



Risk Altındaki Çocuklarla İletişim

Eğitimin Amacı;

- Risk altındaki çocuklarla iletişimin temel prensiplerinin anlaşılması
- Çocuklarda travma ve yas tepkilerinin anlaşılması



Çocuklar neden afetler ve acil durumlar sonrasında en riskli gruplar haline gelir?



Çocukların Etkilenme Derecelerini Etkileyen Faktörler:

Ailenin tepkisi

Kayıp derecesi

Yaş / Cinsiyet

Daha önceki yaşantılar

Afetin dolaylı etkileri



Yaş gruplarına göre çocukların tepkileri:

Okul öncesi dönemdeki çocuklar bu felaketin, anne-babasının onaylamadığı bir düşüncesi ya da davranışı nedeniyle başlarına geldiğini sanırlar.

Okul çağındaki çocuklar ise doğal olayları anlayabilirler. Ancak, böylesine büyük bir felaketi daha önce yaptıkları kötü bir davranıştan dolayı kendilerine verilen bir ceza olarak algılayabilirler.

Ergenlerin afeti algılayışı ise yetişkinlerinkine oldukça benzerdir. Ancak bu felaketin kendi başlarına gelmiş olmasından öfke duyabilirler.

Tepkiler ve yapılması gerekenler

Okul öncesi çağ (1-5 yaş)

İlk çocukluk çağı (5-11 yaş)

Ergenlik öncesi çağ (11-14 yaş)

Ergenlik çağı (14-18 yaş)

OKUL ÖNCESİ ÇAĞ (1-5 yaş arası)

Tepkileri

Parmak emme

Yatak ıslatma

Karanlıktan veya hayvanlardan korkma

Anne babasının yanından hiç ayrılmama

Gece yaşanan korku nöbetleri

Böbrek veya bağırsakları kontrol edememe, kabızlık

Konuşma güçlükleri (kekeleme gibi)

İştahsızlık veya aşırı iştah

Sürekli tekrar eden davranışlar

Hayali düşünceler (yaptığı kötü bir şey nedeniyle afetten sorumlu olduğunu düşünme); görülebilir.

OKUL ÖNCESİ ÇAĞ (1-5 yaş arası)

Yapılması Gerekenler

- Sözlü olarak güven telkin edilmeli ve fiziksel rahatlama sağlanmalıdır.
- Sık sık ilgi gösterilmelidir.
- Ev hayvanının ölmesi ya da oyuncaklarını kaybetmesiyle ilgili düşüncelerini dile getirmesi teşvik edilmelidir.
- Sakin ve rahatlatıcı uyku öncesi aktiviteleri hazırlanmalıdır.
- Çocukların ışık ya da kapı açık uyumalarına izin verilmeli ya da çocuk uykuya dalana kadar yanında kalmak gibi uyku ile ilgili düzenlemelerde kısa süreli değişikliklere göz yumulmalıdır.
- Afetin onun hatası olmadığı konusunda çocuğa güvence verilmelidir.

İLK ÇOCUKLUK ÇAĞI (5-11 yaş arası)

Tepkileri

Aşırı duyarlılık

Ufak şeyler için yakınıp sızlanma

Aşırı bağlanma

Evde veya okulda saldırgan davranışlarda bulunma

Ebeveynlerinin dikkatini çekebilmek için daha küçük kardeşleriyle rekabet etme

Gece yaşanan korku nöbetleri, kabuslar, karanlık korkusu

Yaşıtlarından uzak durma

Okula gitmek istememe / konsantrasyonun düşmesi;
görülebilir

İLK ÇOCUKLUK ÇAĞI (5-11 yaş arası)

Yapılması Gerekenler

- Küçükken gösterdiği davranışları sergilemeye yönelik olumsuz belirtiler sık görülür, fakat bunlar kısa sürelidir; bu nedenle cezalandırma ve kınamadan kaçınılmalıdır. Sabırlı ve hoşgörülü olunmalıdır.
- Yetişkinler ve yaşlılarıyla oyunlar oynaması ve konuşması teşvik edilmelidir.
- Çocukla ilgili evde veya okuldaki beklentiler daha düşük tutulmalı (bunun geçici olduğunun ve uygun bir süre sonrasında normal düzene döneceği bilinmelidir).
- Evde fazla ilgi ve çaba istemeyen ufak tefek işler ve sorumluluklar üstlenmesi için fırsat tanınmalıdır.
- Gelecekte meydana gelebilecek afetler için alınacak güvenlik önlemleri prova edilelerek yardımcı olunabilir.

ERGENLİK ÖNCESİ ÇAĞ (11-14 yaş arası)

Tepkileri

Uyku bozuklukları ve iştahsızlık

Evde itaatsizlik

Ufak tefek ev işleri yapmayı reddetme

Okulla ilgili problemler (örneğin, kavga etme, kendini diğerlerinden uzak tutma, ilgi kaybı, dikkat çekmeye yönelik davranışlar sergileme)

Fiziksel problemler (baş ağrısı, belirsiz ağrılar ve acılar, deride lekelenmeler, bağırsak problemleri, psiko-somatik şikayetler)

Akranlarının katıldığı sosyal faaliyetlere ilgi göstermeme; görülebilir

ERGENLİK ÖNCESİ ÇAĞ (11-14 yaş arası)

Yapılması Gerekenler

- Rutin düzene devam etme amaçlı grup faaliyetlerine katılmasını sağlanmalıdır.
- Akran grubu faaliyetlerine katılması sağlanmalıdır.
- Afetin etkilerini azaltmaya yönelik grup çalışmalarına katılması teşvik edilmeli ve gelecekte meydana gelebilecek afetler için yapılması gereken doğru davranışlar prova edilmelidir.
- Çocuğa fazla ilgi ve çaba gerektirmeyen ancak planlanmış sorumluluklar verilmelidir.
- Evde ya da okuldaki beklentiler geçici olarak düşük tutulmalıdır.
- Normalden daha fazla ilgi ve özen gösterilmek sureti ile bu yaş grubu çocuklara yardım edilmelidir.

ERGENLİK ÇAĞI (14-18 yaş arası)

Tepkileri

Psiko-somatik belirtiler (örneğin, deride ve yüzde ortaya çıkan kızarıklıklar, bağırsak problemleri, astım), Baş ağrısı ve endişe duygusu, enerji seviyesinde düşme

İştah ve uyku bozuklukları

Aşırı kuruntu

Adet görmeme veya ağrılı adet görme

Uyuşukluk, cansızlık

Sorumsuz ve/veya ihmalkar davranışlar sergileme

Konsantrasyonun bozulması

İntihara meyilli düşünceler

Hayatta kaldığı için ya da ailesinin ve evinin zarar görmemiş olması ya da yardım edememekten ötürü suçluluk duyma.

Hazırlıksız oldukları ve onları korumak için gerekli önlemleri almamış oldukları için ebeveynleri ya da diğer yetkili kişi/ kurumları suçlama

ERGENLİK ÇAĞI (14-18 yaş arası)

Yapılması Gerekenler

- Toplumun yeniden yapılandırılması çalışmalarına katılımı teşvik edilmelidir.
- Daha küçük çocuklara ya da yaşlılara yardım etme teşvik edilmelidir.
- Sosyal etkinlikler, spor faaliyetleri ve gençlik kulüplerine katılımı teşvik edilmelidir.
- Afetle ilgili deneyimlerini paylaşmaya teşvik edilmelidir.
- Okuldaki genel performansı ile ilgili beklentileriniz geçici olarak azaltılmalıdır.
- Aile ortamı içinde afete ilişkin korkuları hakkında konuşmaya teşvik edilmeli, ancak ısrardan kaçınılmalıdır.
- İntihara meyilli düşünceler, çaresizlik, umutsuzluk veya yalnızlıkla ilgili belirtiler ya da ifadelerle karşılaşırsanız, bir uzmandan profesyonel yardım alınmalıdır.
- Çocuğa birilerini suçlamanın üretkenliği ortadan kaldırdığı ve önemli olanın yaşamları, aileleri ve toplulukları yeniden inşa edebilmek olduğu açıklanmalıdır.

GENEL ÖNERİLER-1

Çocukların konuşması için sürekli fırsat yaratılmalı.

Zaman geçtikçe büyük olasılıkla soracakları daha fazla soru olacaktır.

Televizyonda izledikleri şeyler hakkında konuşmaları ve sorular sormaları için çocuklara olanak tanınmalıdır.

Çocuğun sorduğu soruların hepsini cevaplayamayacağınızı kabul etmekten korkmamalısınız.

Soruları çocuğun anlayabileceği bir düzeyde cevaplamalısınız.

GENEL ÖNERİLER-2

Çocukların hiçbir duygunun kötü olmadığını ve çok farklı tepkiler göstermenin normal olduğunu anlamalarına yardımcı olunmalı.

Yapabileceği bir şeyler olduğunu bilmek hem çocuklar hem de yetişkinler için rahatlatıcı bir duygu olabilir.

Çocukların tamamen farklı konularla ilgili diğer korkularını ve endişelerini de dile getirmelerine izin verilmeli. Bu, diğer konuları da değerlendirmeniz için iyi bir fırsat olabilir.

GENEL ÖNERİLER-3

Gördükleri trajik olayların yanı sıra, çocukların kahramanca davranışlar, yeniden bir araya gelen ailelerin mutlulukları ve ülke içinde ve dünya çapında insanların sunduğu yardımlar gibi güzel şeyleri de görmeleri sağlanmalı.

Çoğu zaman çocuk, ebeveynlerinin ve/veya kardeşlerinin endişelerini yansıtan bir ayna gibidir. Bu nedenle, ebeveynlerin ve çocukların birbirlerinin duygularını bilmelerini ve anlamaya çalışmalarını sağlaması açısından aile danışmanlığına başvurulması önerilmektedir.

GENEL ÖNERİLER-4

Çocuğun cesareti ve yürekliliğini takdir etmek yardımcı olabilir.

Bazen, çocukların yaptıkları resimler korkularını ifade etmenin bir yolu olduğundan yardımı dokunabilir.

Çocuğun oyunlarını gözlemlemek onun duygularını anlamaya yardımcı olabilir.

Oyun çocuk için terapi görevi görebilir. Çocuğunuzdan oyunda veya resimde neler olduğunu anlatmasını isteyebilirsiniz. Bu, herhangi bir yanlış anlamayı fark etmek, soruları cevaplamak ve güven telkin etmek için bir fırsattır.

GENEL ÖNERİLER-5

Çocuklar genellikle kendilerini çabuk toplarlar; ancak yine de rutin yaşayışları bozulduğunda düzene ihtiyaç duyarlar. Ebeveynler mümkün olan en kısa süre içinde çocukların her zamanki rutinlerini devam ettirmeye çalışmalıdırlar.

Pozitif aktivitelerde —çok basit bile olsa— çocukla daha fazla zaman geçirilmelidir.

GENEL ÖNERİLER-6

Çocuğun travma sonrası sürekli tekrarlayan konuşma ve oyunlarına (tehlikeli olmadığı sürece) karışılmamalı, çünkü çocuk bu müdahaleyi reddedilme olarak algılayabilir.

Belirtiler bir aydan daha uzun sürerse veya, daha şiddetli tepkiler, endişe veya depresyon görülürse, ruh sağlığı konusunda profesyonel kişi ya da kurumlara danışılmalıdır.

Eğer afetler sonrasında ortaya çıkan tepkiler çok şiddetliyse veya uzun bir süre devam ederse kendiniz, çocuğunuz ve aileniz için yardım isteyin

Çocuğa Ölüm Haberinin Verilmesi Öneriler

Çocuğa olup bitenlerin anlatılması ertelenmemelidir.

Ölüm haberi çocuğa verilirken sessiz ve sakin, tercihen çocuğun aşına olduğu ve kendini güvende hissettiğı bir ortam seçilmelidir.

Verilecek haber için çocuğu önceden hazırlamak gerekir

Çocuğa açıklama yaparken açık ve doğru bilgileri, çocuğun yaşına uygun bir dil kullanarak aktarmak gerekir

Çocuğa Ölüm Haberinin Verilmesi Öneriler

Çocuğa haberi verdikten sonra bir süre onunla oturup, eğer istiyorsa soru sormasına izin vermek önemlidir.

Çocuğa meydana gelenlerin, onların söyledikleri bir söz, yaptıkları bir davranış ya da düşündükleri bir şey nedeniyle olmadığını söylenmesi gerekir.

Çocuğun ölüm haberini aldığı dönemde çok zorunda kalınmadıkça anne-babasından ayrılmamasında yarar vardır

Çocuğun da cenaze törenine katılması sağlanmalıdır.

Yas Sürecindeki Çocuğa Destek Olabilmek İçin Öneriler

Çocuğa önemsendiğı, onunla ilgilenildiğı ve bakılacağı duygusunu vermek gerekir.

Çocuk, şu anda ona bakan kişiden de ayrılacağını düşünerek korkabilir. Bu nedenle, çocuğa gelecekte de onun yanında olunacağı ve kendisine iyi bakılacağı konusunda güvence verilmelidir.

Fiziksel teması arttırarak güvende olduğu duygusu pekiştirilmelidir.

Çocuğun anlatılanları nasıl anladığını görmek için onu dinlemek, duygu ve düşüncelerini anlatması için olanak tanımak gerekir.

Yas Sürecindeki Çocuğa Destek Olabilmek İçin Öneriler

Ölümün nedenine ilişkin yanlış anlamalarının olup olmadığına dikkat edilmelidir.

Çocuğun olanlarla ilgili konuşmasına, oyunlar oynamasına ve resimler yapmasına zemin hazırlanmalıdır.

Evde, okulda veya yuvada eskiden kurulmuş olan düzenin devam etmesi sağlanmalıdır.

Çocuğun dile getirdiği gereksinimlere ve tepkilere duyarlı olunmalıdır.

Yuva ya da okuldaki sorumluların, olanlardan haberdar edilmesi ve bu yolla çocuğa en iyi şekilde destek verilmesi sağlanmalıdır.

Çocukların Yas Süreci ile Başa Çıkmalarına Yardım Etme

Sevilen birinin ölümünün ardından çocukların hissettiği duygular:

Üzüntü ve depresyon

Korku ve endişe

Kendisinin hala yaşıyor olmasından duyulan rahatlama

Öfke ve aşırı duyarlılık

Şaşkınlık

Uyku problemleri

Okulda problemler

Ölüme ilgi duyma

Ölüm veya diğer kayıplarla ilgili geçmiş duyguların su yüzüne çıkması

Yas sürecinin aşamaları

İnkâr – Ölen kişinin geri geleceğine kendini inandırmaya çalışmak

Öfke – Ölen kişiye ya da diğer insanlara karşı hissedilen öfke

Pazarlık – Kaybedilen kişiyi yeniden hayata döndürürse, bunun karşılığında Allah için bir şeyler yapmayı teklif etme

Yas sürecinin aşamaları

Suçluluk/Depresyon –  len kişiye karşı olan davranışları nedeniyle  ocuk genellikle kişinin ölümünden kendini sorumlu tutar ya da kötü hisseder

Kabullenme – Bu acıların biti i ya da yas tutmanın sona erdirilmesi anlamına gelmez. “Normal” yas tutma çocuklarda ve yetişkinlerde bir ya da iki yıl sürerken, ölen kişinin ardından hissedilen ıstırap asla son bulmayabilir

Çocuğunuza yardım etmek için ne yapabilirsiniz?

Gerçek duygularınızı saklamamalı ve ilgi göstermekten kaçınmamalısınız. Çocuğun sizi ağlarken görmesinden ya da üzüntünüzü başka yollarla ifade etmekten korkmayın.

Çocuğu dinlemek, onunla konuşmak, ona sarılmak ya da o anda ne yapmak gerekiyorsa onu yapmak için her zaman çocuğun yanında olunmalı. Çocuklar ve yetişkinler böyle zamanlarda daha fazla ilgiye ve fiziksel temasa ihtiyaç duyarlar

Çocuğunuza yardım etmek için ne yapabilirsiniz?

Çocuğa sabırlı olması, kendisinden gereğinden fazla şeyler beklememesi ve kendine herhangi bir “sorumluluk” yüklememesi telkin edilmelidir.

Ölüm sonrasında meydana gelen fiziksel değişikler üzerinde konuşulmalıdır. Örneğin, ölen kişi artık sonsuza kadar nefes almaz, bir daha asla acı hissetmez gibi. Aksi takdirde çocuk gömölme süreci hakkında korkunç düşüncelere kapılabilir.

Çocuğunuza yardım etmek için ne yapabilirsiniz?

Ölümü tanımlarken dikkatli olunmalı. Örneğin, ölümlü bir daha asla uyanılmayan bir uyku olarak tanımlamak uyku hakkında çok büyük boyutta korkulara yol açabilir. Ayrıca, ölen kişiden “gitti” diyerek bahsetmek de çocuğın terkedilmiş hissetmesine neden olabilir.

Çocuk ölen kişi hakkında konuşurken konuyu değiştirmemeye çalışılmalıdır. Bu konu hakkında konuşmak sizin için zor olsa da, bu ikinize de yardımcı olabilir.

Çocuğa ölen kişi hakkında duyduğu acıyı hatırlatacağından korktuğunuz için ölen kişinin adını söylemekten kaçınmamalısınız. Çocuk bunu zaten unutmamıştır.

Farklı yaşlardaki çocuklarda ölüm kavramı

3 – 5 yaş arası – Bu yaşlarda çocuklar öncelikle kendi ihtiyaçları üzerinde odaklanırlar (bana kim bakacak?). İnkâr muhtemel bir tepkidir. Çocuklar ölen kişi hakkındaki duygularını “gelecek yıl geri gelecek” şeklinde ifade edebilirler.

Farklı yaşlardaki çocuklarda ölüm kavramı

5 – 9 yaş arası – Hayatın bu aşamasında, ölümün biyolojik gerçekliği genelde kavranır. Çocukların çok sayıda soru sorması ve bazen çok duygusal olmaları muhtemeldir. Diğer zamanlarda, hiçbir şey olmamış gibi oyun oynamaya devam ederek duyarsız görünebilirler. Bu, o anda acıyla başa çıkabilmek için geliştirdikleri doğal bir savunma mekanizmasıdır.

Farklı yaşlardaki çocuklarda ölüm kavramı

9 yaş ve üstü – Bu yaşlardaki çocuklar ölümün etkisi ve sonuçları hakkında daha eksiksiz bir kavrayış geliştirirler. Bu kavrayış da ölüm gerçeğini çok daha korkutucu hale getirir.

A low-angle photograph of two children swinging on a swing set. The children are silhouetted against a bright blue sky with scattered white clouds. The swing set has green metal frames and yellow seats. In the background, there are green trees and a red metal structure. The overall mood is joyful and active.

TEŞEKKÜRLER