Çocukların Acil Durumlar ve Afetlerle Baş Etmelerini Nasıl Sağlarız?

Ebeveyn ve Bakımverenler için bir kaynak

Çocuklarınız yaşından ve gelişim döneminden bağımsız olarak acil bir durum veya afet sonrasında kendilerini üzgün hissedebilirler veya yoğun duygulara sahip olabilirler. Bazı çocuklar hemen o sırada tepkilerini gösterirken, diğerleri çok daha sonra güçlük belirtileri gösterebilirler. Çocuğun nasıl tepki vereceği ve gerginliğin temel belirtileri çocuğun yaşı, önceki deneyimleri ve çocuğun stresle nasıl başa çıktığına göre değişkenlik gösterebilir.

Çocuklar kısmen de olsa çevrelerindeki yetişkinlerden gördüklerine benzer tepki verir. Ebeveynler ve bakımverenler acil bir durum veya bir felaket karşısında eğer sakin, kendilerinden emin bir tepki verirlese çocuklarına en iyi desteği sağlayabilirler. Ebeveynler, bu duruma iyi hazırlanmışlarsa, özellikle çocuklar olmak üzere çevrelerindeki diğer kişilere daha güven verici olabilirler.

İnsanlar bir felaketin görüntülerini tekrarlayan şekilde medyada görürlerse daha çok gergin olabilirler. Baştan itibaren kendinizin ve sevdiklerinizin medyada yer alan felaketle ilgili haberlere maruziyetini sınırlandırın.

Acil Durumlar ve Afterlerin Çocuklar Üzerindeki Etkilerini Belirleyen Faktörler

Afetin neden olduğu zarar çok büyük olabilir. Evlerin zarar görmesi ve okuldan, aileden ve arkadaşlardan ayrı kalma çocuklar için büyük miktarda stres ve kaygıya neden olabilir.

Acil durumun çocuğun üzerindeki duygusal etkileri çocuğun kişisel özelliklerine ve deneyimlerine, içinde bulunduğu toplumun ve ailenin ekonomik ve sosyal ortamına ve yöresel kaynakların bulunup bulunmadığına bağlıdır. Tüm çocuklar aynı şekilde tepki vermezler. Bazıları daha ağır ve daha uzun süren tepkiler verebilirler. Çocuğun tepkilerini aşağıdaki özel faktörler etkileyebilir:

- Acil durumun içinde direkt olarak yer almak
- Önceki travmatik ve stresli yaşantılar
- Çocuğun veya sevdiğimizin ölebileceğine dair olan inanç
- Bir aile bireyinin, yakın arkadaşın veya evcil hayvanın kaybı
- Bakımverenlerden ayrılma
- Fiziksel yaralanma
- Ebeveyler ve bakım verenlerin tepkileri
- Kitle iletişim araçlarının acil durum ve sonuçları ile ilgili yayınlarına tekrarlayan şekilde maruz kalma
- Ailevi olanaklar
- Aile bireyleri arasındaki ilişki ve iletişim
- Ailevi rutinlerin ve yaşama koşullarının değişmesine bağlı devam eden stres
- Kültürel farklılıklar
- Toplumun psikolojik sağlamlığı

Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, yeterince uyku ve alkol ve maddeden uzak durma gibi sağlıklı yaşam tarzı seçimleriyle stresinizi yöneterek çocuklarınız için iyi bir örnek oluşturan ebeveynler ve bakıcılar olmak çok önemlidir. Hazırsanız, dinlenmişseniz ve rahatsanız beklenmedik olaylar karşısında daha iyi tepkiler verebilir ve ailenizin ve sevdiklerinizin yararına kararlar alabilirsiniz.

Çocukların Yaşanan Acil Bir Durum veya Afetle Baş Etmelerine Yardımcı Olabilmek İçin Ne Yapabiliriz?

Aşağıdaki tüyolar bir afet veya travmatik olaydan önce, o sırasında ve sonrasında stresi azaltmaya yardımcı olabilir.

Öncesinde

- Çocuklarınızla konuşun, onların güvende olmasını sağlamaya hazır olduğunuzu bilsinler.
- Bir afet veya acil durum meydana gelmeden önce güvenlik planlarını gözden geçirin. Bir plana sahip olmak, çocuklarınızın güvenini artıracak ve onlara kontrol duygusu kazandıracaktır.

O Sırada

- Çocuklarla neler olduğunu onların anlayabileceği şekilde anlatın. Bu konuşmayı her çocuğun yaşı ve gelişim dönemine uygun ve basit şekilde yapın.
- Çocuklarınızın doğrudan afetle ilgili harekete geçmeye teşvik ederek kontrol duygusu hissetmelerine ve duygularını yönetmelerine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çocuklar bir afetten sonra diğerlerine, topluma veya aile üyelerine güvenli bir ortamda yardım etmeye gönüllü olarak yardımcı olabilir. Çocuklar sağlık ve güvenlik nedeniyle afet temizleme faaliyetlerine KATILMAMALIDIR.
- Sakin olun ve çocuklarınıza güven telkin edin.

Sonrasında

- Çocuklara neler yaşadıkları veya bu konu hakkında ne düşündükleri ile ilgili konuşma fırsatları yaratın. Onları endişelerini paylaşma ve soru sormaya teşvik edin.
- Bazı çocukların afetlere ve travmatik olaylara nasıl tepki vereceğini kestirebilmek zordur. Ebeveynler, öğretmenler ve çocukların hayatlarındaki diğer yetişkinler çocukları farklı durumlar ve ortamlarda gözlemleme şansına sahip oldukları için, birlikte çalışarak birbirleri ile travmatik bir olay sonrasında her çocuğun nasıl başa çıktığı ile ilgili bilgi paylaşmaları önemlidir.

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ve Puerto Rico Eyaleti Sağlık Dairesi arafından hazırlanmış ve Dr. Ayşe Zeki ve Uzm. Psk. Sinem Ceral tarafından Türkçe'ye çevrilerek uyarlanmıştır.

Grafik reprodüksiyon: Hüseyin Sevay

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ ODASI

Sık Görülen Tepkiler

Acil bir durum veya afet karşısında meydana gelen tepkiler çoğu çocuk için zamanla kaybolur. Doğrudan bir afete maruz kalan çocuklar tekrar huzursuzlanabilir; olayı hatırlatan birşeyler duyup gördüklerinde olayla ilgili verdikleri tepkileri yeniden sergileyebilirler.

Çocuklar çok huzursuzlanır veya tepkileri okul ortamlarına veya ilişkilerine zarar verirse, ebeveynler bir profesyonelle konuşmak ya da çocuklarının duygusal ihtiyaçları konusunda uzmanlaşmış biriyle konuşmasını isteyebilir.

Afetler karşısında sık verilen tepkiler hakkında daha fazla bilgi edinin:

2 yaşından küçük bebekler

Bebekler daha huysuz olabilir. Normalden daha fazla ağlayabilir ya da kucağa alınmak ve daha fazla sarılmak isterler.

3 ila 6 yaş arası çocuklar

Okul öncesi ve anaokulu çocukları, daha küçük yaşta sergiledikleri davranışlara geri dönebilirler. Örneğin, tuvaletle ilgili kazalar, yatak ıslatma veya ebeveynlerinden / bakımverenlerinden ayrılmakta zorlanma gibi davranışlar sergileyebilirler. Ayrıca öfke nöbetleri veya uykuya dalmakta zorlanabilirler.

7 ile 10 yaş arası çocuklar

Daha büyük yaştaki çocuklar olayın tekrar yaşanabileceği ile ilgili üzgün ve kızgın hissedebilir ya da korkabilir. Akranlar arasında yanlış bilgi paylaşılabilir; ancak ebeveynler veya bakıcılar bu yanlış bilgileri düzeltmelidir. Daha büyük çocuklar olayın ayrıntılarına odaklanabilir ve olayla ilgili sürekli konuşmak isteyebilir ya da konuşmayı reddedebilirler. Konsantre olmada sorun yaşayabilirler.

Ergenlik öncesi yaş grubu ve gençler

Bazı gençler travmaya taşkınlık yaparak tepki verirler. Bu tedbirsiz araç kullanma ve alkol veya uyuşturucu kullanmma şeklinde olabilir. Diğer bir grup genç ise evden dışarı çıkmaktan korkabilir. Arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı azaltabilirler. Yoğun duygulardan bunalmış hissedebilir ve duyguları hakkında konuşamayabilirler. Bu duygular kardeşleri, ebeveynleri/ bakım verenleri veya diğer yetişkinlerle tartışmaya ve hatta kavgaya neden olabilir.

Özel gereksinimli çocuklar

Sürekli solunum makinesi kullanımına ihtiyaç duyan veya tekerlekli sandalye veya yatağa bağımlı çocuklar, bir afet tehdidi veya gerçek bir afete daha şiddetli tepkiler verebilirler. Normal gelişen çocuklara göre daha yoğun sıkıntı, endişe veya öfke duyabilirler, çünkü günlük iyilik halleri üzerinde diğer insanlara göre daha az kontrole sahiptirler. Aynı şey diğer fiziksel, duygusal veya entelektüel sınırlılıkları olan çocuklar için de geçerlidir. Özel gereksinimli çocukların rahatlatılmak ve güvende hissetmek için daha fazla konuşmaya, olay hakkında daha fazla açıklamaya ve daha fazla rahatlık ve sevdiklerine sarılmak gibi diğer olumlu fiziksel temasa ihtiyaçları olabilir.