenin sorun olmadığını bilmesini sağlayın. Konuşmayı teşvik etmenin bir yolu, ailede ve toplulukta neler olup bittiği hakkında konuşmak için aile zamanını (yemek zamanı gibi) kullanmaktır. Ayrıca arkadaşlarının neler söylediğini sorun, böylece herhangi bir yanlış bilgiyi düzelttiğinizden emin olabilirsiniz.

**Soruları kısaca ama dürüstçe cevaplayın.** Çocuk bir konuyu açtıktan sonra, önce onun fikrini sorun ki derdinin tam olarak ne olduğunu anlayabilesiniz. Çocuklar genellikle belirli bir şey hakkında endişelendikleri için bir soru sorarlar. Güven verici bir cevap verin. Bir sorunun cevabını bilmiyorsanız, "Bilmiyorum" diyebilirsiniz. Tahminlerde bulunmayın veya söylentileri tekrarlamayın.

**Konuşmayan çocukların konuşmasını sağlayın.** Konuşmayı kendi duygularınızı paylaşarak açın; örneğin, "Bu çok korkutucu bir şeydi ve bazen gece bunu düşündüğüm için uyanıyorum. Sen nasıl hissediyorsun?" Bunu yapmak, çocuğunuzun endişelerinde veya korkularında yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olur. Ancak kendi kaygılarınız hakkında çok fazla ayrıntı vermektan kaçının.

**Çocukları meşgul tutun.** Arkadaşlarla oynamak veya okula gitmek gibi günlük aktiviteler kesintiye uğramış olabilir. Çocukların alternatif aktiviteler düşünmesine yardımcı olun ve diğer ebeveynlerle oyun zamanları düzenleyin.

## 6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TİPİK TEPKİLERİ

- Anksiyete
- Saldırganlık, öfke ve sinirlilikte artış (zorbalık veya akranlarla kavga etmek gibi)
- Uyku ve iştah bozuklukları
- Olay için kendilerini suçlama
- Huysuzluk veya ağlama
- Kendine bakılmasıyla ilgili endişeler
- Gelecekte yaralanma veya sevdiklerinin ölmesi korkusu
- Olayın gerçekleştiğini inkar etme
- Strese bağlı olabilecek karın ağrısı, baş ağrısı ve uyuşukluk gibi fiziksel rahatsızlıklar
- Tekrar tekrar soru sorma
- Olayı tartışmayı reddetme (9-11 yaş arası çocuklarda daha tipiktir)
- Sosyal etkileşimlerden geri çekilme
- Akademik problemler (hafıza ve konsantrasyon sorunları veya okula gitmeyi reddetme gibi)

**Arkadaşlarının güvenliğiyle ilgili endişeleri sakinleştirin.** Çocuklarınıza, tıpkı sizin ona baktığınız gibi, arkadaşlarının ebeveynlerinin de onlara baktığı konusunda güvence verin.

**Topluluk kurtarma çabaları hakkında konuşun.** Çocuklara, onları güvende tutmak veya elektrik ve suyu geri getirmek için bir şeyler yapıldığını ve, mevcut ise, hükümet ve topluluk gruplarının yardımcı olduğunu bildirin.

**Çocukları yardım etmeye teşvik edin.** Bu, çaresiz hissedebilecekleri bu zamanda onlara bir başarı ve amaç duygusu verecektir. Daha küçük çocuklar sizin için küçük işler yapabilir; daha büyük olanlar ise topluluktaki gönüllü projelere katkıda bulunabilir.

**Umudu bulun. Çocukların iyileşmeleri için geleceği görmeleri gerekir.** Bu yaştaki çocuklar ayrıntıları takdir eder. Örneğin, bir doğal afet durumunda şöyle diyebilirsiniz: "Ülkenin her yerinden insanlar tıbbi malzeme, yiyecek ve su gönderiyor. Yaralı insanlarla ilgilenilecekleri yeni yerler inşa ettiler ve yeni evler inşa edecekler. İşler sadece kısa bir süreliğine böyle zor olacak."

#### **6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLÜMÜYLE BAŞA ÇIKMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN:**

**Çocuğunuzun ne düşündüğünü öğrenin.** Çocuğunuzun neyi bilmek istediği hakkında varsayımlarda bulunmadan önce sorular sorun. Örneğin, "Büyükanne öldüğünden beri senin için farklı olan ne oldu? Hangi duyguları hissediyorsun? Tüm bunları düşünmek gerçekten zor ama bunun hakkında konuşmamız bizim için önemli."

**Gerçek kelimeler kullanın.** "Daha iyi bir yere gitti" gibi kafa karıştırıcı sözlerden kaçının. Okul çağındaki çocuklar, belirsiz cevaplarla kolayca kafa karışıklığına uğrar. Bunun yerine, "Büyükanne öldü, geri dönmeyecek ve buna üzülmede sakınca yok" diyebilirsiniz.

**Mümkün olduğunca somut olun.** Vücut ve yaralanmalar gibi şeyleri açıklamak için basit çizimler kullanın.

**Çocuğunuzu bilgilendirin.** Öfke ve üzüntünün tipik olduğunu ve bu duygulardan kaçınırsa daha sonra daha kötü hissedebileceğini bilmesini sağlayın.

**Çocuğu rutinlerde veya ev işlerinde beklenen değişikliklere hazırlayın.** Bu değişikliklerin onun için ne anlama geleceği hakkında konuşun.

**Çocuğunuzu rahatlatın.** Bu süre zarfında okul, akranlar ve aile ile sorun yaşamasının normal olduğunu anlamasına yardımcı olun.

**Ölen kişiyi anlamlı bir şekilde anmayı teşvik edin.** Ailece birlikte dua edin ve bir mum yakmak için çocuğunuzu yanınıza alın. Çocuğunuz, ayrıca, ölen kişiye bir mektup yazmak veya bir yere asabileceğiniz bir resim çizmek isteyebilir.

**Sabırlı olun.** 11 yaşına kadar olan çocuklar ölümün geri döndürülebilir olduğunu düşünebilir ve kişinin geri dönmeyebileceği gerçeğini kabul etmekte zorlanabilirler. Tekrar tekrar "O öldü ve geri dönmeyecek, bu yüzden üzgünüm" demeniz gerekebilir.

## 12-18 Yaş Arası Çocuklara Nasıl Yardım Edilir

Ergenlik, vücutlarında pek çok değişiklik meydana gelen gençler için zaten zorlu bir dönemdir. Ebeveynlerden daha fazla bağımsızlık istemekle mücadele ederler ve yenilmez olduklarına ve hiçbir şeyin onlara zarar veremeyeceğine inanma eğilimindedirler. Travmatik olaylar, güçlüymüş gibi davransalar bile, kendilerini kontrolden çıkmış hissetmelerine neden olabilir. Ayrıca felaketten etkilenen insanlar için üzüldür ve olayın neden meydana geldiğini bilmek için güçlü bir istek duyarlar.

### NE YAPABİLİRSİNİZ:

**Çocuğunuzun tekrar güvende hissetmesini sağlayın.** Ergenler, kırılmalardan hoşlanmazlar; iyi olmadıkları halde iyiymiş gibi davranmaya çalışabilirler. Sarılmaya direnseler bile, dokunuşunuz kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir. "Artık büyüdüğünü biliyorum ama sana sarılmam gerekiyor" gibi bir şey söyleyebilirsiniz.

**Gençlerin kendilerini yardımcı hissetmelerine yardım edin.** Onlara ev işlerinde küçük görevler ve sorumluluklar verin, sonra da onlara, yaptıklarıyla ve kendilerini nasıl idare ettikleriyle ilgili övgülerde bulunun. Gençlere çok fazla sorumluluk, özellikle de yetişkin sorumlulukları yüklemeyin, çünkü bu onların kaygılarını artıracaktır.

**İletişim için kapıyı açın.** Gençlerin, konuşmak istemediklerini söylemeleri çok tipiktir. Birlikte bir etkinlik yaparken bir sohbet başlatmaya çalışın, böylece sohbet çok gergin veya yüzleşmeci hissettirmez.

**Akran gruplarını göz önünde bulundurun.** Bazı gençler, akranlarıyla grup halinde konuşmayı daha rahat bulabilir, bu yüzden bir grup organize

etmeyi düşünün. Ayrıca bir akraba veya öğretmen gibi diğer güvenilir yetişkinlerle konuşmayı teşvik edin.

**Televizyon, gazete ve radyoya erişimi sınırlayın.** Gençlerin, haberleri küçük çocuklara göre daha iyi idare edebilmelerine rağmen kendilerini televizyondan veya radyodan ayıramayanlar anksiyeteye sağlıklı yollarla baş etmeye çalışıyor olabilirler. Her durumda, gördüğü veya duyduğu şeyler hakkında çocuğunuzla konuşun.

**Çocuğunuzun harekete geçmesine yardımcı olun.** Bu yaştaki çocuklar topluluğa yardım etmek isteyeceklerdir. Uygun gönüllülük fırsatları bulun.

**Madde bağımlılığının farkında olun.** Gençler, kaygılarını yatıştırmak için alkole veya uyuşturucuya yönelmek açısından özellikle risk altındadır. Çocuğunuz gizemli davranıyorsa veya sarhoş ya da madde etkisi altında gözüküyorsa bir doktorla iletişime geçin. Çocuğunuzla nazik bir şekilde konuştuğunuzdan da emin olun. Örneğin, “İnsanlar genellikle bir felaketten sonra kendilerini sakinleştirmek veya unutmak için içki içer veya uyuşturucu kullanır, ancak bu daha fazla soruna neden olabilir. Bunun yerine yürüyüşe çıkabilir, benimle veya arkadaşlarıyla nasıl hissettiğin hakkında konuşabilir veya gelecek ile ilgili umutların hakkında yazı yazabilirsin.”

### **12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN SEVDİKLERİ BİRİNİN ÖLÜMÜYLE BAŞA ÇIKMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN:**

**Sabırlı olun.** Gençler, ölümle ilgili duygularını ifade etmekten korkabilirler. “Büyükanenin ölümünün acı verici olduğunu biliyorum. Uzmanlar, duygularımızı paylaşmanın iyi olduğunu söylüyor. Nasılsın?”

**Çok açık olun.** Bu ölümün çocuğunuzun davranışlarını nasıl etkilediğini düşündüğünüzü paylaşın.

**Esnek olun.** Şu anda, kurallar ve akademik ve davranışsal beklentiler konusunda biraz daha esnekliğe sahip olmanız sorun değil.

**Ölen kişiyi anlamlı bir şekilde anmaya özen gösterin.** Evde birlikte dua edin ve çocuğunuzun anma törenlerine dahil edin. Çocuğunuz, ölen kişiyi evinizin özelinde, aile olarak anmayı da tercih edebilir.

### **12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TİPİK TEPKİLERİ**

- Duygulardan kaçınma
- Sürekli olarak felaketi düşünme
- Arkadaşlardan ve aileden uzaklaşma
- Öfke veya hınç
- Depresyon ve aşırı üzüntü
- Gelecek hakkında endişelenme dahilinde panik ve anksiyete
- Ruh hali değişiklikleri ve sinirlilik
- İştah ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Hafıza ve konsantrasyon sorunları yaşama veya okula gitmeyi reddetme gibi akademik sorunlar
- Alkol almak gibi riskli veya yasa dışı davranışlara katılım

## Öğrencilere Yardım Etmek İçin Öğretmenler Ne Yapabilir

**Rutini mümkün olduğunca devam ettirin.** Çocuklar, ne bekleyeceklerini bildiklerinde daha işlevsel olma eğilimindedir. Okul rutinine geri dönmek öğrencilerin, rahatsız edici olayların günlük yaşamlarının her yönünü kontrol altına almadığını hissetmelerine yardımcı olacaktır.

**Öğrencilerinize karşı beklentilerinizi koruyun.** Her şeyin mükemmel olması gerekmez, ancak biraz ev ödevi ve basit sınıf görevleri yapmak çocuklar için faydalıdır.

**Bir çocuğun ekstra yardıma ihtiyacı olabileceğine dair işaretlerin farkında olun.** Yoğun üzüntü, korku veya öfke duyguları nedeniyle işlevlerini yerine getiremeyen öğrenciler bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirilmelidir. Çocukların sıkıntıları kendilerini baş ağrısı, karın ağrısı veya aşırı yorgunluk gibi fiziksel rahatsızlıklar olarak gösterebilir.

**Çocukların neyin meydana geldiğini daha iyi anlamalarına yardımcı olun.** Örneğin, gelen çeşitli yardımlardan bahsedebilir ve bu durumla olumlu başa çıkmak hakkında fikirler sağlayabilirsiniz.

**Bir anma töreni yapmayı göz önünde bulundurun.** Anma törenleri genellikle kaybedilen insanları ve kaybedilen şeyleri anmak için yararlıdır. Okuldaki anma törenleri kısa tutulmalı ve genel okul topluluğunun ihtiyaçlarına ve yaş aralığına uygun olmalıdır. Dört yaşından küçük çocukların dikkat süresi katılımında bulunmak için yeterli olmayabilir. Cenaze veya anma etkinlikleri sırasında bilinen bir bakıcı, arkadaş veya akraba çocuğa refakat etmelidir.

**Çocuklara, okul yetkililerinin onların güvenliğini temin ettikleri konusunda güvence verin.** Güvenilir yetişkinlerin onlarla ilgilenmek için ellerinden geleni yaptığını bildiklerinde çocukların korkuları azalır.

**Ebeveynlerle iletişimde kalın.** Evde devam edebilecek tartışmalara hazırlanabilmeleri için onlara okulun programları ve etkinlikleri hakkında bilgi verin. Ebeveynleri, çocuklarının haberlere maruz kalmasını sınırlamaya teşvik edin.

**Kendinize dikkat edin.** Öğrencilerinize yardım etmekle meşgul olup kendinizi ihmal ediyor olabilirsiniz. Meslektaşlarınızla beraber birbirinizi desteklemenin yollarını bulun.



Child Mind Institute, kendini ruh sağlığı ve öğrenme bozuklukları ile mücadele eden çocukların ve ailelerin hayatlarını dönüştürmeye adanmış, bağımsız, ulusal ve kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. Ekiplerimiz, her gün en yüksek bakım standartlarını sunmak, gelişen beyinle ilgili bilimi ilerletmek ve çocukları en çok ihtiyaç duydukları an ve yerde desteklemeleri adına ebeveynleri, profesyonelleri ve politika yapıcıları güçlendirmek için çalışmaktadır. Destekçilerimizle birlikte, çocukların okulda ve yaşamda tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı oluyoruz. Tüm kaynaklarımızı ücretsiz olarak paylaşıyoruz ve ilaç endüstrisinden herhangi bir fon kabul etmiyoruz. Daha fazla bilgi edinmek için [childmind.org](http://childmind.org) adresini ziyaret edin.