



Zor veya Korkunç Bir Olay Olduktan Sonra Çocuğunuza Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

Çocuklar, küçük çocuklar ve hatta bebekler bile kötü ya da korkutucu şeylerin ne zaman olduğunu bilirler. Görmezden gelmek ya da olmadığını söylemek onlar için daha rahatsız edicidir ve onları endişelendirebilir. Bir ebeveyninden ayrı kalmak istememeleri, öfkelenmeleri, uyku sorunları yaşamaları, daha önce onları rahatsız etmeyen şeyler hakkında endişelenmeleri vb. gibi davranışlarında değişiklikler görebilirsiniz.

Bir ebeveyn ya da bakıcı, zor ya da korkutucu bir olaydan sonra onlara yardım edebilir.

1. Onları güvende hissettirmeye odaklanın

- Onları tutun, yakında olmalarına izin verin
- İşler korkutucu ya da zor olduğunda onlarla ilgileneneceğinizi söyleyin. "Baban burada", "Annen burada", "korkma seninle ilgileneneğim" vb. tarzda cümleler kurun
- Onları haberlerdeki ürkütücü görüntülerden veya ürkütücü konuşmalardan uzak tutun
- Mümkün olduğunca normal rutinlerini sürdürün
- Ayrılmanız gerekiyorsa nereye gittiğinizi ve ne zaman döneceğinizi söyleyin

2. Duygularını ifade etmelerine izin verin

- Çocuklar endişelendiklerinde veya korktuklarında ve size söyleyecek söz bulamadıklarında "kötü davranabilirler". Hatırla! Zor duygular = Zor davranış
- Çocuğunuzun duygularını adlandırmasına yardımcı olun: Korkmuş, mutlu, kızgın, üzgün
- Onlara böyle hissetmenin normal olduğunu ama kötü davranışlarda bulunmanın doğru olmadığını söyleyin "Kızabilirsin ama vuramazsın."
- Onlara duygularını ifade etmeleri, dışarıda oynamaları, kelimeler kullanmaları, resimler çizmeleri için bir yol verin

3. Dilerlerse, olanları size kendi sözleriyle anlatsınlar.

- Hikayeyi anlatmak, çocuğunuzun olanları anlamlandırmasını sağlar.

Çocuğunuzun kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olacak en iyi araç sizsiniz! Durum değişmese bile sadece onlarla birlikte olmak çocuğunuza yardımcı olacaktır.

Adapted from the National Child Traumatic Stress Network NCTSN.org

Dr. Sarah Nowery | www.sarahnowery.com | Turkish