

AFET DÖNEMİNDE ÇOCUKLARA PSİKOLOJİK DESTEK

Çocuklar;

- Durum hakkında çok az şey anladıkları,
- Olayları daha az kontrol edebilir hissettikleri
- Zor durumlarla başa çıkma konusunda daha az deneyime sahip oldukları için, afet sonrasında yaşadıkları stres çocuklar için daha zorlayıcı olabilir.



ÇOCUKLAR YAŞADIKLARI STRESE NASIL TEPKİ VEREBİLİRLER?

Küçük Çocuklar;

- Daha erken dönem davranışlarına dönebilirler (örneğin; altını ıslatma, parmak emme).
- Fiziksel olarak anne-babalarına tutunabilirler .
- Oyunlarını azaltabilir ya da stres yaratan olayla ilişkili tekrarlayan oyunlar oynarlar.
- Aşırı ağlama veya çılgık atma görülebilir.
- Gelişimsel becerilerin gelişiminde gerileme olabilir .



Okul çağındaki çocuklar;

- Kötü şeyler olmasına neden olduklarına inanabilirler.
- Yeni korkular geliştirebilirler.
- Daha az tepki gösterebilir, yalnız hissedebilir ya da krizdeki insanların kurtarılması ve korunması ile fazla meşgul olabilirler.
- Öğrenme problemleri yaşayabilirler.



Ergenler;

- “Hiçbirşey” hissetmeyebilirler.
- Arkadaşlarından soyutlanmış veya farklı hissedebilirler.
- Riskli davranışlar ve olumsuz tutumlar gösterebilirler.

Her yaş grubunda yeme ve uyku problemleri, ilgi çekme davranışları (olumlu ya da olumsuz), dikkati toplamada zorlanma, davranış değişiklikleri (aktivitede artma veya azalma) görülebilir.

NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Ebeveynler çocuklarının bir afet sonrasında stresle başa çıkmalarına nasıl yardımcı olabilir?

Bebekler;

- Bebekleri sıcak ve güvende tutun.
- Yüksek gürültü ve karmaşadan uzak tutun
- Bebeğinizi kucaklayın ve ona sarılın.
- Mümkün olduğu kadar düzenli besleyin ve uyutun.
- Sakin, yumuşak ve sevgi dolu bir sesle konuşun.



Küçük Çocuklar ;

- Çocuklarınıza yaşadıkları veya bu konuda ne düşündükleri hakkında konuşmaları için fırsatlar verin. Onları endişelerini paylaşmaya ve soru sormaya teşvik edin
- Ne olduğu ile ilgili sorulara korkutucu ayrıntılara girmeden basit cevaplar verin. ‘Hiçbir şey olmadı, bir şey yok gibi direk inkar ifadeleri kullanmayın’



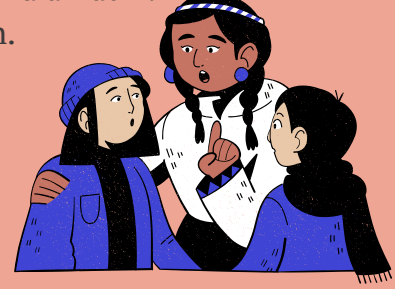
- Küçük çocukları anne babalarından, kardeşlerinden ve sevdiklerinden ayırmayın. Kendilerini güvende ve sakın hissetmelerine yardımcı olabilecek, onlara umut duygusu verebilecek başka güvenilir bir yetişkinle birlikte olmasına izin verin.

- Güvende olduklarını sık sık hatırlatın.
- Kötü şeylerden sorumlu olmadıklarını açıklayın.
- Günlük rutin ve planlara mümkün olduğu kadar uyun.
- Korkmuş ya da size sarılmışlarsa yanınızda kalmalarına izin verin.
- Parmak emme ve alt ıslatma gibi erken yaş davranışları gösterenlere sabırlı davranın.
- Afet ve sonrasında ilişkin kitle iletişim araçlarına maruz kalmayı sınırlayın. Doğrudan bir afete maruz kalan çocuklar, yaşananları hatırlatan şeyleri gördüklerinde veya duyduklarında tekrar üzülebilirler.



Büyük Çocuklar ve Ergenler;

- Onlara zaman tanıyın ve ilgi gösterin.
- Günlük rutinleri devam ettirmeleri için yardım edin.
- Ne olduğuna dair gerçek bilgileri paylaşın ve güncel durumu anlatın.
- Üzgün olmalarına izin verin. Güçlü olmalarını beklemeyin.
- Düşüncelerini ve korkularını yargılamadan dinleyin.
- Kural ve beklentileri net biçimde ortaya koyun.
- Karşılaştıkları tehlikeleri sorun, onları destekleyin ve zarar görmekten en iyi nasıl kaçınacaklarını tartışın.



- Çocuklarınızı doğrudan afetle ilgili harekete geçmeye teşvik edin. Bu hareket, kontrol duygusunu yeniden kazanmalarına ve duygularını yönetmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, afet sonrasında güvenli bir ortamda gönüllü olarak aile üyelerine veya başkalarına yardım edebilirler. Çocuklar, özellikle küçük çocuklar, afet temizleme faaliyetlerine KATILMAMALIDIR.

Çocukların da kendi başetme kaynakları olduğunu unutmayın. Bu kaynakların neler olduğunu öğrenmeye çalışın ve olumsuz başetme stratejilerinden kaçınmalarını ve olumlu başetme stratejilerini kullanmalarını destekleyin.

EBEVEYNLER BİR PROFESYONELDEN NE ZAMAN YARDIM ALMALILAR?

- Çocuğunuz afetten sonra 2-4 haftadan daha uzun bir süre çok üzgünse (?) (örneğin endişeli, korkmuş, kızgın) .
- Çocuğunuzun sorunları zamanla iyileşmek yerine daha da kötüleşiyorsa.
- Çocuğunuzun verdiği tepkiler, okul çalışmalarını, arkadaşları veya ailesiyle olan ilişkilerini etkilemeye başladıysa.



Ebeveynlerin bir profesyonelden yardım almaları faydalı olacaktır.

Kaynakça

- <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/features/disasters-mental-health> (Erişim Tarihi : 09.02.2023)
- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Psikolojik İlk Yardım: Saha Çalışanları İçin Rehber (2014)

ÇEVİRİ VE DERLEME: UZM. DR. ÖZDEN AKSU SAYMAN