

TRAVMATİK OLAY NEDİR?

Travmatik olay, ani ve beklenmedik bir şekilde günlük yaşam döngüsünü kırarak hem yetişkinler hem çocuklar üzerinde sarsıcı etki yaratır.

YAS SÜRECİNDE GÖRÜLEN BELİRTİLER

Bedensel tepkiler: Baş ağrısı, göğüs ağrısı ve göğüste sıkışma hissi, boğazda düğümlenme, yutkunma güçlüğü, açlık hissi, bulantı, kusma, kabızlık veya ishal, nefes darlığı, çarpıntı, halsizlik ve yorgunluk

Duygusal tepkiler: Ölümü inkar etme, üzüntü, ağlama, özlem, öfke, sıkıntı, güvensizlik, tedirginlik, aklını yitireceği delireceği korkusu, hayata karşı ilgi ve istek kaybı yalnızlık, çaresizlik.



Ruhsal tepkiler: Ölen kişinin hala yaşadığını, var olduğunu hissetme, sesini duyma, hayalini görme, hayat ve ölüm kavramlarını sorgulama.

Bilişsel tepkiler: Ölen kişiyi ve ölümü düşünme, düşünmeye engel olamama

Davranışsal tepkiler: Amaçsız bir aşırı hareketlilik, insanlardan uzaklaşma ve görüşmek istememe

Travmatik olay sonrasında yakınlarını kaybeden çocuklar

Hiçbir şey olmamış gibi davranabilirler

Regresif davranışlar gösterebilirler

Öfke patlamaları ve davranış sorunları yaşayabilirler.

Kayıp Yaşamış Olan Çocuğa Yaklaşım Nasıl Olmalıdır?

- Ölen kişi hakkında konuşun. Güzel günleri anın. Onun hatırasını canlı tutun. "Onu geri getirmek mümkün değil ama onu hatırlayabiliriz." mesajını verin.
- Ölen kişinin artık yaşamadığı çocuğa izah edilmelidir: "Sevdiğin kişi artık yürüyemez, yemek yiyemez, uyuyamaz, yanımıza gelemez." gibi.

- Çocuğa kaybı haber vermeyi erteleme-
yin. Olanlarla ilgili ona doğru bilgiler verin.
- Vereceğiniz haber için çocuğu önceden hazırlayın. Örneğin; haberi vermeden önce çocuğu buna hazırlamak için "Sana, babanla ilgili üzücü bir haber vereceğim." denebilir.
- Soyut açıklamalardan kaçının. Yaptığınız açıklamalar çocuğun yaşına uygun olsun.
- Zor olan her şeyle ilgili çocukla konuşmak için zaman ayırın.
- Çocuğun sorduğu bütün sorular, daha önce de defalarca sorulmuş olsa bile cevaplandırın.

Kayıp yaşamış olan çocuklara söylenmemesi gereken ifadeler

- Çok uzaklara gitti.
- Derin bir uykuya daldı.
- Bir yere gitti gelecek.
- Üzülme... Ağlama... Böyle söyleme... Ölene kızılmaz... Yukardan bizi seyrediyor.

Ölüm sonrası çocuğun sorduğu

sorulara verilebilecek cevaplar

Çocuk: Sen de ölecek misin?

Yetişkin: Dünyada yaşayan herkes bir gün

ölür ancak ben daha uzun süre yaşayıp se-

nin yanında kalacağımı umuyorum.

Çocuk: Ben ölmek istemiyorum.

Yetişkin: Hiç kimse ölmek istemez tabii ki.

Umuyorum ki, sen daha çok yaşayacaksın.

Birlikte çok güzel vakitler geçireceğiz.

Neden çocuklara ölüm hakkında konuşmak zorundayız?

Eğer konuşursak,

- Çocuğun neyi bildiğini, neyi bilmediğini anlayabiliriz.
- Çocuğun çarpıtılmış düşüncelerini değiştirebiliriz.
- Çocuğun korku ve endişelerini azaltabiliriz.
- Çocuğun ihtiyaç duyduğu bilgiyi verebiliriz.
- Başa çıkma becerilerini pekiştiririz.
- Destekleyici ilişkileri güçlendirebiliriz.
- Çocuğa tehlikede olmadığını, güvende olduğunu gösterebiliriz.
- Çocuk, yas ve ölümün yaşamın döngüsünün bir parçası olduğunu öğrenir.

Eğer konuşmazsak,

Çocuğa kaçma, , konuşmama mesajını iletiriz.

- Kaçınma sağlıklı ve işlevsel olmayan duyguların ortaya çıkmasını sağlar.
- Çözülmemiş endişe ve korku,
- Yüksek kaygı, evham, kuruntu ve
- Küskünlük ve güvensizliğin temelleri atılır.
- Yaşam boyu sürececek sağlıklı davranış örüntüleri oluşur.

Çocuklarla Ölüm Hakkında Konuşmak

- Ani çıkışlara hazır olun.
- Hazır olduğunda size sorular sormaya başlayacaktır.
- Sorularına uygun kısa ve basit yanıtlar vermeye çalışın.
- Gereğinden fazla bilgi vererek onları yormayın.
- Dinleyin ve duygularını kabul edin.
- Konuşmaya izin verilen bir aile ortamı yaratın.
- Dürüst, basit, doğrudan anlaşılır açıklamalar yapın.
- Somut kelimeler kullanın; ölmek, ölüm, cenaze gibi...
- Konuşma çabalarını engellemeyin.



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ EBEVEYN KAYBI TRAVMA VE YAS SÜRECİ

