



ÇOCUKLARIN ACİL DURUMLARLA BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLMAK*

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun, acil bir durum sonrasında üzgün hissedebilir veya başka güçlü duyguları olabilir. Bazı çocuklar hemen tepki verirken, bazıları zorlanma belirtilerini çok sonra gösterebilir. Bir çocuğun nasıl tepki verdiği ve genel sıkıntı belirtileri, çocuğun yaşına, önceki deneyimlerine ve çocuğun tipik olarak stresle nasıl başa çıktığına göre değişebilir.

Çocuklar kısmen çevrelerindeki yetişkinlerden gördükleri gibi tepki verirler. Ebeveynler ve bakım verenler, bir afetle sakince ve güvenle başa çıktıklarında, çocukları için en iyi desteği sağlayabilirler. Ebeveynler, eğer daha hazırlıklı olurlarsa, çevrelerindeki diğer kişilere, özellikle de çocuklara daha fazla güven verebilirler.

Medyada bir afetin tekrarlanan görüntülerini gören insanlar daha fazla üzülebilir. İlk zamanlarda, sizin ve sevdiğinizin medya maruziyet miktarını sınırlamayı düşünün.

Acil Durumlarda Çocuklar Üzerindeki Duygusal Etkiyi Etkileyen Faktörler:

Bir felaketten kaynaklanan hasar çok yıpratıcı olabilir. Evlerin yıkılması ve okuldan, aileden ve arkadaşlardan ayrılma çocuklar için büyük miktarda stres ve kaygı yaratabilir.

Acil durumun çocuk üzerindeki duygusal etkisi, çocuğun özelliklerine ve deneyimlerine, ailenin ve toplumun sosyal ve ekonomik koşullarına ve yerel kaynakların ulaşılabilirliğine bağlıdır. Yaşanan acil duruma tüm çocuklar aynı şekilde tepki vermez. Bazılarının daha şiddetli, daha uzun süreli reaksiyonları olabilir. Aşağıdaki belirli faktörler bir çocuğun duygusal tepkisini etkileyebilir:

- Acil durumla doğrudan karşılaşma
- Önceki travmatik veya stresli olay
- Çocuğun veya sevdiği birinin ölebileceğine dair inanç
- Bir aile üyesinin, yakın arkadaşın veya evcil hayvanın kaybı
- Bakım verenlerden ayrılma
- Fiziksel yaralanma
- Ebeveynler ve bakım verenlerin nasıl tepki verdiği
- Aile kaynakları
- Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve iletişim
- Acil durum ve sonrasına ilişkin kitle iletişim araçlarına tekrar tekrar maruz kalma
- Rutinler ve yaşam koşullarındaki değişiklik nedeniyle devam eden stres
- Kültürel farklılıklar
- Toplum direnci



ÇOCUKLARIN ACİL DURUMLARLA BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLMAK*

Çocukların bir afetle başa çıkmasına yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?

Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma, bol uyku alma ve uyuşturucu ve alkolden uzak durma gibi sağlıklı yaşam tarzı seçimleriyle stresinizi yöneterek çocuklarınıza iyi bir örnek oluşturmak, ebeveynler ve bakım verenler için çok önemlidir. Bu tarz durumlara hazır olduğunuzda, dinlendiğinizde ve rahatladığınızda beklenmedik olaylara daha iyi tepki verebilir ve ailenizin ve sevdiklerinizin yararına olacak kararlar alabilirsiniz.

Aşağıdaki ipuçları, bir afet veya travmatik olay öncesinde, sırasında ve sonrasında stresi azaltmaya yardımcı olabilir.

Öncesinde:

- Onları güvende tutmaya hazır olduğunuzu çocuklarınızla konuşun.
- Bir afet veya acil durum meydana gelmeden önce güvenlik planlarını gözden geçirin. Bir planınızın olması, çocuklarınızın güvenini artıracak ve onlara kontrol duygusu kazandırmaya yardımcı olacaktır.

Sırasında:

- Sakin olun ve çocuklarınıza güven verin.
- Çocuklarla neler olup bittiğini anlayabilecekleri şekilde, her çocuğun yaşına uygun ve basit cümlelerle konuşun.

Sonrasında:

- Çocuklara yaşadıkları veya bu konuda ne düşündükleri hakkında konuşma fırsatı verin. Onları endişelerini paylaşmaya ve soru sormaya teşvik edin.
- Çocuklarınızı doğrudan afetle ilgili harekete geçmeye teşvik ederek kontrol duygusu hissetmelerine ve duygularını yönetmelerine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çocuklar bir felaketten sonra güvenli bir ortamda topluluk veya aile üyelerine yardım etmek için gönüllü olmak da dahil olmak üzere başkalarına yardım edebilir. Sağlık ve güvenlik nedenleriyle çocuklar afet temizleme faaliyetlerine KATILMAMALIDIR.
- Bazı çocukların afetlere ve travmatik olaylara nasıl tepki vereceğini tahmin etmek zordur. Ebeveynler, öğretmenler ve diğer yetişkinler çocukları farklı durumlarda gördüklerinden, her çocuğun travmatik bir olaydan sonra nasıl başa çıktığı hakkında bilgi paylaşmak için birlikte çalışmaları önemlidir.

Ortak Tepkiler:

Sıkıntıya verilen ortak tepkiler çoğu çocuk için zamanla kaybolacaktır. Bir felakete doğrudan maruz kalan çocuklar tekrar üzülebilir; olaya ilişkin hatırlatıcıları gördüklerinde veya duyduklarında olayla ilgili davranışlar geri dönebilir. Çocuklar çok üzgün olmaya devam ederse veya tepkileri okul çalışmalarına veya ilişkilerine zarar veriyorsa, ebeveynler bir profesyonelle konuşmak veya çocuklarının duygusal ihtiyaçları konusunda uzmanlaşmış biriyle konuşmasını sağlamak isteyebilir. Sıkıntıya verilen yaygın tepkiler hakkında daha fazla bilgi edinin:



ÇOCUKLARIN ACİL DURUMLARLA BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLMAK*

2 yaşına kadarki bebekler için;

Bebekler daha huysuz olabilir. Her zamankinden daha fazla ağlayabilirler veya daha fazla kucaklanmak ve sarılmak isteyebilirler.

3 ila 6 yaş arası çocuklar için;

Okul öncesi ve anaokulu çocukları, zamanla bıraktıkları davranışlara geri dönebilirler. Örneğin, tuvalet kazaları, altını ıslatma veya ebeveynlerinden/bakıcılarından ayrılma korkusu. Ayrıca öfke nöbetleri geçirebilir veya uyumakta zorlanabilirler.

7 ila 10 yaş arası çocuklar için;

Daha büyük çocuklar üzgün, kızgın hissedebilir veya olayın tekrar olacağından korkabilir. Akranları yanlış bilgi paylaşabilir; ancak ebeveynler veya bakım verenler yanlış bilgileri düzeltebilir. Daha büyük çocuklar olayın ayrıntılarına odaklanabilir ve her zaman onun hakkında konuşmak isteyebilir ya da hiç konuşmak istemeyebilirler. Konsantrasyon sorunu yaşayabilirler.

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemi gençler için;

Bazı gençler, travmaya eyleme geçerek yanıt verir. Bu, dikkatsiz sürüş ve alkol veya uyuşturucu kullanımını içerebilir. Diğerleri evi terk etmekten korkabilir. Arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanı azaltabilirler. Yoęun duyguları karşısında bunalmış hissedebilirler ve onlar hakkında konuşamayacaklarını hissedebilirler. Duyguları, kardeşleri, ebeveynleri/bakım verenleri veya diğer yetişkinlerle daha fazla tartışmaya ve hatta kavga etmeye yol açabilir.

Özel gereksinimli çocuklar için;

Sürekli olarak solunum cihazı kullanmaya ihtiyaç duyan veya tekerlekli sandalyeye ya da yatağa mahkûm olan çocuklar, tehdit altındaki ya da gerçek bir afete karşı daha güçlü tepkiler verebilirler. Özel ihtiyaçları olmayan çocuklara göre daha yoğun sıkıntı, endişe veya öfke yaşayabilirler çünkü günlük refah üzerinde diğer insanlardan daha az kontrolleri vardır. Aynısı diğer fiziksel, duygusal veya zihinsel sınırlamaları olan çocuklar için de geçerlidir. Özel ihtiyaçları olan çocuklar, fazladan güvence sözlerine, olay hakkında daha fazla açıklamaya ve daha fazla teselliye ve sevdiklerinden sarılmalar gibi diğer olumlu fiziksel temaslara ihtiyaç duyabilirler.

HASUDER Afet ve Acil Durumlar Çalışma Grubu

*Kaynak: CDC (<https://www.cdc.gov/childrenanddisasters/helping-children-cope.html>)

Erişim Tarihi: 10.02.2023