

# Travmatik durumlar çocuklara nasıl anlatılmalı?

ANNE BABALAR  
ÇOCUKLARIYLA DEPREM,  
ÖLÜM, SALGIN HASTALIK  
GİBİ TRAVMATİK OLAYLAR  
HAKKINDA SOHBET EDERKEN  
KENDİ KAYGI DÜZEYLERİNİ  
KONTROL ALTINDA  
TUTARAK KONUŞMALIDIR.  
ÇÜNKÜ ÇOCUKLAR NE  
ANLATILDIĞINDAN ÇOK  
NASIL ANLATILDIĞINA DİKKAT  
EDERLER. BU NEDENLE  
EBEVEYNİN SES TONU, YÜZ  
İFADESİ, VÜCUT DURUŞU VE  
GÜN İÇİNDEKİ DAVRANIŞLARI  
ÇOK ÖNEMLİDİR.

UZMAN PEDAGOG & PSİKOLOG EBRU ŞEN\*







**ÇOCUKLARLA  
SOHBETLERİNİZDE  
BEKLENMEDİK BİR SORUYLA  
KARŞILAŞABİLİRSİNİZ. BU  
DURUMDA HER ZAMAN  
GERÇEKÇİ OLMAK;  
KISA, NET CEVAPLAR İLE  
AÇIKLAMALAR YAPMAK VE  
UMUT VERİCİ KONUŞMAK  
YETERLİ OLACAKTIR.**

**D**eprem, ölüm, salgın hastalık gibi travmatik olaylar her insanın farklı farklı duygusal tepkiler vermesine neden olur. Yaşanılan beklenmedik olayların insan psikolojisine yansımaları yaşa, cinsiyete, baş edebilme becerilerine ve pek çok unsura göre değişir.

İçinde bulunduğumuz Covid-19 ile başlayan pandemi süreci de travmatik bir durumdur. Pandeminin yarattığı kaygı yalnızca biz yetişkinleri değil, çocukları da etkiledi. Ebeveynlerin bu süreci çocuklarıyla geçirirken mutlaka dikkat etmesi gereken noktalar var:

- ✓ Örneğin Corona virüs/Covid-19 veya pandemi hakkında konuşurken çocuğun yaşına, gelişim düzeyine ve algılamasına göre açıklama yapılmalı. Mesela 10 yaş altındaki bir çocuğa bu durumu somutlaştırarak anlatmak gerekir. Çünkü 10 yaş altındaki tüm çocuklar soyut kavramları anlamakta zorlanırlar. Corona virüs/Covid-19 elle tutulup gözle görülemediğinden çocuk kelimenin manasını bile anlayamayacaktır. Hatta ikisinin farklı şeyler bile olduğunu düşünebilir. Aileler konuyla ilgili açıklama yaparken bu iki kelimeyi çocuğun düşüncesinde birleştirmek için, tıpkı kendi isim ve soyadımızın aslında yalnızca bizi belirtmesi gibi bu virüsün de adının Corona, soyadının Covid-19 olduğunu söyleyebilirler. Ayrıca bu yaş grubu çocuklar virüs yerine mikrop kelimesine daha aşinadır. Konuşmaların olabilecek en açık ve anlaşılır şekilde yapılmasında fayda var.

- ✓ 10 yaş üstü çocuklar için ise anlatım daha kolay olacaktır. Olayları yetişkinler gibi anlamaya ve anlamlandırmaya başladıkları için aileler zorlanmadan bu yaş grubu ile konuşabilirler. Yine de bu kitlede dikkat edecekleri nokta, duruma bir yetişkin olarak nasıl yaklaştıklarının çocuk tarafından gözlenmesidir.
- ✓ Diğer bir nokta çocuklara sordukları soru kadar cevap verilmesi, gereksiz detayların (ölüm oranı vs.) verilmemesidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün belirttiğine göre, bu hastalığa yakalanan insanların %80'inin kurtulduğuna dair açıklamaların yapılması da umut vermek için çok önemli. Buna rağmen çocuklarla yapacağınız sohbetlerde beklenmedik bir soruyla da karşılaşabilirsiniz. Bu durumda her zaman gerçekçi olmak; kısa, net cevaplar ile açıklamalar yapmak ve umut verici konuşmak yeterli olacaktır.
- ✓ Ebeveyn olarak çocuklarınızla deprem, ölüm, salgın hastalık gibi travmatik olaylar hakkında sohbet ederken kendi kaygı düzeyinizi kontrol altında tutarak konuşmanız gerekir. Çünkü çocuklar ne anlattığınızdan çok nasıl anlattığınızla dikkat ederler. Ses tonunuz, yüz ifadeniz, vücut duruşunuz ve gün içindeki davranışlarınız/ tepkileriniz aslında bilgi verir. Eğer siz telaşlı hareketler yapıp telefonda yakınlarınızla içeriğe dikkat etmeden konuşursanız çocuğunuzu kaygı girdabına sürüklersiniz.



## EĞER KORKU VE TELAŞLA HAREKET EDER, SÖYLEDİKLERİNİZE DİKKAT ETMEDEN KONUŞURSANIZ ÇOCUĞUNUZU KAYGI GİRDABINA SÜRÜKLEERSİNİZ.



- ✓ Salgın hastalık durumunda standart hijyen konusunu da abartmamak gerekir. Çocukları ileride potansiyel OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) veya kaygı bozukluğu, hastalık hastası vb. psikolojik hasta adayı yapmamak için çocuklarla konuşma diline de ayrıca dikkat edilmeli. Bu konuşma dilinin sorgulama dili olmaması, telaş ve korku hissi taşımaması yeterli olacaktır.
- ✓ Bununla birlikte evlerde sürekli haber kanallarının açık olması çocukların endişe düzeyini yükseltecektir. Bu açıdan evde kalan çocuklar vakit geçirmek amacıyla televizyon seyrederken izlenen programın bir yetişkin tarafından da kontrol edilmesi en ideali olacaktır. Ancak bu her zaman mümkün olmayacağından biz yetişkinlerin çocukların evde kaldıkları süre içinde neler yapabileceklerini organize etmesi ve yönlendirmesi, mecburi evde kalma durumunun sıkıntısını azaltabilir.
- ✓ Biz uzmanlar çocukların her zaman bir etkinlik yapma isteği oburluğunu törpülememiz gerektiğini de ailelere söyleriz. Yani çocuğun zaman zaman sıkılması gerektiğini ve bu duygu durumu ile nasıl başa çıktığını çocuğun kendisi dahil görmemiz gerektiğini de belirtiriz. Çünkü insan her an, her istediğini yapamayacak

şekilde bir yaşamın içinde bulunduğundan, kişinin bununla baş edebilme yollarını da geliştirmesi veya güçlendirmesi gerekir. İşte içinde bulunduğumuz salgın günleri buna imkân veren günler olarak değerlendirilebilir. Çocuğunun yaşamda güçlü bir birey olmasını isteyen her anne baba bilmelidir ki zorlu durumlarda şikâyetçi değil de çözüm arayışında olan bireyler yetiştirmek için imkânsızlıklar iyi bir fırsat olarak görülmelidir.

- ✓ Kaygıdan kurtulmanın diğer bir yolu da duygu paylaşımlarıdır. Çocuğunuzla kendi duygularınızı paylaşın ve bu zorlayıcı duyguyla nasıl baş ettiğinize dair konuşun. Örnek olun, yol gösterin ki çocuğunuz da kendini rahatlatabilecek şeyleri üretebilsin.
- ✓ Son olarak kaygıyla baş edebilmek, ilişkilerinizi güçlendirmek için ev içi sohbet konuları belirleyin. Her akşam bu konuda 30 dakika kadar sohbet edin. Sohbet zamanında teknolojik hiçbir alet ile ilgilenmeyin, odaklandığınız şey yalnızca aileniz olsun. Unutmayın, sosyal ilişkimizi zorlu zamanlarda sağlam tutarsak sorunların üstesinden daha kolay gelebiliriz.

**KAYGILARIN ÜSTESİNDEN GELEBİLMENİN YOLLARINDAN BİRİ DUYGU PAYLAŞIMLARIDIR. ÇOCUĞUNUZLA KENDİ DUYGULARINIZI PAYLAŞIN VE BU ZORLAYICI DUYGUyla NASIL BAŞ ETTİĞİNİZE DAİR KONUŞUN.**