

BAKIM VERENLER İÇİN PSİKOLOJİK İLK YARDIM

Psikolojik İlk Yardım nedir?

Yaşadığınız üzücü, yorucu durum sonrasında kendinize veya çevrenize verebileceğiniz ilk desteklerden biridir. Siz kendi can güvenliğinizi sağladığınız andan itibaren bu desteği verebilirsiniz.

Neden yararlıdır?

Bir kişinin diğerine verdiği bu destek toplumun güçlenmesini sağlar. Yaşanılan üzücü, yorucu durumun etkilerini azaltmaya başlar.

Ne zaman uygulanır?

Her gün, her saat.



Nasıl yaparsınız?

1. Duruma bakın: Önce kendiniz!

- “Ben güvende miyim, ben iyi miyim?” sorularını kendinize sorun.

Siz güvende ve iyi olursanız çocuğunuza destek verebilirsiniz.

Panik halinde, stresli olduğunuzu düşünüyorsanız önce kendinizi iyileştirmeye çalışın.

O anlarda derin nefes almak, gözlerinizi kapatıp içinizden 10’a kadar saymak sizi rahatlatır.

Eğer güvende olduğunuzdan emin ve iyi olduğunuzu düşünüyorsanız çocuklarınızın durumuna bakın. Uçak yolculuklarında bir kaza anında oksijen maskesini önce yetişkinlerin takmasının önemine dikkat çeken örneği kullanabilirsiniz.

2. Çocuğunuzu dinleyin.

- Gün içinde “Nasıl? Nasıl hissediyorsun?” sorularını sorun.
- Çocuğunuz sizinle konuşurken mümkün olduğunca çocuğunuzla ilgilenin.
- Gözlerinin içine bakın.

Çocuklarınız ne yaşıyorlar?

HİSSETTİKLERİ	KAFASINDA OLANLAR	VÜCUDUNDA OLANLAR	HAREKETLERİ
SİNİRLİ	Yeni bir şeye odaklanmak zor	Yorgunluk, Uyumakta zorlanmak	Ağlar, mızızlanır
HUZORSUZ	Unutkanlık, kafa karışıklığı		Bağırır
KORKU		Vücudunu hareket ettirme isteği	Sizin eteğinizden ayrılmak istemez
UMUTSUZ	Kendi ve çevresindekilerin güvenliği için endişelenir	Baş ağrısı Yemek istememek	Ağlama krizlerine girer susmakta zorlanır
HİSSİZ	Kendinde suç arar		Arkadaşları ile konuşmak istemez oyunlara katılmaz, uzak durur
MUTSUZ	Bir şey yapmak istemez	Çiş kaçıрма Altına kaka yapma	

- Yerde oturuyorsa yanına oturun.
- Hareket halindeyse onun seviyesine inin gözünüzle takip edin.
- Başka bir şey yapıyorsanız 5-10 saniye için onu bırakın.
- Bazen çocuklar çok konuşur, bu onları iyileştirir.
- “Anlattıklarını dinliyorum,” deyin.
- “Benimle istediğin zaman konuşabilirsin,” deyin.
- Anlattıklarını dinlerken “Evet, hı hı” diye cevap verin. Onların anlattıkları bir cümleyi soru halinde tekrar edin. Dinlediğinizi gösterin.
- Çocuğunuz sizinle oyun oynamak isteyebilir, oynayın. Size oyun oynarken kendi dünyasını, korkularını, sıkıntılarını anlatacaktır.
- Size yaptığı resimleri anlatırsa dikkatle dinleyin, anlatmazsa “*Bu resim ne anlatıyor?*” diye sorun. Size kendi dünyasını anlatır ve böylece onun sıkıntılarını bilirsiniz ve atlatması için yardımcı olabilirsiniz.

3. Çocuğunuza sevgi ve şefkatini gösterin

- Ona sık sık sarılın, sırtını sıvazlayın. *Yalnız olmadığını ve güvende olduğunu hatırlayacak.*
- Her gün 5-10 dakika onun istediği bir şeyi yapmaya çalışın. *Sizinle zaman geçirmesi ilişkinizi güçlendirecek ve böylece sizinle rahatça konuşabilecek.*
- Başka çocuklar ile oyun oynamasını destekleyin. *Deprem öncesindeki alışkanlıklarını hatırlayıp sakinleşmesini destekleyecek.*
- Yaptığı güzel şeyler için daha çok “*Aferin*” demeye çalışın. *Kendine olan inancını, güvenini destekleyecek.*
- Deprem hakkında konuşup, sorular sorarsa olabildiğince dinleyin ve bildiğiniz kadar cevaplar verin. *Bilmediğiniz soru sorarsa “Bilmiyorum başka bir akrabama soralım mı?” deyin. Bilmiyorum demeniz çocuğunuzun dinlediğinizi ona hissettirecek.*
- Bir şey yapıyorsanız ve bunu çocuğunuz da yapabiliyorsa birlikte yapın. *Sizinle birlikte bir şeyler yapmak ona iyi gelecektir. Bunu yaşına uygun olarak seçin.*
- Sizinle uyumak isteyebilir, buna izin verin. *Çocuğunuz uyurken siz*



uyanıksanız, zaman zaman sırtını sıvazlayın ve canım kızım/oğlum gibi sözler söyleyin.

• Çocuklarınız ergenlikte olabilir, onlara da sevginizi ve ilginizi belirgin olarak gösterin. *“Yaşları büyüdü onlar artık çocuk değil,” diye düşünmeyin.*

Ergenlerde de çocukluğa geri dönüşü gösteren davranışlar olabilir: Parmak emme, tırnak yeme, idrar/kaka kaçıırma, sizi gözünün önünden ayırmak istememe gibi.

• Çocuğunuz “küçük yaşta” afeti öğrendi. Yasın ne demek olduğunu tam anlamasalar da biliyorlar. *Kayıplardan bahsedecek ve konuşmak isteyecek, dinleyin ve cevap verin.*

4. Duygularınızı çocuğunuza gösterin

• Çocuğunuzun yaşına uygun olarak, onu korkutmadan, üzülüğünüzü ve ne için ağladığınızı anlatın. *Sizin duygularınızı çocuğunuzun yanında yaşamamız çocuğunuzun kendi duygularını tanımada ona yol gösterecek.*

Küçük yaşlardaki çocuklara onların ağladığı zamanlardaki durumlardan örnek verebilirsiniz. Burada iki önemli nokta var:

• Çocuğunuza onun yaptığı bir şeyden dolayı ağlamadığınızı ve üzülmediğinizi söyleyin,

• Hayatla baş edeceğinizi söyleyin. Yaşı büyüdükçe (12+) ağlamanızın nedenini anlatabilirsiniz, ancak ona üzülmele birlikte güçlü olduğunuzu da ifade etmelisiniz. *Çocuklar anne ve babalarından güç alırlar ve dünyayı onlar sayesinde güvenilir bulurlar. Sizin gücünüzü bilmesi bu açıdan çok önemli.*