

Terör Olaylarının Ardından

EV ORTAMINDA PSİKOLOJİK DESTEK

için bilinmesi gerekenler





NUN
OKULLARI

İÇİNDEKİLER

Terör Olaylarının Ardından Ev Ortamında Psikolojik Destek İçin Bilinmesi Gerekenler	2
Travma Nedir?	3
Travmatize Olmuş Bir Çocuğu Ev Ortamında Nasıl Tespit Edebiliriz?	3
Travmatik Olay Ardından Verilen Tepkiler Yaş Düzeyine Göre Farklılaşmakta mıdır?	5
Travma Sonrası Gözlemlenebilecek Olası Değişimler	9
Travmatize Olmuş Bir Çocuğa Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?	12
Yaşanan Olaylar Sonrası Durum Çocuğa Nasıl Açıklanmalıdır?	13
Ebeveynlere Nasıl Tavsiyeler Verebiliriz? Anne-babalar İçin Okul Çağı Çocuklarına Yaşanan Toplumsal Travma Sonrası Önerileri	13
Kaynaklar	15



**TERÖR OLAYLARININ ARDINDAN EV
ORTAMINDA PSİKOLOJİK DESTEK İÇİN
BİLİNMESİ GEREKENLER**

Travma Nedir?

Psikolojik anlamda değerlendirildiğinde travma; bir çocuğun fiziksel ve duygusal olarak iyi oluş haline zarar veren, onun korkmasına sebep olan yoğun yaşam deneyimidir.

Travmatik stres ise; çocukların travma etkisi yaşatabilecek, zor deneyimlerin ardından vermiş olduğu psikolojik tepkidir. Bu tanım, formal bir teşhis tanımı olmamakla birlikte, çocukların ve ergenlerin travmaya sebep olan olaya karşı verdikleri, ızdırap dolu üzüntülü tepkilerin genişliğini izah eder.

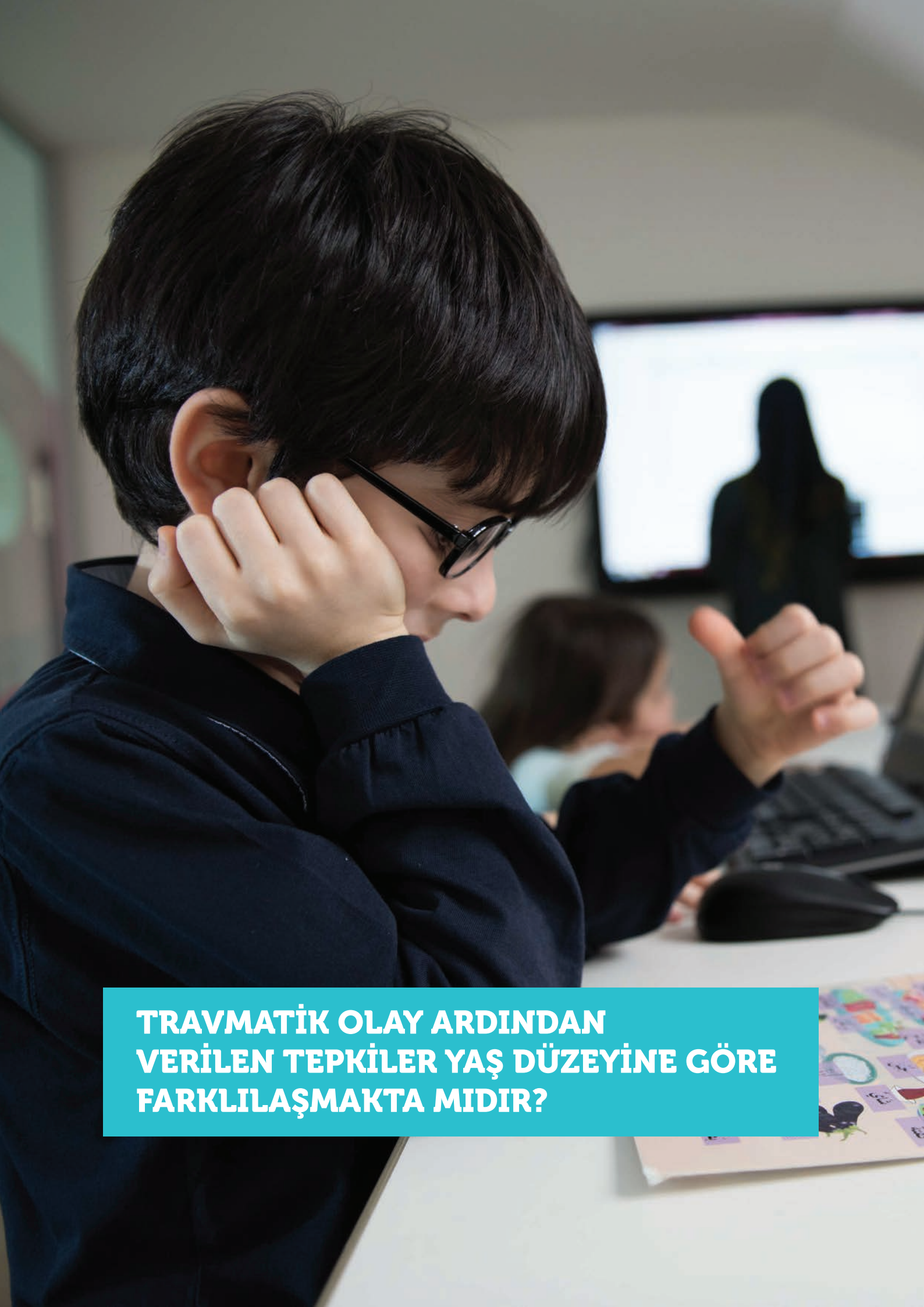
Her bireyin travmaya sebep olabilecek olay karşısında vereceği tepkiler bireyseldir. Bir çocuk, yaşanan olay ardından çeşitli travmatik belirtiler gösterirken, bir diğeri bu belirtileri yaşamıyor olabilmektedir. Bu farklılık ise çeşitli faktörlerden kaynaklanmakta olup, çocuğun yaşı, olayla bağlantı durumu, olaydan önceki kişilik yapısı, olaydan sonra bulacağı destek, olayın süresi ve gerçekleşme sıklığı ile alakalı olabilmektedir.

Travmatize Olmuş Bir Çocuğu Ev Ortamında Nasıl Tespit Edebiliriz?

- Duygu kontrolü zorlaşır, olaylara ani tepkiler verilebilir, agresif bir tutum içerisine girebilir.
- Yeni korku ve kaygılar geliştirilebilir, anneden/bakım veren kişiden ayrılma zorlaşabilir. Normal süreçte kendi yatağında uyuyan bir çocuk, olayların ardından tek başına yatmak istemeyebilir, alt ıslatmalar başlayabilir. Gece uyuyamama, kabus görme sebebi ile okula uykusuz veya geç gelebilir. Okulda ağlama krizleri geçirilebilir.
- Fiziksel semptomlar görülebilir. Bunlar sebepsiz yere baş ağrısı, karın ağrısı şeklinde kendisini gösterebilir. Normalde hoşlandığı aktivitelere ilgisi azalabilir, eskisi gibi yapmak istemeyebilir.



- **Travma, okul performansını etkileyebilir, derslerde ilgi kaybı, artan okul devamsızlıkları, akademik performansın düşmesi buna örnek gösterilebilir. Travmatik yaşam deneyimlerinin öğrenme üzerindeki olumsuz etkisi de kanıtlanmıştır. Düşen yaşam kalitesi beraberinde, dikkat, odaklanma ve akılda tutma becerilerini zayıflatmaktadır.**
- **Sürekli üzgün ve mutsuz bir ruh halinde olabilir. Yaşça büyük çocuklar, aslında çok etkilenseler de kendilerini koruyabilmek ve güçlü kalabilmek adına hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler. Bu noktada duruma müdahale edip, çocuğun duygu ve düşüncelerinin dışa vurumunu kolaylaştırmak faydalı olacaktır.**



**TRAVMATİK OLAY ARDINDAN
VERİLEN TEPKİLER YAŞ DÜZEYİNE GÖRE
FARKLILAŞMAKTA MIDIR?**

Okul Öncesi Çağı

Bu dönemlerde travmatik olaya maruz kalan çocuklar çaresizlik hissedebilirler. Yaşanan tehlikeli durumun devam edip etmeyeceği belirsizlik oluşturabilir ve bu belirsizlik çocuğun korkusunu yaşadığı travmatik olayın ötesinde bütün hayatına yayılabilir. Günlük hayatlarında onları nelerin rahatsız ettiğini tanımlamada güçlük çekebilirler. Hissettiklerini ifade etmede yetersizlik yaşayabilirler.

Bu çaresizlik ve korku hissi travmatik olay öncesinde kazanılmış gelişimsel becerilerde kayıp olarak belirebilir. Travmatik bir olay yaşamış bir çocuk tek başına uyuyamayabilir ya da okula gittiğinde ebeveynlerinden ayrılmakta güçlük yaşayabilir. Parkta tek başına oyun oynayabilen bir çocuk travmatik bir olayın ardından aile bireylerinin yokluğunda parkta durmayı istemeyebilir. Travmaya maruz kalmış çocuklarda konuşma kaybı, tuvalet alışkanlıklarında bozulmalar, uyku bozuklukları (kabuslar ya da uykuya dalmada güçlük v.b.) gibi sorunlar sıklıkla görülebilir. Birçok durumda travma yaşamış çocukların oyunlarında travmanın çocukta bıraktığı etkiler gözlemlenebilir. Oyunlarında travmayı tekrar canlandırabilir ya da travmanın olumsuz etkilerinin olduğu bir oyun kurgulayabilirler, çizdikleri resimlerde yahut anlattıkları hikayelerde travmayı barındıran elementlere sıklıkla yer verebilirler.



Okul Çağı

Travmatik olaylar bu yaş çocuklarında sürekli bir güvenlik kaygısını ortaya çıkarabilir. Bu kaygılar kendileri ile ilgili ya da ailenin diğer fertleri ve okuldakiler ile ilgili olabilir. Bu dönem çocukları travmatik olay esnasında davranışlarını kafalarına takarlar. Sıklıkla suçluluk duygusu ya da utanç eşlik edebilir. Neler yapsaydım ya da yapmasaydım düşünceleri onları meşgul eder. Yaşadıkları korku ve üzüntü onları fazlasıyla bunaltabilir.

Okul çağı çocuklarında da gelişimsel ilerleyişte durma ya da gerileme görülebilir. Uykuya dalmada zorluk, tek başına uyumak istememe, kötü rüyalar bu dönemde de görülmektedir. Hatta öğretmenleri konsantre olmada güçlük çektiğinden ya da öğrenmekte zorlandığından bahsedebilir. Bu dönem çocuklarında travma, bedensel şikayetlere de sebebiyet verebilir. Sıklıkla baş ağrısı, mide ağrısı gibi şikayetlerde bulunabilirler. Psikosomatik tepkiler gösterebilirler; yani herhangi bir fiziksel rahatsızlıkları olmadığı halde, ağrıları olduğunu düşünebilirler. Yine bu dönem çocuklarında nadiren umursamazlık ve agresiflik gözlemlenebilir.





Ergenlik:

Ergenlik döneminde travma yaşayan çocuklarda içine kapanıklık gözlemlenebilir. Korku hissi, savunmasızlık ve diğerleri tarafından "anormal" olarak etiketlenme düşüncesi ergeni arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaştırır. Ergenler de travmatik olay yüzünden utanç ve suçluluk duygusu hissedebilirler. Hatta bu duruma yönelik intikam alma ya da adaleti sağlamaya yönelik planlar kurgulayabilirler. Yaşanan travma ergenlerin dünya görüşünde radikal değişimlere sebep olabilir. Bazı ergenlerde kendine zarar verme davranışı görülebilir. Bu olayın ardından sakarlıklar başlayabilir.

TRAVMA SONRASI GÖZLEMLENEBİLECEK OLASI DEĞİŞİMLER

Yaş Dönemi	Tepkiler/Belirtiler
Okul Öncesi Çağı	<ul style="list-style-type: none"> • Yabancılardan, aileden, ve olaylardan korkma (ağlama nöbetleri, ayrılmakta zorlanma, ebeveyne yapışık dolaşma, yahut tamamen umursamaz tavırlar sergileme) • Yaşanan travmayı oyunlarında ve sanatsal aktivitelerinde tekrarlama • Daha uyanık hallerde olma (çok çabuk korkma ve tehlikelere karşı sürekli tetikte olma) • Küçük yaş düzeyinde davranışlar sergileme, kazanılmış gelişimsel becerilerde gerileme (alt ıslatma, parmak emme) • Bedensel yakınmalar (karın ağrısı, baş ağrısı, genel ağrılar ve sancılar) • Travma ile alakası olmasa dahi korkutucu olan rüyalar
Okul Çağı	<ul style="list-style-type: none"> • Anne babadan ve bakımıyla alakadar olan kişilerden ayrılma konusunda korku (ayrı kalmak istememe, yalnız uyuma konusunda sıkıntı yaşama) • Güven kaybı (güvende olma konusunda en yakınlarına dahi güvenememe) • Yaşanılan travmayı oyunlarında ve sanatsal aktivitelerinde tekrarlama • Odaklanmada güçlük • İştah kaybı • Düşünmeden dürtüsel olarak yapılan davranışlarda artış (fevri tavırlar, sonuçlarını düşünmeksizin kavga ve tartışmaya girme) • Cüretkar tutumlar, yoğun sinir patlamaları veya saldırgan davranışlar • Ruh halinde ani değişimler, mutsuz ve keyifsiz olma • Geçmişte keyif alınan aktivitelerden soğuma ve ilgi duymama • Bedensel yakınmalar (karın ağrısı, baş ağrısı, genel ağrılar ve sancılar)
Ergenlik Çağı	<ul style="list-style-type: none"> • Anne babadan ve/ya bakımıyla alakadar olan kişilerden ayrılma konusunda tedirginlik (yalnız olmayı reddetme, sürekli yakınlarda olmayı deneme) • Güven kaybı (yakınlara güvenmeme) • Dünyaya dair olumsuz algı (dünyanın tehlikeli olduğunu düşünme) • Oldukça asabi, cüretkar, sinirli çıkışlar • Dürtüsel tavırlar (bağımlılık geliştirme, kendini incitme) • Ölüm konusunda tekrarlayan sorgulamalar • Ruh halinde ani değişimler, mutsuz ve keyifsiz olma • Geçmişte keyif alınan aktivitelerden soğuma ve ilgi duymama • Bedensel yakınmalar (karın ağrısı, baş ağrısı, genel ağrılar ve sancılar)

Yandaki tabloda belirtilen tepkilerin bir çoğunu evladınızda fark etmeniz durumunda bizlere iletmenizi rica eder, birlikte sürdüreceğimiz çalışmalar neticesinde öğrencimizin içinde bulunduğu bu sıkıntılı dönemi beraberce atlatabileceğimizi belirtmek isteriz:



Travmatize Olmuş Bir Çocuğa Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

Ebeveynler çocuğun doğru bilgiyi, ilk ağızdan edinebileceği kişiler olarak, yaşanan olaylarla ilgili, mantıklı, makul, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun bir açıklama yapmalıdır. Hiçbir şekilde olay hakkında konuşmamak, görmezden gelmek, yokmuş gibi davranmak çocuğun kaygı düzeyini artıracak, güvenini sarsacaktır. Çocuk konuşmak istediği zaman bu yardım çağrısı muhakkak dikkate alınmalıdır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; çocuğun yaşı ve gelişim düzeyidir. Çocukları yaşadıkları olumsuz deneyimler noktasında çok fazla detay paylaşmaya zorlamak, özellikle yaşanan krizin hemen sonrasında, onların travmayı tekrar yaşamalarına sebep olmakla beraber aynı zamanda üzerlerinde yoğun bir psikolojik ve duygusal stres oluşmasına da neden olabilir. Zor zamanların ardından yaşanan olaylarla ilgili konuşuyor olmak, çocuğun ve ergenin zihnindeki olayın yerini netleştirir, sınırları belli ve anlaşılabilir olan bu hikaye sayesinde zihinde anlamlandırma süreci hızlanır ve çocuğun bu durumu atlatabilmesi kolaylaşır ancak bu iletişimin ve paylaşımın son derece profesyonel şekilde yürütülmesi şarttır. Sonuç olarak, çocuğun travmatik durumla başa çıkma becerisi, onun yaşananları tam anlamıyla anlama becerisi ile ilişkilidir.

YAŞANAN OLAYLAR SONRASI DURUM ÇOCUĞA NASIL AÇIKLANMALIDIR?

Çocuğun yaş grubuna göre durumun izahı şekillenmektedir. Ancak ilkökul düzeyinde bir çocuğa durum örnekte belirtildiği şekli ile açıklanabilir:

“ Ülkemizin çok güzel ve açıkçası kötü niyetli insanlar tarafından kıskanılacak birçok yeri var. Ülkemizin iyiliğini istemeyen insanlar da bu ülkede yaşayanların huzurlu olmasını ve kendi yöneticilerini, başbakanını, cumhurbaşkanını seçmesini istemiyorlar. Bu akıllı karışmış kötü kişiler, ülkemize zarar vermek istedikleri için bizi zor durumda bırakmaya çalışıyorlar. Bu olaylarda şehit olanlar ve yaralananlar da oldu, ama şimdi güvendeyiz, bizi koruyan, bizim için çalışan askerler ve polisler, devlet adamları var. Onlara dua edebiliriz. ”

Anne ve babalar çocukların medya ile olan ilişkisinin kontrollü ve sınırlı kalması noktasında dikkatli olmalıdır. Özellikle medyada olay anına ve/ya sonrasına ait görüntüleri görmek yaşanan travmanın atlatılmasını zorlaştıracak, çocuğun zihnindeki 'güvende değiliz' fikrini kuvvetlendirecektir. Medya ile olan ilişki arttığında, çocuğun korkuları ve kaygılarının seviyesi artacaktır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki; trajik olayı defalarca izleyen çocuklar, negatif olmaya ve negatif davranışlar geliştirmeye daha yatkındır. Ayrıca çok küçük çocukların medyada maruz kaldığı görüntülerin ardından olayın devam ettiğini düşünmesi de muhtemeldir.

EBEVEYNLERE NASIL TAVSİYELER VEREBİLİRİZ?

Unutmayın ki, özellikle okul öncesi çağındaki ve küçük yaşta çocuklar için yapılabilecek en iyi şey, onları yaşanan olaylardan olabildiğince uzakta tutmak, hususiyetle medya organları aracılığıyla zihinlerine girecek gereksiz bilgilerden muhafaza etmeye çalışmaktır. Çocukların, küçük dünyalarında anlamlandıramayacakları kadar büyük olaylar ile ilgili bilgi bombardımanları altında zihinlerinin karışmasına ve korkular yaşamalarına izin verilmemesi onlar için en sağlıklı olacaktır.

Ancak özellikle olaylara birebir, bir yakını aracılığı ile ve/ya medya organları aracılığıyla maruz kalan çocuklar için aşağıda belirtilen olası tepkiler için şu yaklaşımlarda bulunabilirsiniz:

ANNE-BABALAR İÇİN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YAŞANAN TOPLUMSAL TRAVMA SONRASI ÖNERİLERİ

Olası Tepkiler	Cevaplar	Örnek Diyaloglar
Ne olduğu ile ilgili bir kafa karışıklığı yaşayabilirler.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuz olanlar hakkında sorular sorduğu zaman açıklayıcı olun. Korkabileceğini düşündüğünüz ayrıntıları vermekten kaçının. Çocuğunuz konu ile ilgili yanlış bilgilere sahip olabilir, bu yanlış bilgileri düzeltin. Neyi ne kadar bildiğinden emin olun. ★ Yaşananların etkilerini gidermek ve aileleri güvende tutmak için çalışanlar olduğunu çocuğunuza hatırlatın. İhtiyaç durumunda ilgili yerlerden yardım isteyebileceğiniz bilgisini onunla paylaşın. ★ Yaşanması muhtemel şeyleri bilmesine izin verin. Fazlasını değil! 	<ul style="list-style-type: none"> ★ “Arkadaşlarının daha bir çok olayın yaşanabileceğini söylediklerini biliyorum ama şuanda güvenli bir yerdeyiz”. ★ Çocuğunuzun sorduğu soruları cevaplamaya devam edin (huzursuzluk vermeden) ve güvende olduğunuz ile ilgili onu rahatlatın. ★ Neler olduğu ile ilgili bilgileri çocuğunuzla paylaşın. Özellikle okul ve ev ile ilgili bilgileri açık bir şekilde ifade edin. (“Okula devam edebilecek mi? Bundan sonra neler olacak? Ülkemizde savaş mı var?” gibi sorular hakkında onlara açıklayıcı bilgiler vererek güvende hissetmelerine yardımcı olun). ★ Yaşça daha büyük olan çocuklar daha fazla bilgi isteyeceklerdir. Basit ve yine yaşa uygun cevaplar verin ve “bilmiyorum” demekten çekinmeyin.
Kendilerini yaşananlardan sorumlu hissedebilirler: Okul çağı çocukları yaşanan afetlerde sorumlunun kendileri olduklarını yaptıkları bir hata yüzünden bunların yaşandığını ya da bir şeyler yaparak yaşananları değiştirebileceklerini düşünebilirler. Kaygılarını başkalarının yanında dile getirmeye çekinebilirler.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuzun yaşanan olay ile ilgili kaygılarını sizinle paylaşmasını sağlayın. Duyguların ve düşüncelerin ifadesi onun bu süreçleri daha az yarayla atlatmasına yardımcı olacaktır. ★ Çocuğunuzun endişelerini gidermeye çalışın ve yaşanan olayların neden onun hatası olmadığını açıklayın. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuza, böyle bir felaketten sonra, birçok çocuk hatta anne babaların da “Neyi farklı yapabilirdim” ya da “Bir şeyleri farklı yapabilmiş olmam gerekir miydi” diye düşünebileceklerini ama bu düşüncelerin onların hatalı olduklarını göstermeyeceğini açıklayın. ★ Çocuğunuz bir hatırlatıcıya maruz kaldığını fark ederse, “Duyduğum yüksek sesler bana haberlerdeki savaş sahnelerini hatırlattığı için üzgünüm ama şuan bir çatışma yok ve ben güvendeyim” diye kendi keline telkinde bulunmasını söyleyebilirsiniz. Daha küçük çocuklar için bu yansıtmayı siz de yapabilirsiniz. ★ Bence şu an televizyon izlemeye bir ara vermeliyiz.

ANNE-BABALAR İÇİN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YAŞANAN TOPLUMSAL TRAVMA SONRASI ÖNERİLERİ

Olası Tepkiler	Cevaplar	Örnek Diyaloglar
Yaşanan afetin tekrarlanması korkusu yaşayabilir ve hatırlatıcılara tepki verebilirler:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocukları yaşanan olayla ilgili medya yayınlarından uzak tutun. Çocukların travmayla alakalı medya yayınlarına maruz kalması durumun tekrarlayacağına dair bir korku oluşturabilir, aynı görüntüleri seyrettiklerini anlayamadıkları zaman, olayın devam ettiğini düşünebilirler. Çocuğunuz televizyon izlerken ona eşlik etmeye çalışın. Haberlerde ne gördüğünü sorun ve yaşanan felakete ilgili yanlış bilgiler varsa düzeltin. Çocuğunuz için açıklayıcı olmaya özen gösterin. ★ Mümkün olduğunca onları medyadan tam anlamıyla uzak tutmaya çalışın. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuz bir hatırlatıcıya maruz kaldığını fark ederse, "Duyduğum yüksek sesler bana haberlerdeki savaş sahnelerini hatırlattığı için üzgünüm ama şuan bir çatışma yok ve ben güvendedim" diye kendi kendine telkinde bulunmasını söyleyebilirsiniz. Daha küçük çocuklar için bu yansıtmayı siz de yapabilirsiniz. ★ Bence şu an televizyon izlemeye bir ara vermeliyiz.
Sık sık yaşanan olay hakkında konuşmak, duyguların dışavurumu adına çocuklara iyi gelebilir:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuzu yaşanan olay hakkında konuşmasına ve duygularını dışa vurmasına izin verin. Tüm bu tepkilerinin normal olduğunu ona söyleyin. ★ Oyun oynarken ya da resim yaparken yaşanan sorunlarla başa çıkabilmek, problemleri çözebilmek ile ilgili onu yüreklendirin. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ "Yaşanan olay ile ilgili birçok resim yapıyorsun, diğer çocukların da senin gibi yaşanan olayla ilgili resim yaptıklarını biliyor muydun?" ★ "Ülkemizin yeniden daha güvenli bir yer olabilmesi için, güvenli bir Türkiye çizmek ister misin?"
Duygularını göstermekten korkabilirler:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuz korkusunu, kızgınlığını, üzüntüsünü vb. tepkilerini gösterebileceği uygun mekanlar sağlayın. Çocuğunuzun üzgün olmasına ya da ağlamasına izin verin. Cesur ya da güçlü olmalarını beklemeyin. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ "Korkunç olaylar olduğu zaman insanlar çok güçlü duygular hissederler, herkese kızgın olabilirler ya da çok üzgün olabilirler. Daha iyi hissedene kadar battaniyenin altında biraz uzanmak ister misin?"

ANNE-BABALAR İÇİN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YAŞANAN TOPLUMSAL TRAVMA SONRASI ÖNERİLERİ

Olası Tepkiler	Cevaplar	Örnek Diyaloglar
Uyku sorunları yaşayabilirler: Kabuslarla uykudan uyanıp sizinle birlikte kalmak, uyumak isteyebilirler:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuzun gördüğü kötü rüyayı sizinle paylaşmasına izin verin. Kabus görmenin normal bir şey olduğunu açıklayın. Gördüğü kötü rüya ile ilgili onu korkutacak çok fazla ayrıntı sormayın. ★ Geçici uyku rutini farklılıkları problem oluşturmaz. Fakat sonrasında eskisi gibi yalnız uyuyacağı ve anne babayla uyumayacağı konusunda anlaşmaya varın ve normal uyku rutinine geçişi planlayın. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ “Korkutucu bir rüya görmüşsün. Hadi sevdiğin bir şeyleri düşün. Ben de sen uykuya dalana kadar sırtını sıvazlayayım.” ★ “Birkaç gün bizim odamızda kalabilirsin ama sonra senin odanda daha çok vakit geçiririz ve odanda uyumaya devam edebilirsin. Tekrar korkarsan bununla ilgili konuşuruz.”
Ailesinin ve tanıdıklarının güvenliği ile ilgili endişe duyabilirler:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Endişelerinin ne olduğunu sizinle paylaşmasına yardımcı olun ve durumla ilgili gerçekçi bilgiler verin. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ “Haydi bugün endişe kutusu ile tanışalım!” (Endişelerini yazıp ya da resmederek içine atabilecekleri ve orada hapsedebilecekleri bir kutu hazırlayabilirsiniz)
Değişen davranışlar, alışılmadık agresiflikler, rahatsız davranışlar sergileyebilirler:	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıları unutabileceği eğlenceli aktiviteler ve egzersizler yapması konusunda teşvik edin. Olay sonrasında yaşanan süreçte aşırı tepkiler verebileceklerini unutmayın. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ “Kapıyı çarpmak istemediğini biliyorum. Kızgın hissediyor olmak zor olmalı.” ★ “Yürüyüşe çıkmaya ne dersin?” Hareket etmek güçlü duygulardan kurtulmaya yardımcı olabilir.
Bedensel şikayetlerin sebepsiz yere yoğunluğu artabilir: Baş ağrısı, mide ağrısı, kas ağrıları	<ul style="list-style-type: none"> ★ Bedensel sıkıntısının tıbbi olup olmadığına bakın. Eğer bir sebep olmadığı halde bedensel şikayetlerde bulunuyorsa rahatlatmaya çalışın. ★ Bedensel şikayetlerin üzerinde çok fazla durmayın. Fazla verilen tepkiler bu şikayetleri arttırabilir. ★ Çocuğunuzun sağlıklı beslendiğinden, iyi uyuduğundan, gerekli miktarda su içtiğinden ve egzersiz yaptığından emin olun. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ “Şurada biraz oturmaya ne dersin? Biraz dinlen, iyi hissettiğin zaman bana söyle beraber oyun oynarız.” ★ Bitki çayları ve sakinleştirici enstrümantal müzikleri de yardımcı olarak kullanabilirsiniz. ★ Battaniye altında yenen patlamış mısırın da ağrı kesici özelliği olduğunu hatırlatmak isteriz :)

ANNE-BABALAR İÇİN OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINA YAŞANAN TOPLUMSAL TRAVMA SONRASI ÖNERİLERİ

Olası Tepkiler	Cevaplar	Örnek Diyaloglar
Çocuklar, anne babalarının yaşadığı felakete verdiği tepkileri ve iyileşmesini yakından takip ederler. Anne babalarını kendi endişeleriyle rahatsız etmek istemezler.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuza duyguları hakkında konuşabilmesi için fırsat verin. ★ Olabildiğiniz kadar sakin olmaya devam edin. Böylece çocuğunuzun endişelerini arttırmazsınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ "Evet, bileğim kırıldı ama alçıya aldıklarından beri iyi hissediyorum. Benim acı çektiğimi görmek korkutucuydu değil mi?"
Diğer aileler ve mücadele edenler için kaygılanabilirler. Özellikle yaşça büyük olan ergen gruplarında yardım desteğinde bulunma arzusu yoğun olarak vardır.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Diğer ailelere yardımcı olacak aktivitelerde bulunması için çocuğunuzun mutlaka destekleyin ama çocuğunuzun altından kalkamayacağı sorumluluklar yüklemeyin. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Çocuğunuzun yaşına uygun ve anlamlı yardım hareketlerinde bulunmasında destek olun. (Para biriktirmek, olaydan 1.derecede mağdur olanlar için hediyeler hazırlamak, gönüllü STK faaliyetlerine destek vermek gibi).

KAYNAKLAR:

1. <http://www.pedagojidernegi.com/icerik.asp?ID=125>
2. http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/CTTE_Educators.pdf
3. <http://www.nctsn.org/resources/audiences/school-personnel/trauma-toolkit>
4. <http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers/what-is-cts/12-core-concepts>
5. <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid-schoolspfa>
6. http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/appendix_tips_for_parents_with_schoolage_children.pdf
7. https://childtrauma.org/wp-content/uploads/2014/01/Helping_Traumatized_Children_Caregivers_Perry1.pdf
8. <http://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/psikolojik-travma-ve-emdr/cocuk-ve-genclerde-travma/>



Egitimde Bir Gelenek Yükseliyor



NUN
OKULLARI