

Depremden Sonra: Çocuklarınızın İyileşmesine Yardım Etmek

Küçük çocuklar, yürümeye yeni başlayan çocuklar, okul öncesi çocuklar ve hatta bebekler bile kötü bir şeyler olduğunda anlar ve neler yaşadıklarını hatırlarlar. Korkutucu bir olay sonrasında genellikle çocukların davranışlarında değişiklikler görürüz. Daha fazla ağlayabilir, size yapışabilir veya yanlarından ayrılmamızı istemeyebilirler, öfke nöbetleri geçirebilirler, başkalarına vurabilirler, uyku sorunu yaşayabilirler, daha önce korkmadıkları şeylerden korkmaya başlayabilirler, becerilerini kaybedebilirler. . . . Bu tür değişiklikler çocukların yardıma ihtiyacı olduğuna işaret eder. Çocuklarınıza yardım edebileceğiniz bazı yöntemler:

Güvenlik: İlk önce güvenliğe odaklanın. Çocuğunuzun güvende hissetmesi için. . .

- Onlara sarılın ve yakınınızda kalmalarına izin verin
- Korkutucu veya zor şeyler olduğunda onları koruyacağınızı söyleyin. Konuşmayı öğrenmekte olan çocuklar için basit sözcükler kullanın: "Baban yanında" gibi.
- Çocuğunuzu korkutucu TV görüntülerinden ve sohbetlerden uzak tutun.
- İkinizin de sevdiği bir şarkıyı söylemek veya hikaye anlatmak gibi daha önce yaptığınız şeyler yapın.
- Bundan sonra ne olacağını (bildiğiniz ölçüde) anlatın.
- En azından yatma zamanı için tahmin edilebilir bir rutininiz olsun: bir hikaye, dua etme, sarılma zamanı.
- Bir yere gitmeniz gerektiğinde çocuğunuzu tanıdığı birileriyle bırakın.
- Nereye gittiğinizi ve ne zaman döneceğinizi anlatın.

Duygularını ifade etmesine izin verin

- Küçük çocuklar "kötü davranışları" genellikle endişelendiklerinde veya korktuklarında sergiler. Çocuklar yardım istemek için "huysuzlaşabilir". Unutmayın! Zor duygular = Zor davranışlar
- Çocuğunuzun nasıl hissettiğini adlandırmasına yardımcı olun: "korkmuş", "mutlu", "kızgın", "üzgün." Çocuğunuza bu şekilde hissetmesinin NORMAL olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuza "Kızgın olabilirsin ama bana vuramazsın," gibi nasıl doğru davranacağını anlatın.
- Çocuğunuzun zarar vermeyecek şekillerde kızgınlığını ifade etmesine yardımcı olun: sözcükleri kullanarak, oyun oynayarak veya çizim yaparak.
- Çocuğunuzun ve kendinizin iyi hissetmesine yardımcı olabilecek iyi giden şeylerden bahsedin.

Çocuğunuzun yönlendirmesini takip edin.

- Farklı çocuklar farklı şeylere ihtiyaç duyar. Bazı çocukların etrafta koşturmacıya ihtiyacı varken bazılarının sarılmaya ihtiyacı vardır.
- Neye ihtiyacı olduğunu anlamak için çocuğunuzu dinleyip davranışlarını gözlemleyin.

Çocuğunuzun deprem anında ve sonrasında neler olduğunu anlatan bir hikaye anlatmasına izin verin.

- Bir hikayesi olması çocuğunuzun ne olduğunu anlamlandırmasına ve bununla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur.
- Çocuklar hikayelerini anlatmak için oyundan yararlanırlar. Örneğin, depremin nasıl bir şey olduğunu göstermek için blokları fırlatabilirler. Sizden nasıl ayrı kaldıklarını göstermek için oyuncak hayvanları birbirinden ayırabilirler.
- Sadece adım adım neler olduğu konusunda değil, ikinizin neler hissettiği konusunda da çocuğunuzun anlatıp göstermesine eşlik edin.
- Hikayenizi anlatırken çocuğunuzun yönlendirmesini takip edin. Hikaye zor olduğunda, çocuğunuz ara vermeye ihtiyaç duyabilir: etrafta koşturmak, sarılmak, başka bir şey oynamak gibi. Bu durum NORMALDİR. Hazır olduğunda hikayeye geri dönecektir.
- Çocuğunuzun depremle ilgili oyunlarını izlemek veya deprem hikayelerini dinlemek zor olabilir. Üzülmeden dinlemekte çok zorlanıyorsanız destek alın.

Bağlar: Destekleyici kişilerle, toplulukla, kültürle ve ritüellerle bağ kurun

- Yatmadan önceki tanıdık bir hikaye, bir şarkı, bir dua veya aile gelenekleri gibi basit şeyler size ve çocuğunuza nasıl yaşadığınızı hatırlatıp umut verir.
- Kilise gibi bir gruba tabiyseniz onlarla yeniden bağlantı kurmanın yollarını bulmaya çalışın.
- Çocuğunuza ancak kendinizle ilgilendiğinizde en iyi şekilde yardım edebilirsiniz. İhtiyaç duyduğunuzda başkalarından destek alın.

Çocuğunuzun Size İhtiyacı Var! Hatırlanacak en önemli şey budur.

- Çocuğunuza birlikte olacağınız konusunda güven verin.
- Çocukların size yapışması ve ayrı kalmak konusunda endişelenmesi yaygındır..
- Çocuğunuzu bırakmanız gerekiyorsa ne kadar süreliğine gideceğinizi ve ne zaman döneceğinizi anlatın. Mümkünse çocuğunuza size ait bir şey veya bir fotoğraf bırakın.
- Bir şeyleri düzeltmeseniz bile sadece çocuğunuzun yanında olmak ona yardımcı olur.