

AFET ŞOKU

BÜYÜK BİR AFETİN DUYGUSAL STRESİ



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraudo, Ed.D., and Sue Shaffer, Ed.D.

Türkçeye Çeviren Araş. Gör. Pınar Kütük Yılmaz, Prof. Dr. Yasemin Özkan,
Araş. Gör. Meryem Sevin

AFET KÜRESEL GÖNÜLLÜ EKİBİ

Bu yazı 5 Mayıs 2020 tarihinden itibaren 2020 Covid 19 pandemisi süresince tüm dünya çapında 22 farklı ülkeyi temsil eden ve 69 kişiden oluşan gönüllü ekipler tarafından 20 farklı dile çevrilen Afet Şoku'nun bu pandemiye yardım edebilmek amacıyla dağıtılabilmesi içindir. Ekibimiz hala diğer insanların bu çabanın kapsamını genişletmek için ekibe katılımı ile büyümektedir. Afet Şoku başkalarıyla paylaşarak lütfen çalışmalarımıza devam edin ve nasıl yardımcı olabileceğinizi görmek için web sitemizi kontrol edin: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi - Israel
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Lok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A. Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraud - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - USA
Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA

Elizabeth Moon – USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlf - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Lucas Sahn - USA
Sue Linville Shaffer - USA
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danışmaz Sevin - Turkey
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang - Macau
Raymond Vercruyse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

Bu kitap, bize cesaret, sevgi, diğerlerine yardım etmeye bağlılıkları ile ilham veren Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier ve Dr. Valerie Appleton anısına adanmıştır.

Bu kitap sağlık hizmetleriyle ilgili fikir, öneri ve prosedürleri içermektedir. Doktorunuza veya ruh sağlığı uzmanınıza danışmanın yerini almayı amaçlamamıştır. Yazarlar, bu kitabın bireysel okuyucusuna profesyonel tavsiye veya hizmet sunmakla meşgul değildir. Yazarlar, bu kitaptaki bir bilgi veya öneri nedeniyle ileri sürülen herhangi bir kayıp veya zarardan sorumlu veya yükümlü olmayacaklardır. Yazarlar yayın sırasında doğru internet adresleri ve diğer iletişim bilgilerini sağlamak için her türlü çabayı gösterir iken, yayımlandıktan sonra meydana gelen hatalar veya değişiklikler için herhangi bir sorumluluk kabul etmezler. Yazarların üçüncü tarafa ait içerik için herhangi bir kontrolü veya sorumluluğu yoktur. Yazarlar, yazarların açık yazılı onayı olmadan, bu kitaptan türev eserlerin oluşturulmasını veya başka bir dile çevrilmesine lisans vermemişlerdir.

Kapak Fotoğrafı kredileri:

Orman yangını fotoğraf tarafından Jean Beaufort
Eller daire tarafından Adobe stock picture
Volkan fotoğraf tarafından Yosh Ginzu
Covid-19 fotoğraf tarafından Tedward Quinn
Kasırğa fotoğraf tarafından FEMA Photo Library
Sel fotoğraf tarafından Chris Gallagher

Telif hakkı © 1989, 2001, 2017, 2020
ISBN 978-1-952741-16-6

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1: AFET ŞOKU İLE BAŞ ETMENİN ON YOLU

Yöntem 1: Derin Nefes Alma

Yöntem 2: Kısa ve Öz Kas Gevşetme

Yöntem 3: Stres Etkenlerini ve Stres Düzeyinizi İzleme

Yöntem 4: Düşünce-durdurma

Yöntem 5: Yeniden Etiketleme

Yöntem 6: Pozitif Öz-Konuşma:

Yöntem 7: Olumlu İmgelem/ Hayal

Yöntem 8: Rasyonel Olmayan Düşüncelere Meydan Okuma

Yöntem 9: Olumluları Onarmak/ Olumsuzları Azaltmak

Yöntem 10: Eylem Yoluyla Bir Uzmanlık Duygusu Geliştirme

BÖLÜM 2: ÇOCUĞUNUZA AFET ŞOKU İLE BAŞ ETMEDE NASIL YARDIM EDERSİNİZ

ÇOCUĞUNUZUN GERİLMİŞ OLDUĞUNU NASIL BELİRLERSİNİZ

ÇOCUĞUNUZA NASIL GÜVENCE VERİRSİNİZ

ÇOCUĞUNUZUN STRESLE BAŞ ETMESİ İÇİN SANATI NASIL KULLANIRSINIZ

ÇOCUĞUNUZUN SİZE KONUŞMASI İÇİN NASIL DİNLEMELİSİNİZ

ÇOCUĞUNUZA RAHATLAMASI İÇİN NASIL YARDIMCI OLURSUNUZ: ON YÖNTEM

Yöntem 1: Kendinizi Rahatlatın

Yöntem 2: Derin Nefes Alma

Yöntem 3: Kas Gevşetme

Yöntem 4: En Sevdiğin Etkinliği Hayal Etme

Yöntem 5: Düşünce -Durdurma

Yöntem 6: Kendi Koçunuz Olmak

Yöntem 7: “Evet.. Ama..” Tekniği

Yöntem 8: Ortak Hikaye Anlatma

Yöntem 9: Cesurluğu ve Sakinliği Ödüllendirme

Yöntem 10: Korkuyla Bas Etmede Kitaplar

Yöntem 11: Eğlenceli Etkinliklere Katılma

Yöntem 12: Aile Görüşmeleri

Daha Fazla Kitap, Video ve İnternet Kaynağı

**Ruh Sağlığı Uzmanları Afet Şoku Hakkında Ne Söylüyor: Büyük Bir Afetin
Duygusal Stresiyle Başa Çıkma**

“Bu nispeten kısa kitabın değeri, kapsamlı ve dünyaya özgü niteliğinde yatıyor. Duygusal stresi yönetmek için çok çeşitli stratejilerin yanı sıra farklı yaşlardaki çocukların rahatlamasına ve duygusal stresle başa çıkmasına yardımcı olmaya odaklanması konusunda kapsamlı. Önerilen tüm aktivitelerin pratik ve eyleme dönüştürülmesi kolaydır. Beklenmedik bir afette rafınızda olması gereken bir kitap.”

Hans Everts, Doktora
Fahri Profesör
Eğitim Fakültesi
Auckland Üniversitesi
Auckland, Yeni Zelanda

“Bu, 28 yıl aile terapisti profesörü ve 34 yıl lisanslı psikoterapist olarak kullandığım en faydalı kitaplardan biri. Travma koşulları ve travmanın çok farklı müracaatçılar üzerindeki etkisi hakkında son derece bilgilendirici. Daha da önemlisi, çocuklarda ve yetişkinlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun (TSSB) gelişimini en aza indirmek için birçok yararlı ve etkili tekniğe sahiptir. Kullanılabilirliği nedeniyle zamana meydan okumuş ve farklı travmaların tedavisinde uygulayıcıları eğitmek için önemli bir referanstır.”

Michael J. Carter, LMFT, Doktora
Doçent
Özel Eğitim ve Danışmanlık Bölümü
Charter Eğitim Koleji
Kaliforniya Eyalet Üniversitesi, Los Angeles
Los Angeles, Kaliforniya

"Doğal ve beşeri felaketlerin afet yönetim ajansları, çalışanları ve mağdurları için olmazsa olmaz bir kaynak. Kısa ve etkili bir el kitabı, yaşamı tehdit eden olay ve durumların üstesinden gelmek için zihinsel ve duygusal iyileşme için pratik bilgiler sağlıyor."

Nyna Amin, Doktora
Doçent: Müfredat alışmaları
Üniversite Değerli ğretmeni
Eğitim Fakültesi
KwaZulu-Natal Üniversitesi
Güney Afrika

“Afetten kaynaklanan duygusal şoku ele almak için basit ve pratik bir rehber sunması nedeniyle mkemmell ve çok ihtiyaç duyulan bir kitap. Çocuklar felaket anında sessiz

kalırlar ve bunun etkisi ömür boyu sürebilir. Yazarları, çocukları ve gençleri güçlendirmede beceri ve teknikleri paylaşarak fark yarattığı için kutluyorum.”

Profesör Cecilia L.W. Chan, Doktora, R.S.W., J.P.
Si Yuan Sağlık ve Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı
Bölüm Başkanı ve Profesör:
Sosyal Hizmet ve Sosyal Yönetim Bölümü
Hong Kong Üniversitesi, Hong Kong (SAR)

"Bu kitap (Afet Şoku), duygusal stresin mayın tarlasında daha iyi gezinmek için hem yetişkinler, çocuklar hem de terapistler için bilgilendirilmiş pratik müdahalelerden yararlanıyor. Kitap, herhangi bir terapistin mevcut kavramsal çerçevesine dokunabilecek birçok etkili araç sunuyor."

Huda Ayyash-Abdo, Doktora
Psikoloji Doçenti
Sosyal Bilimler Bölümü
Lübnan Amerikan Üniversitesi
Beyrut Kampüsü, Lübnan

“Bu kitap (el kitabı) netliği, sadeliği ve ebeveynlerin çocuklara/ çocuklarına büyük bir felakete karşılaştığında hemen nasıl yardım edebileceklerine dair kanıta dayalı prosedürleri takip etmek kolaylığı ile göz kamaştırıcıdır. Özellikle ebeveynlere hitap etmesine rağmen, bu kapsamlı kaynak, özellikle bir felaketten sonra duygusal stres yaşayan çocuklara şefkatli bakım ve iyileşme sağlamada çalışan profesyoneller için son derece yararlıdır. Bu çok değerli ve zengin kitap hakkında ruh sağlığı meslektaşarımla, arkadaşarımla ve ailemlle konuşmaya ve onlara tavsiye etmeye devam edeceğim.”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psikolog
Calgary, Alberta

“Basit ve hassas bir şekilde, bu kitabın yazarları okuyuculara zor anlarla başa çıkmalarına yardımcı olacak araçlar sağlıyor. Okuyuculara bu dünyada yalnız olmadıkları hissini veriyorlar. Mesajları çok açık: yazarlar sana inanıyor! İster yetişkin, ister ebeveyn, ister çocuk olun, herhangi bir felaketin üstesinden gelme gücünüze güvenirlers. Bu nedenle, okuyucuların afet şokuna verilen yanıtları tanımlamalarına ve bireyi stresi azaltmak için harekete geçmeye teşvik etmede yardımcı olurlar. Yazarlar bizi çeşitli stres azaltma yöntemlerine maruz bırakıyor ve özellikle kriz zamanında hayatımızın hakimiyetini ve

kontrolünü veriyorlar. Bu kitap bir iyimserlik mesajı veriyor: yetişkinlerin ve çocukların çoğu bir felaketin ardından gelen korku ve endişelerle başa çıkabilir. Çözüm bizim elimizde! Bu kitabı afet hazırlık kitimizin bir parçası olarak şiddetle tavsiye ediyorum.”

Nurit Kaplan Toren, Doktora
Doçent
Öğrenme, Öğretim ve Öğretmen Eğitimi Bölümü
Eğitim Fakültesi
Hayfa Üniversitesi, Hayfa, İsrail

“Bu el kitabı, büyük bir felaket yaşayan müracaatçılarla çalışan herhangi bir danışman veya terapist için mükemmel bir kaynaktır. Her ne kadar yazarlar terör olayları, depremler, tren veya araba kazaları gibi felaketslere odaklansa da, bu kılavuzun daha az korku veren veya korkutucu travmaya maruz kalanlar ile de kullanılabilceğine inanıyorum. Son zamanlarda Birleşik Krallık'ta, çocukların ve gençlerin şok edici ve grafik tabanlı haber raporlarına maruz kaldığı İngiltere'de ve Avrupa'da terörizmin yanı sıra Grenfell yangın felaketi, 'korkunç palyaço' sosyal medya endişeleri de yaşadık. Bu, birçok çocuk ve ebeveyn için zordu.”

Bu, kanıta dayalı teori ve uygulamada öneri ve stratejileri olan mükemmel ve pratik bir rehberdir. Bu kitabın ebeveynlerin, öğretmenlerin ve danışmanların çocukların duygusal ve psikolojik dayanıklılıklarını desteklemelerine yardımcı olacağına inanıyorum. Kitapta çok çeşitli zorlu şokların veya felaketlerin yetişkin tanıklarına veya hayatta kalanlarına yönelik açık faydalı stratejiler vardır. Bu mükemmel ve bilgilendirici kılavuzu 300 okul danışmanına ve İngiltere'nin her yerinde 1200 gönüllü danışmana dağıtacağım ve bunun şok veya afet travması yaşayan müracaatçılar ile karşı karşıya kalan okulların ebeveynleri ve danışmanları için yararlı olacağına inanıyorum.”

Stephen Adams Langley, Doktora
Üst düzey Klinik Danışmanı
Place2Be: Okullarda Çocukların Ruh Sağlığının İyileştirilmesi
Londra, Birleşik Krallık

ÖNSÖZ

Bu kılavuzu doğrudan yaşadığımız bir felaket sırasında yazdık: San Francisco körfezindeki 1989 Lom Prieta depremi. 6,9 büyüklüğündeki deprem 1989 Dünya Serisinde beyzbolda meydana geldi ve 63 ölüm ve 3757 yaralanmaya neden oldu. Golden Gate Köprüsü'nün bir açıklığı çöktüğünde arabadaki bir yolcu öldürüldü. Oakland'daki Nimitz otoyolunun üst açıklığı nedeniyle, alt açıklıktaki arabalar ile çarpıştığında 42 kişi daha öldürüldü. Santa Cruz'da kırk bina yıkıldı ve 6 kişi öldü. San Francisco'da 74 bina yıkıldı, şehrin farklı bölgelerinde yangın çıktı ve 13 milyar dolar maddi hasar verildi. Duygusal şok dalgaları aylarca sürdü. Haftalarca yerel ve ulusal televizyon, sürekli olarak yıkım sahnelerini gösterdi. Kaliforniya'da yaşayan herkes için bu durumdan derinden etkilenmemek zordu.

Bu kılavuzun beş yazarı San Francisco Üniversitesi Çocuk ve Aile Gelişimi Merkezi'ndeki profesör ve doktora stajyerleridir. Çocuk ve Aile Gelişimi Merkezi, San Francisco Körfez bölgesi topluluğuna okul temelli aile danışmanlığı hizmeti vermek amacıyla Brian Gerrard ve Emily Girault tarafından kurulmuştur. Yetişkinlere ve çocuklar için önerilen psikolojik başa çıkma kaynaklarının çoğunun çok genel bir nitelikte olduğunu gördük: bol miktarda uyku alın, çocuğunuzun duygularını dinleyin, rahatlamak için derin nefes alın gibi. Ancak, bu genel öneriler okuyucuya “çocuğunuzun duygularını nasıl dinleyeceğini” veya “nasıl derin nefes almayı” söylemedi. Afet şoku, diğer kaynaklardan farklıdır, bu da 20 farklı pratik teknik kullanarak stresin nasıl azaltılacağı konusunda açık talimatlar verir. Bunların çoğu, stresi ve travmanın etkilerini azalttığı bilinen bilişsel-davranışsal ve kanıta dayalı tekniklerdir.

Bu el kitabı üç bölümden oluşmaktadır. Bölüm 1, yetişkinlere stresi azaltmak için 10 teknik sunmaktadır. Bölüm 2 ebeveynler, öğretmenler ve çocuklarla çalışan herkes için yazılmıştır ve çocukların streslerini azaltmalarına yardımcı olmak için 14 teknik içerir. Bölüm 3 ek kitaplar, videolar ve internet kaynakları içerir. Disastershock'u New York'taki 9 Eylül felaketinden sonra revize ettik; 2017 Brüksel, Paris, Lahore ve San Bernardino'daki terörist saldırıları takiben; 2020 yılında küresel koronavirüs felaketi sırasında. Çocuk ve Aile Gelişimi Merkezi ile Okul Temelli Aile Danışmanlığı Afet ve Kriz Kaynak Ekibi (DCRT) Oxford Sempozyumu arasındaki ortaklıkla, bu kitap Dünya çapında felaketten etkilenen topluluklara ücretsiz olarak dağıtılmıştır.

Bu teknikleri felaket sırasında kendimiz kullandık ve şimdi size sadece işlevsel olduklarını bildiğimiz için değil, kişisel olarak bize yardımcı oldukları için de sunuyoruz. Bizim için

işlevseldi, fakat mutlaka sizin için de işlevsel olacağı anlamına gelmez. Bununla birlikte, birçok ailenin stresle başa çıkmasına yardımcı oldular. Siz ve çocuklarınız için neyin en iyi olduğunu görmek için denemek isteyebileceğiniz çok çeşitli şeyleri listeledik. Önerilen yaklaşımlarımızı kullanmanın stresinizi veya çocuğunuzun stresini azaltmaya yardımcı olmadığını fark ederseniz, lütfen nitelikli bir ruh sağlığı uzmanına danışın.

GİRİŞ

Bütün afetler, ister salgınlardan, depremlerden, sellerden, su baskınlarından, kasırgalardan, hortumlardan, yangınlardan, patlamalardan, terörist saldırılardan, yanardağdan, med cezir dalgasından, uçak ya da otomobil kazalarından, tren enkazından, cinayetten vb. kaynaklansın, ortak bir noktaya sahiptir: felaket soku. Felaket soku bir felaketin ardından yetişkinlerin ya da çocukların yaşadığı duygusal streştir.

Bir felakette ölenler ve onların aileleri açık bir şekilde bir felaketin mağdurlarıdır. Fakat, bir felaket tarafından dolaylı olarak etkilenenlerin acısı da oldukça büyük olabilir. Afet şoku, daha hassas yetişkin ve çocukları afeti takip eden yıllar boyunca etkilemeye devam edebilir. Bu kitap, sizin ve aile bireylerinizin afetle ilgili stresini azaltmaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu, afet stresi azaltmada bir ilk yardım kılavuzudur.

Pek çok afet beklenmedik, acımasız bir şiddetle meydana gelir ve kısa bir sürede yıkım ve ölüme neden olur. Bununla birlikte, her gün, hafta ve ayda yeni enfeksiyon ve ölüm istatistiklerinin olduğu 2020 küresel koronavirüs salgını gibi bazı felaketler ise yavaş ilerlemektedir. Afetler bize insanların nasıl acıklı bir şekilde aciz olabileceklerini hatırlatır. Afetler küresel düzeyde (2020 küresel koronavirüs salgını), ulusal düzeyde (örneğin, Dünya Ticaret merkezine ve Pentagon'a yapılan terörist saldırı tarafından oluşturulan ulusal afet şoku), eyalet ya da şehir düzeyinde (örneğin, uçak kazası ya da deprem belirli bir coğrafi bölgeyi etkilediği zaman), bir topluluk düzeyinde (örneğin, bir komşu öldürüldüğünde), ya da bireysel düzeyde (bir aile üyesi ya da arkadaş öldüğünde) gerçekleşebilir. Afet ister ulusal ister kişisel olsun, etkilenenler afet şokunu yaşayacaktır. Felaket büyüdükçe, daha fazla insan afet şokundan etkilenir.

Afet şokunun bazı ortak belirtileri:

Ürkeklik

Gergin hissetmek

Uyuyamamak

Kabuslar görmek

Ani gürültü veya titreşimden ürüyor olmak (Örn. Kamyon geçmesi)

Yalnız olmaktan korkmak

Diğer aile üyeleri için endişelenmek

Bireyleri unutmak

Küçük kazalar yapmak

Kolayca ağlamak

Uyuşmuş hissetmek

Liman ve otoyol köprülerinden kaçınmak

Normalden daha hızlı konuşmak

Endişeli hissetmek

Kızgın ya da sinirli hissetmek

Çok kötü bir şeyin olacağını düşünmek

Aciz hissetmek

Hayatta kaldığı için suçlu hissetmek

Daha önceki travmatik olayları yeniden deneyimlemek

Eğer siz ya da bir aile üyesi yukarıdaki belirtilerden herhangi birisini yaşıyorsa, bu belirtilerin tamamen normal olduğunu bilmek önemli, tabi eğer yoğunlukları çok ciddi ve birkaç haftadan uzun sürmüyorsa.

Bu kitap size ve ailenize afet soku ile baş etmede yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bölüm 1, sizin ve diğer yetişkinlerin stresi azaltmak için kullanabileceği on etkili yöntemi tanımlamaktadır. Bölüm 2, çocuklarınızla kullanabileceğiniz stres azaltma yöntemlerini tanımlamaktadır. Bölüm 2 öncelikli olarak ebeveynler için yazılmış olsada, öğretmenler

ve çocuklarla çalışan diğer yetişkinler faydalı bulacaktır.

Eğer siz ya da aile üyeleriniz şiddetli stresten muzdaripse, hemen nitelikli bir ruh sağlığı uzmanını görmenizi tavsiye ederiz (psikolog, danışman, aile terapisti, psikiyatrist ya da sosyal çalışmacı gibi).

Eğer bu kitapta tanımlanan stresle baş etme yöntemleri stresinizi (ya da aile üyelerinizin stresini) azaltmıyorsa, sizin eşsiz durumunuzu göz önünde bulunduran daha özelleştirilmiş tavsiyeler için nitelikli bir ruh sağlığı uzmanına danışmalısınız.

BÖLÜM 1: AFET ŞOKU İLE BAŞ ETMENİN ON YOLU

Girişte açıklanan afet soku belirtilerinin herhangi birini yaşıyorsanız, bu bölümde belirtilen on stres azaltma yönteminin birkaçını denemek isteyebilirsiniz. En çok ilginizi çeken iki ya da üç yöntemi seçmenizi ve günde birkaç kez tekrarlamanızı tavsiye ederiz. Bu yöntemlerin çoğunun ise yaraması için, stresli hissettiğiniz her seferde uygulamalısınız.

Yöntem 1: Derin Nefes Alma

Bu, yavaş, derin nefes alma yoluyla vücudundaki gerilimi düşürme yöntemidir. Bu, gergin ya da kaygılı hissettiğiniz her zaman kullanabileceğiniz bir yöntemdir. En iyi oturarak ya da rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere uzanarak uygulanır. Eğer herhangi bir zamanda rahatsız hissederseniz, egzersizi durdurun.

Haydi deneyelim. İki saniye için burnunuzdan yavaş, derin bir nefes alın:1-2. Nefesinizi iki saniyeliliğine tutun:1-2 ve ikiye kadar sayıp burnunuzdan yavaşça bırakın:1-2. Simdi tekrar edin, iki saniye için burnunuzdan yavaş, derin bir nefes alın:1-2. Nefesinizi iki saniyeliliğine tutun:1-2 ve ikiye kadar sayıp burnunuzdan yavaşça bırakın:1-2. Simdi, 3 saniyeliliğine yapın: nefes alın: 1-2-3. Tutun:1-2-3. Nefes verin:1-2-3. Simdi tekrar edin: nefes alın: 1-2-3. Tutun:1-2-3. Nefes verin:1-2-3. Simdi 3 saniyelik bir aralıkla, rahat hissedene kadar, derin nefes almaya devam edin.

4 saniyeye çıkmak için hazır hissettiğin zaman. Nefes alın: 1-2-3-4. Tutun:1-2-3-4. Nefes verin:1-2-3-4. Şimdi tekrar edin: nefes alın: 1-2-3-4. Tutun:1-2-3-4. Nefes verin:1-2-3-4. Harika. Hazır hissettiğinizde, 5 saniyeyi deneyin.

Şimdi yavaşça ve derin bir şekilde nefes alıyor olmalıyız. Eğer isterseniz, nefes alma aralıklarınızı 6,7,8,9, ya da 10 saniyeye uzatabilirsiniz. Eğer rahatsız hissederseniz herhangi bir anda durmayı unutmayın. Bu derin nefes almayı en az 5 dakika uygulayın. Bu yöntemi gergin hissettiğiniz her zaman uygulayabilirsiniz- yalnız ya da kamusal alanda olduğunuzda.

Yöntem 2: Kısa ve Öz Kas Gevşetme

Bu stres azaltma yöntemi, bütün temel kas gruplarınızı 10 saniyeliğine aniden gerginleştirip, sonra birden gevşeterek yapılır. Bunu yalnız başınıza otururken uygulamaya başlayın. Araba kullanırken uygulamayın.

Haydi deneyelim. Rahat bir şekilde mi oturuyorsunuz? Tamam, şöyle yapıyoruz:

Her iki elinizi yumruk yapın ve parmaklarınızı sıkı bir şekilde sıkın... sıkı... sıkı...yumruklarınızı kalçanızın dışına yerleştirip içeri doğru itin böylece dizlerini birbirlerine doğru sıkıştırın. İtin, itin, itin...

Gözlerinizi sıkıca kapatıp sıkın ve dudaklarınızı birbirine doğru sıkın. Karninizi içeri çekin ve tutun, sıkı... sıkı....

Şimdi dizlerini ve bacaklarınızı olabildiğince sertçe birbirine bastırın. Bütün kaslarınızı 5 saniye daha sıkı tutun 1,2,3,4,5.

Şimdi gevşeyin. Bütün kaslarınızın tamamen yumuşamasına izin verin. Bez bebek gibi olmanıza izin verin. Kaslarınızda hissettiğiniz zıtlığı fark edin. Bütün vücudunuza yayılan sıcaklık ve sakinlik hissini fark edin.

Şimdi yeniden deneyin. Her iki elinizi yumruk yapın ve parmaklarınızı sıkı bir şekilde sıkın... sıkı... sıkı...

Yumruklarınızı kalçanızın dışına yerleştirip içeri doğru itin böylece dizlerini birbirlerine doğru sıkıştırın. İtin, itin, itin, Gözlerinizi sıkıca kapatıp sıkın ve dudaklarınızı birbirine doğru sıkın. Karninizi içeri çekin ve tutun, sıkı... sıkı.... Şimdi dizlerini ve bacaklarınızı olabildiğince sertçe birbirine bastırın. Bütün kaslarınızı 5 saniye daha sıkı tutun 1,2,3,4,5.

Şimdi gevşeyin. Bütün kaslarınızın tamamen yumuşamasına izin verin. Böyle yaparken, yavaş derin bir nefes alın, tutun ve yavaşça nefes verin. Kendi kendinize “SAKİN” kelimesini düşünün. Bez bebek gibi olmanıza izin verin. Vücudunuza yayılan sıcaklık ve sakinlik hissini fark ederken, yavaşça ve derin bir şekilde nefes almaya devam edin.

Bu yöntemi, Yöntem 1: Derin Nefes Alma ile birleştirmeyi faydalı bulabilirsiniz.

Bu yöntemi yalnız ya da kamusal alanda olduğunuzda (fakat araba kullanırken değil) rahatlamak için kullanabilirsiniz.

Yöntem 3: Stres Etkenlerini ve Stres Düzeyinizi İzleme

Bu yöntem size strese yol açan şeyleri (bunlara “stres etkenleri” diyoruz.) doğru bir şekilde belirlemeyi ve ne derece stres yaşadığınızı kaydı tutmayı içerir. Eğer stres hissettiğinizi bilmiyorsanız, stres azaltma yöntemlerinizi ne zaman kullanacağınızı da bilemeyeceksiniz. Eğer tam olarak neyin stres yarattığını bilmezseniz, stres azaltma yöntemlerinizi nereye yönlendireceğinizi bilemeyeceksiniz.

Stres etkenleri ile başlayalım. Afetler tarafından neden olunan bazı ortak stres etkenleri şunlardır:

Zarar görmüş binaların gazete ya da televizyondaki resimleri.

Ölü ya da yaralıların resimleri.

Gazeteden insanların nasıl öldükleri hakkında okumak.

Yanan ya da yıkılmış evleri görmek.

İçinde olduğunuz binanın güvenli olmadığını düşünmek.

Diğer aile üyelerinin nerede olduğunu bilmemek.

Bunlar size etkileyebilecek olan sadece birkaç stres etkeni. Bir stres etkeni gördüğünüz ya da sadece hakkında düşündüğünüz bir şey olabilir. Bu her ne ise, sizin stresinizi tetikler. Eğer kendinizi gergin ya da endişeli bulursanız, stres tepkinizi tetikleyen stres etkenini

belirlemeye çalışınız. Haberleri yeni izlediniz ve zarar görmüş malların bir resmini mi gördünüz? Kurbanlar hakkında mı düşünüyorsunuz? Stresinizin kaynağını bildiğinizde, stresinizi azaltmak için belirli stres azaltma yöntemlerini eyleme dönebilirsiniz.

Daha sonra, ne kadar stres olduğunuzu belirleyiniz. Eğer herhangi bir duyguyu fark edemiyorsanız, davranışınıza bakın. Bir şeyleri unutuyor musunuz, sinirli mi davranıyorsunuz, uyumakta sorun mu yaşıyorsunuz, yerinizde oturamıyor musunuz?

Bunlar stres belirtileri. Duygularınız hakkında farkındalık geliştirmeye çalışın: uyuşuk, depresif, üzgün, korkmuş, aciz, kızgın ya da suçlu mu hissediyorsunuz? Duygularınızı isimlendirin. Stresinizi belirli bir stres etkeni ile ilişkilendirebiliyor musunuz görün (örneğin, zarar görmüş bir binanın görüntüsü). Duygularınızı tetikleyen stres etkenini belirlediğinizde, duygularınızı anlamana yardım eder.

1'den 10'a kadar bir skala kullanıp gerginlik düzeyinizi belirleyin. 10'u hissettiğiniz en gergin haliniz, 1'i en gevşemiş haliniz yapın. Su andaki gerginlik düzeyiniz nedir? Gün içinde birkaç kez gerginlik düzeyinizi derecelendirerek stres düzeyinizi takip edin. Gerginlik düzeyinizin yükseldiği zamanları fark edin ve düşürmek için diğer bazı stres azaltma yöntemlerini kullanın.

Yöntem 4: Düşünce-durdurma

Bu hoş olmayan düşünce ve görüntüleri durdurmak/kesmek için bir yöntemdir. Bu yaklaşımı tekrar tekrar nahoş bir düşünce ya da görüntüye sahip olduğunuzda kullanabilirsiniz. Örneğin, birinin olduğu bir yeri düşünüp duruyorsanız ve bu düşünceyi durduramıyor görünüyorsanız, o zaman bu yöntemi faydalı bulabilirsiniz. Haydi deneyelim.

Nahoş düşünce ya da görüntünüzü düşünürken, kolunuzu yavaşça çimdikleyin ve "DUR!" kelimesini düşünün. Derin bir nefes alın, ve yavaşça uzaklaşmasına izin verdikçe, "SAKİNLEŞ" kelimesini düşün ve düşünebileceğiniz en huzurlu manzarada (örneğin, kumsalda uzanırken, dağda ya da golde, ya da arka bahçenizde gevşerken) kendinizi hayal edin. En az 20 saniye mümkün olduğunca detaylı bir şekilde huzurlu manzaranızı hayal edin. Güzel manzaranızı hayal etmeye odaklanın. Siz yavaş ve derin bir şekilde nefes

aldıkça vücudunuza bir gevşeme hissi oluşturması için izin verin (Bakınız Yöntem 2: Derin Nefes Alma)

Bu metodun ise yaraması için, her zaman kullanmalısınız, istenmeyen düşünce ya da görüntüyü *her* yaşamaya başladığınızda tekrar etmelisiniz. Yöntem nahoş düşünce ve görüntüyü yarıda keserek ve olumlu görüntülerle yerini değiştirerek çalışır.

Yöntem 5: Yeniden Etiketleme

Yeniden etiketleme, olumsuz bir şekilde etiketlediğiniz bir şeyi tanımlamak için olumlu kelime ve etiketleri kullanma yöntemidir. “Bardağın yarısı boş.” Demek yerine, “Bardağın yarısı dolu” dersiniz. Bir durum içinde olumlu olanları ararsınız ve onları vurgularsınız. Bu stresinizi azaltmaya yardım edecektir. Örneğin, eğer zarar görmüş bir binanın resmini görürseniz, şöyle olumsuz sınıflandırmalar kullanmak yerine:

“Bu korkunç.”

“Bir sürü insan orada öldü.”

“Bu berbat.”

Olumlu etiketleri araştır:

“Pek çok cesur gönüllü vardı.”

“İlk basta beklendiği kadar insan ölmedi.”

“Kurtarılan hayatları düşünün.”

“Pek çok kişinin kahraman kurtarmaları.”

Aynı şekilde, genel olarak afet hakkında düşünürken, olumlu etiketleri kullanın:

“Nispeten az sayıda ölüm vardı.”

“Pek çok bina zarar görmedi.”

“Bu afetten daha güvenli evler inşa etmeyi öğrenebiliriz.”

Kendini ne zaman negatif/ olumsuz bir etiket kullanırken bulsan, pozitif/ olumlu bir tanesini bulmaya çalış. Prensip su: her felakette bir hayır vardır. Bulana kadar aramaya devam et!

Yöntem 6: Pozitif Öz-Konuşma:

Strese neden olan bir olayla karşılaştığınızda, öncesinde ya da sonrasında kendi kendinize olumlu baş etme cümlelerini düşünme yöntemidir.

Nasıl ise yaradığı burada anlatılmaktadır. Farz edin ki sizi gerçekten strese sokan bir şey göreceğinizi biliyorsunuz-örneğin, işe araba kullanarak gitmek zorundasınız ve çökeceğini hayal ettiğiniz bir köprüden her geçtiğinizde çok strese giriyorsunuz.

Olumlu Öz -Konuşmayı kullanmak için, köprüye gelmeden önce, gerçekten köprüünün üstündeyken ve köprüyü geçtikten sonra kendi kendinize düşünebileceğiniz bazı olumlu şeylerin listesini yapın.

Örneğin, köprüye yaklaşırken, şunları düşünebilirsiniz:

“İşte köprü, ama bununla baş edebilirim.”

“Her şey yoluna girecek.”

“Derin ve yavaşça nefes alarak, stresimi yönetebilirim.”

“Bunu daha önce başarılı bir şekilde halletmiştim.”

Köprüünün üstündeyken, şunları düşünebilirsiniz:

“Başarabilirim.”

“Birkaç saniye içinde bitecek.”

“Gevşe ve derin nefes al.”

“Sakin kalabilirim.”

“Her şey yoluna girecek.”

Köprüyü geçtikten sonra, şunları düşünebilirsiniz:

“Tebrikler.”

“Harika bir iş başardım.”

“Stresimi yönettim.”

“Nefesimi iyi düzenledim.”

Eğer bu olumlu bas etme cümlelerini hazırlarsanız ve o zaman önceden düşünmeye odaklanırsanız, faydalı bulacaksınız. Bir stres faktörü ile yüzleşmenin 3 basamağında ilerledikçe odaklanın: öncesinde, esnasında ve sonrasında. Bu yöntem, siz stres edici ile yüzleştiğinizde sahip olabileceğiniz olumsuz görüntü ve düşünce akışını durdurarak ise yarar. Olumlu Öz -Konuşmayı, doğrudan karşılaşmak zorunda kaldığımız herhangi stres etkeni ile kullanabilirsiniz (örneğin, birisinin olduğu bir noktadan geçme ya da bir salgın sırasında başkalarının bulunduğu bir markete girmek zorunda kalmak).

Yöntem 7: Olumlu İmgelem/ Hayal

Olumlu imgelem çok memnun edici bir şeyi yapmayı hayal etmeye karşılık gelir. Bu yöntem sizi strese sokan olumsuz görüntü ve düşünceleri durdurur.

Eğer genel olarak stresli hissediyorsanız, küçük bir tatil yaptığımızı hayal etmeyi dileyebilirsiniz (Eğer araba kullanıyorsanız bunu denemeyin.) Haydi deneyelim. En sevdiğiniz tatil mekânında tatil yaptığımızı hayal edin. Eğer kumsaldaysanız, güneşin sıcaklığını derinizde hissedin, plaj havlunuzun altındaki kumun sıcaklığını hissedin, vücudunuzun üstünden geçen hafif rüzgârı hissedin, yavaşça çarpan dalgaları dinleyin. Bütün duyularınla orada olduğunu yaşamaya çalış. Yaklaşık 5 dakika bu sürece devam et.

Eğer bir stres etkeninin yanından doğrudan geçmek zorunda iseniz (bir köprüyü geçmek ya da zarar görmüş bir binanın yanından geçmek gibi), hareket içeren hoş bir şey

yaptığınızı hayal etmeye çalışın. Futbol oynadığınızı ve kale çizgisine ulaştığınızı hayal edin; kendinizi koşu yaparken görün, bir merkezde kayak yaptığınızı hayal edin ve dönüşünüzü yaptıkça kayaklarınızın ucundan karı yukarı püskürttüğünüzü fark edin. (Araba kullanıyorsanız bu tekniği kullanmayın.)

Bu yöntem, hayal gücümüzü bazı hoş deneyimleri detaylı bir şekilde yeniden deneyimlemeye odaklayarak çalışır.

Yöntem 8: Rasyonel Olmayan Düşüncelere Meydan Okuma

Bu, afetle ilgili rasyonel olmadığını düşündüğünüz (ama yine de inandığınız) inançlarınızı yazma ve bunlarla çatışan rasyonel inançları bularak bu irrasyonel düşüncelere meydan okuma yöntemidir.

Sahip olabileceğiniz bazı yaygın irrasyonel inançlar:

“Otoyol köprüsü beni üzerinden düşürecek.”

“Yarın başka bir afet olacak.”

“Evim çökecek.”

“Öldürüleceğim.”

“Etrafım dehşetle çevrili.”

Bunlar hep irrasyonel inanç örnekleri çünkü onlar olumsuz bir bakış açısını felaketleştirme ve aşırı vurgulama ve olumlu bilgiyi görmezden gelme eğilimindedirler.

Bir deneyelim. Afet hakkında sahip olabileceğin irrasyonel olduğunu ya da aşırı olumsuz olduğunu düşündüğün herhangi bir inanç belirle. İrrasyonel inançlar başlığı altında bir kâğıda yaz. Sağ tarafa rasyonel inançlar yaz. Rasyonel inançlar başlığı altına durumla ilgili bazı olumlu, rasyonel inançları yazmaya çalın.

Örneğin,

“Köprü çökecek” yerine

“Herhangi bir köprünün benim (ya da başka birinin) altımda çökmesi ihtimali oldukça az, afette çöken sadece bir köprü vardı.” yaz.

“Yarın büyük bir sel baskını (yangın, deprem, vb.) olacak.” yerine

“Büyük bir sel baskının (yangın, deprem vb.) yarın olma ihtimali yok. Buna benzer bir afet en son 20 yıl önce oldu.” yaz.

“Etrafım dehşetle çevrili.” yerine

“Pek çok kişinin olduğu ve malların zarar gördüğü doğru; benim sağ kaldığım ve hayatta teşekkür edecek çok şeyin olduğu da doğru; bu çok özel bir topluluk ve vatandaşlarının ne kadar cesur olduğu ve birbirlerine yardım etmeyi sevmeleri ile gurur duyuyorum.” yaz.

Bu yöntemin kalbi olumsuzları göz ardı etmek de değil, fakat doğruyu görmek de yatar: Gerçekte en trajik durumlarda bile olumlu yanlar vardır.

Yöntem 9: Olumluları Onarmak/ Olumsuzları Azaltmak

Bir krizle mücadele etmeye kapıldığımızda, doğal olarak stresimizi düşüren eğlenceli etkinlikleri yapmaya devam etmeyi unutmamız kolaydır. Bizim için bunlar: Çin yiyecekleri yemeyi, tenis oynamayı, arka bahçede güneşte bir koltukta uzanmayı, köpek ve kedilerimizle oynamayı, müzik dinlemeyi, futbol ya da beyzbol izlemeyi ve aile ve iyi arkadaşların keyfini çıkarmayı içerir.

Afetten önce alışık olduğunuz rahatlatıcı etkinlikleri belirlemeyi ve onları tekrar yapmaya başlamak için kendinizi zorlamayı faydalı bulabilirsiniz. Bu hoşunuza giden etkinliklerle yeniden meşgul olarak depremin neden olduğu olumsuz görüntü ve düşünceler akışını keseceksiniz ve kendinize afetin hayatınızın sadece küçük bir bölümü olduğunu hatırlatacaksınız.

Hayatınızı olumlu bir şekilde yeniden yapılandırmanın yanı sıra, olumsuzları azaltmayı da faydalı bulabilirsiniz. Eğer afet hasarı resimlerinden strese giriyorsanız, şimdi onlara bakmayın. Haberlerin afet hasarını gösteren kısmını kapatın. Gazetedeki rahatsız edici resimlere bakmayın. Şu an için haberler yerine biraz müzik dinleyin. Baş edebileceğinizden

daha fazla olumsuz görüntü ya da bilgi almayın. Eğer hayatınızda şu an kaçınabileceğiniz rahatsız edici insanlar varsa, onlardan kaçın. Moralinizi bozan olumsuz kişileri ve şeyleri belirleyin ve şu an için onlarla etkileşiminizi azaltın.

Yöntem 10: Eylem Yoluyla Bir Uzmanlık Duygusu Geliştirme

Bir afet tarafından oluşan önemli bir stres kaynağı çoğumuzun içinde oluşturduğu acizlik hissidir. Bir afet uyardıktan sonra gelir ve hiç kontrolümüz yoktur. Yine de acizlik hissinin oluşturduğu stresi azaltmak için yapılacak şeyler vardır. Bunlar bir ustalık hissi ya da afetle bas etmeyle ilgili kendi ve çevreniz üzerinde kontrolünüzü geliştirmek için yaptığımız etkinliklerdir.

İlk olarak, kendiniz ve ailenin için bir Afet Hazırlık Kiti (eğer sizin afetiniz elektriğı ya da diğer temel hizmetlerini iptal ettiyse) geliştirebilirsiniz. Bunlar su, yiyecek, pilli bir radyo, el feneri, ilk yardım çantası ve –aile üyelerinin –eğer ayrılırlarsa- nasıl haberleşeceklerinizi tanımlayan yazılı bir plan gibi malzemeleri içerir. Bu kitlerin birini evinizde birini arabanızda tutmak isteyebilirsiniz. 2020 Coronavirüs gibi bir pandemic/ salgın ile uğraşırken, aile üyelerini korumak için kullanılacak el dezenfektanı, dezenfektan ve cerrahi maskeler de önemlidir. Bu anlamda hazırlanmak acizlik hissinizi azaltacaktır. Bileceksiniz ki eğer başka bir afet olursa, ailenizi ve kendinizi korumak için temel hayatta kalma malzemelerine sahip olacaksınız.

İkincisi, afetten etkilenenlere yardım etmek için gönüllü olabilirsiniz. Eğer fazla bir odanız varsa, evsiz birisine geçici olarak kalacak bir yer verebilirsiniz. Kızılay'a kan verebilirsiniz. Hayatta kalanlara yardım eden bir toplum kuruluşuna yiyecek, kıyafet ya da para bağışlayabilirsiniz. Bu gönüllü aktivitelerin herhangi biri size afetin diğerlerinin üstündeki olumsuz etkisini azalttığınız hissini vererek afet üzerinde bir üstünlük hissi verecektir. Daha kişisel bir düzlemde, arkadaşlarınızı ve geniş aile üyelerinizi (posta, e-posta, telefon veya video konferans ile) kontrol ederek, onları destekleyeceğinizi söyleyin.

Üç, afetler üzerine okuyabildiğiniz her şeyi okuyarak, afetler ve afetten sağ kalma üzerine bir uzman olabilirsiniz. Örneğin, depremlerle uğraşan kişiler için, Deprem Ülkesinde Zihnin Huzuru beğendiğimiz bir kitap. Depreme meyilli bir bölgede yaşıyorsanız, deprem

hakkında bilgi sahibi olmak acizlik hissinizi azaltabilir. Örneğin, bir deprem sırasında bir binanın içinde mi kalmanız yoksa açık alana çıkmaya mı çalışmalısınız? Bir kasırga esnasında kalınacak en güvenli yer neresidir? Bu gibi sorulara cevap bulmak bir ustalık duygusu geliştirmenize yardım edecektir.

Sonuç olarak, duygularınız ve gerilimleriniz üzerinde bir ustalık duygusu vereceğinden, stres azaltmada bir uzman olmanızı öneririz. Yerel kitapçınız stres azaltma üzerine şunlar gibi pek çok iyi kitap bulundurmaktadır:

Stresle Hayatta Kalmanın Kitabı, Alix Kirsta^[1]_[5EP]

Stres Yönetimi, Edward Charlesworth ve Ronald Nathan

Doktorun Çabuk Stres Dindirme Rehberi, Ronald Nathan, Thomas Staats ve Paul Rosch

Stressiz Ev, Robert ve Susan Bramson

Gevşeme ve Stres Azaltma Çalışma Kitabı, Martha Davis, Elizabeth Eshelman ve Matthew McKay

İyi Hissetme: Yeni Ruh Hali Terapisi, David Burns

Yukarıdaki on stres azaltma yönteminin birkaçını denemenizi ve birkaç kez den fazla denemenizi öneriyoruz. Eğer bu yöntemlerin stresinizi azaltmadığını ve çok yüksek seviyede stres yaşadığınızı keşfederseniz, nitelikli bir ruh sağlığı uzmanından danışmanlık almanızı şiddetle öneririz.

BÖLÜM 2: ÇOCUĞUNUZA AFET ŞOKU İLE BAŞ ETMEDE NASIL YARDIM EDERSİNİZ

Çocuğunuzun Gerilmiş Olduğunu Nasıl Belirlersiniz

Stres nedir? Zihnin ve vücudun belirli rahatız edici deneyimlere bir tepkisidir. Pek çok stres duygusu ve tepkisi bütün yastaki insanlar tarafından ortak paylaşılır. Bir afet olayında çocukların stres cevapları açık ya da kapalı olabilir. Çocukların ihtiyaçlarını belirlemek ve karşılamak özel dikkat gerektirir.

Bir afet karşı çocukların en yaygın tepkisi korku ve endişedir. Bir çocuk afetin yeniden olması ile korku doludur. Diğer yaygın korku yeniden olması sonucu çocuğun ya da aile üyelerinin yaralanabileceğidir. Diğer bir korku, çocuğun aileden ayrılıp yalnız kalabileceği korkusudur. Böyle zamanlarda ailenin birlikte kalması önemlidir. Eğer çocuğunuz aile üyelerinin farklı yerlerde olmasından, ki günlük hayatta normaldir, aşırı derecede endişeleniyorsa, çocuğa nerede olacağınızı bildirdiğinizde çocuk daha fazla rahatlayacaktır. Farklı bir yerde olan bir aile üyesiyle bağlantı kurmak için internet üzerinden video (örneğin; FaceTime) ile bağlantı kurmak düşünülebilir. Bir çocuğun kaygısını dindirmenin diğer bir adımı, başka bir afet olduğunda aile üyelerinin neler yapacağını provasını yapmaktır. Ailenin evde alacağı güvenlik önlemleri nelerdir? Afet çocuk okuldayken meydana gelirse ona göre bir plan belirle. Çocuğunuz kim okuldan alacak?

Bir afetten sonra, ebeveynler de gerilirler. Ebeveynlerin korku ve kaygıları çocuklara geçer. Bir yetişkin böyle bir stresle baş etmek için daha fazla deneyime sahipken, çocuklar çoğunlukla değildir. Bu sebeple, ebeveynlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarının farkında olması önemlidir. Çocuğunuz korkmuş ve dehşete düşmüş olabilir. Bu kaygı çoğunlukla kendi kendine kaybolmaz. Korkunun ve kaygının çok gerçek olduğunu bildiğinizi çocuğa bildirmelisiniz. Spesifik korkuların ne olduğunu anlamanız gerekir. Bunu bulmanın tek yolu çocuğunuzla konuşmaktır. Çocuğunuzun belirli korkuları neler dinleyin. Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun. Çocuğunuzun ne yaşadığını düşündüğünü öğrenin. Çocuğunuz, krizi orantısız abartan televizyon ve radyo haberleriyle boğulmuş olabilir. Oturup afetin gerçekleri hakkında konuşmanız gerekir. Çocuğu dinlemeye devam edin çünkü o afetle ilgili korkularını direk ya da dolaylı olarak ifade edecektir. Bir çocuğa verebileceğiniz en önemli cevaplar dinlemek, çocuğu iletişim kurmak için yüreklendirmek ve ekstra sarılma ve dikkatin yani sıra sözel olarak çocuğa devamlı olarak güvence vermektir.

Bütün yaşlardaki çocukların bir afete karşı deneyimleyebileceği daha spesifik tepkiler tanımlanmıştır. Bir afetin hemen ardından, uyku bozuklukları ve gece terörleri yaygındır. Diğer çocuklar okula ilgilerini kaybedebilirler. Bu tepki ayrılma kaygısından, okulun güvenli olmadığı kaygısına, okul etkinlikleri ve akran etkileşimine uyşuk bir tepkiye

kadar uzanabilmektedir. Okul, yalnızca online (çevrimiçi) olduğunda ve öğretmenlerle iletişimin sadece video yoluyla ya da hiç olmadığı durumunda daha da zorlaşır. Bütün çocuk yaş gruplarında görülen diğer yaygın bir tepki gerileme davranışdır. Bir çocuk daha erken bir gelişimsel dönemde gösterilen önceki bir davranışa geri dönebilir çünkü bu daha güvenli ve korunaklı görünebilir. Şimdiki durum rahatsız edici, o yüzden daha önceki bir güvenli duruma kaçmak güven vericidir. Bu tepkiler yaygındır fakat böyle davranışlar afetten sonra uzun bir süre kalmamalıdır.

Farklı yaş gruplarından çocukların, bir afete karşı belirli stres tepkileri vardır. 5 yaşındaki bir çocuk, 14 yaşındakinden daha farklı hassas noktaları yaşar. Bu kitabın amacı için, yaş grupları Okul öncesi (1-5 yaş); Erken çocukluk (5-11 yaş); Ön ergenlik (11-14 yaş); ve ergenlik (14-18 yaş) olarak gruplara ayrılacaktır. Tablo 1 farklı yaş grupları için yaygın stres tepkilerini özetler.

Okulöncesi çocuklar (1-5 yaş) özellikle kendi güvenli ve korunaklı çevrelerinin zarar görmesi konusunda hassastırlar. Onların gelişimi bir afeti anlamalarına izin veren bir kavrama seviyesine ulaşmamıştır. Okul öncesi çocuklar korku ve kaygılarını iletmek için sözel becerilerden yoksundur. Sonuç olarak, bir okul öncesi çocuğunun stresi en iyi dış vurulan davranışlarla tanımlanır. Bu davranışlar dolaylı olabilir, bu yüzden çocuğun ihtiyaçlarına özel dikkat önemlidir. Normal kabul edilen tipik gerileme davranışları parmak emme ve yatağa idrar kaçırmadır. Beş yaşındaki bir çocuk baş parmağını emmeyi 3 yaşında bırakmış ve birden bu davranışa yeniden başlamış olabilir. Bu normaldir fakat süresiz olarak devam etmemelidir. Başka bir tepki karanlıktan korkma ve kâbuslardır. Bu özellikle afetten hemen sonra yükselir. Bu ayrıca okul öncesi çocuğunun yalnız kalma korkusu ile bağlantılıdır ve bu korku gece artar. Okul öncesi çocuğu ebeveyne yapışmada artma gibi bir davranışsal tepki gösterebilir.

Tablo 1. ÇOCUKLARIN AFETE YAYGIN STRES TEPKİLERİ

Çocukların Yaygın Stres Tepkileri (bütün yaş grupları)

Afetin yenilemesinin korkusu

Yaralanma korkusu

Ayrılma korkusu, yalnız olma

Uyku bozuklukları, gece terörleri

Okulda ilgi kaybı

Akranlarla ilgi kaybı

Gerileme Davranışları

Fiziksel semptomlar (Baş ağrıları, mide ağrıları)

İzolasyon/ Soyutlama

Üzüntü

Okul Öncesi Çocukların Stres Tepkileri (1-5 yaş)

Parmak emme

Yatak ıslatma

Karanlık korkusu, gece terörleri

Artan bağımlılık

İfade edici dil problemleri

İştah kaybı

İdrar ve bağırsak kontrolü kaybı

Erken çocukluk Dönemi Stres Tepkileri (5-11 yaş)

Mızımızlanma

Bağımlılık/ yapışma

Ayrılma kaygısı

Karanlıktan korkma, kabuslar

Okuldan kaçınma

Zayıf konsantrasyon

Saldırganlık artması

Akranlardan uzaklaşma

Ön Ergenlik Stres Tepkileri (11-14 yaş)

İştah zorlukları

Bas ağrıları, karın ağrıları

Psikosomatik şikâyetler

Uyku zorlukları, kabuslar

Okula ilginin kaybolması

Akran grubuna ilginin kaybolması

Evde asiliğin artması

Saldırgan davranış

Ergenlerin Stres Tepkileri (14-18 yaş)

Bas ağrıları, karın ağrıları

Psikosomatik şikâyetler

İştah bozukluğu

Uyku bozukluğu

Enerji düzeyinde düşüklük

“Sorumsuz” davranış

Ebeveyne bağımlılığın artması

Akranlardan uzaklaşma

Okul sorunları

Bir afet çocuğun ayrılma kaygısını arttırır. Diğer bir stres belirtisi konuşma zorluklarıdır. Dil göreceli olarak yeni bir gelişimsel donum noktasıdır ve kekeleme, tutukluk ve açık bir şekilde ifade etmede zorluk gibi çeşitli şekillerde sıkıntı çekebilir. Bir okul öncesi dönem çocuğunun iştah kaybı diğer bir stres işaretidir. İdrar ya da bağırsak kontrolü kaybı, özellikle büyük okul öncesi çocuklarda, sıklıkla strese işaret edecektir. Okul öncesi grubundaki aşırı kaygı terkedilme ve yalnız kalma korkusudur.

Erken Çocukluk (5-11) grubunun stres tepkisi genellikle gerileme davranışı ile gösterilir. Aşırı mızımızlanma veya ebeveyne yapışma gibi davranışlar yaygındır. Bu grup, ebeveynden ayrılma kaygısında bir artış yaşayabilir, ki bu okul öncesi çocukların bir tipik davranışıdır. 5-11 yaşındaki karanlık korkusu yaşamaya ya da kabuslar görmeye başlayabilir. Kabuslar, gelecekte meydana geleceklerin korkusu kadar afetin geçmiş olayları ile ilintili olabilir. Pek çok stres davranışı okulda sergilenir. Bu çocuk okuldan kaçınmak isteyebilir ve hatta okula devam etmeye cesaretlendirilse bile ilgisini kaybedebilir ve okulda nispeten daha az odaklanabilir. Bu belirtiler ayrıca öğretmenin dikkatine de sunulmalıdır böylece ebeveyn ve öğretmen birlikte çocuğun stresine etkili bir şekilde hitap edebilir. Bu aynı zamanda afet sırasında online (çevrimiçi) okul içinde geçerlidir. Diğer davranışsal işaretler artmış bir saldırganlıktan arkadaş ve aileden uzaklaşmaya kadar değişir. Bu stres işaretlerini belirlemek için, ebeveyn çocuğun felaketten önceki normal davranışının ne olduğunu hatırlamaya çalışmalıdır. Bu yolla normdan sapma ölçülebilir çünkü her çocuğun “normal” diye adlandırılan davranışı farklıdır. Bir çocuk için bir stres işareti olarak gözlemlenen, diğer çocuk için doğru olmak zorunda değildir.

Ön Ergenlik stres tepkileri (11-14 yaş) fiziksel tepkilerin yanı sıra davranışsal farklılıkları da içerir. Stresi işaret eden fiziksel belirtiler baş ağrısı, karın ağrısı, belirsiz ağrı ve acı

şikâyetleri ve psikosomatik şikâyetlerdir. Ön Ergenler uyku problemleri yaşayabilir ve kabuslarla uyanabilirler. Diğer bir fiziksel belirti iştah kaybı olabilir. Bir Ön Ergen çocukta, fiziksel belirtiler okul problemlerine eşlik edebilir. Çocuk sabah baş ağrısı şikâyetinde bulunur ve okuldan uzak kalır. Bu ayrıca okula ilgi kaybının ve akranlardan uzaklaşmanın belirtisi olabilir, ki bu da normal bir stres tepkisidir. Diğer çocuklar stres işaretlerini daha saldırgan bir yolla ifade edecektir. Bu davranışlar evde artan asi davranışları ve aile etkinliklerine katılmayı reddetmeyi içerir. Ön ergenlerde akranlara karşı tepkiler özellikle önemlidir ve uzaklaşmadan saldırgan davranışlara çeşitlilik gösterebilir. Ön Ergene, fiziksel ve davranışsal tepkilerin normal olduğu ve başkaları –özellikle akranları- tarafından da yaşandığı bildirilerek yardım etmek önemlidir.

Ergen (14-18 yaş) stres tepkileri de fiziksel ve davranışsal işaretleri içerir fakat bu yaş grubunun stresi artmıştır çünkü onlar ortada yakalanmıştır (dikkate ihtiyacı olan çocuklar olarak ve kendi başlarına bas edebilecek yetişkinler olarak görülme arasında). Ergen, bir yetişkin değil, diğer yaş gruplarında olduğu gibi özel ihtiyaçları olan daha büyük bir çocuktur.

Fiziksel tepkiler baş ağrılarını, karın ağrılarını ve kurdeşen gibi muhtemel psikosomatik şikâyetleri içerir. İştah ve uyku bozuklukları da yine yaygındır. Diğer bir semptom enerji düzeyinde bir azalma olabilir ki, daha önce keyif veren bir etkinlikte enerjik ve coşkulu olan ergen kayıtsız ve ilgisiz olur. Davranışsal stres belirtileri sıklıkla ergenin akranlarıyla etkileşiminde kendini gösterir çünkü akranlar bu gelişimsel basamağın merkezindedir. Eğer çocuğun okulu afetten dolayı geçici ya da hatta sürekli kapatıldıysa, bu belirlenmesi ve doğrudan cevaplanması gereken derin bir stres etkisi taşıyabilir. Diğer davranışsal stres tepkileri sorumsuz davranış olabilir- “hiç bir şey beni etkileyemez” tavrı, ya da yelpazenin diğer ucunda ergenin daha az bağımsız olduğu ve aileye daha fazla yapıştığı bağımlı davranış. En önemlisi ergeni dinlemek ve onunla konuşmak ve çocuğu akran grubu ile yeniden bağlantıya geçirmeye çalışmaktır.

Herhangi bir yaş grubundaki çocuğun stres tepkisini belirlemenin en önemli yolu çocuğun korku ve kaygılarını dinlemektir. Bu korkular bir yetişkine çocukça ya da önemsiz gelse de çocuk için çok gerçekler. Eğer sizin çocuğunuz iletişim kurma konusunda çekingen

olanlardan ise, o zaman tartışmayı siz başlatmak zorunda kalabilirsiniz. Ebeveynin sevgisi, sarılmaları ve ekstra dikkati stresli bir durumla bas etmek için çocuklara yardım etmenin önemli yollarıdır. Bir afet kalıcı olarak bitti diyebileceğimiz bir durum değildir. Esas afetin sonuçlarıyla- ister bir okulun kapanması, bir evin yeniden inşa edilmesi ya da trafik düzeninin bozulması olsun, yaşamaya devam etmek zorunda olduğumuz kadar, başka bir afetin olma ihtimali ile yaşamak zorundayız. Sonuçlar hemen ortadan kaybolmaz.

Çocukların çoğunun bir afetin korku ve kaygıları ile bas edip üstesinden geleceğini belirtmek önemlidir. Fakat bazı çocuklar acı çekmeye devam ederler. Eğer fiziksel ya da davranışsal stres belirtileri birkaç hafta sonra azalmaz ya da eğer belirtiler daha kötüleşirse, uzman yardımı aramanın zamanı gelmiştir. Bir ruh sağlığı uzmanı size ve çocuğunuza stresle baş etme de destek olabilir.

ÇOCUĞUNUZA NASIL GÜVENCE VERİRSİNİZ

Çocuklarınız önemli bir travma ya da büyük bir kayıp yaşadığında, normal olan bir duygular ve davranışlar çeşitliliği vardır ve yine ebeveynlerin çocuklarını destekleyebileceği belirli yollar vardır. Travma ister salgın, kasırga, deprem ya da sel gibi doğal bir tane isterse ailede bir ölüm gibi kişisel bir kayıp olsun, çocuklar çoğunlukla korku ve anksiyete gibi yetişkinler tarafından deneyimlenenlere paralel biçimde benzer duygularla cevap vereceklerdir ve onları seven insanlardan ekstra desteğe ihtiyaç duyabilir.

Bir aile ya da topluluk, yıkıcı bir travma ile karşılaştığında, pek çok ebeveyn kendileri için endişelendiğinden daha fazla çocukları ile ilgili endişelenirler. Yeni şartlara geçiş ve yeni şartlara alışma süreci boyunca, şöyle sorular sormak isteyebilirsiniz: “Çocuklarım benim hissettiğim şekilde mi gergin hissediyorlar? En son afet gibi bir deneyimi yaşayan çocuklar için normal davranış nedir? Bu deneyim boyunca en olumlu şekilde çocuklarıma yardım etmek için ne söyleyebilir ya da yapabilirim? “

Çocuklarının duygularını ifade etmeleri ve kaygıları hakkında konuşmaları için desteklemek isteyen ebeveynler için faydalı olabilecek birkaç öneri vardır.

Öncelikle, çocukların kayıpların yaslarını ve strese tepkilerini yetişkinlerden farklı yollarla verdiğini hatırlamak önemlidir. Onlar minyatür yetişkinler değiller... onlar gelişimsel

yaşlarına, kişiliklerine, olanların tehditlerini nasıl algıladıklarına ve başka pek çok faktöre bağlı olarak, farklı şeyleri görür ve düşünür ve hissederler. Örneğin, felaketi deneyimleyen, bir ebeveyn tarafından hemen korunan ve teselli edilen çocuk, büyük bir yıkım ve zararın olduğu bir evde geçici olarak yalnız bırakıldığı için dehşete düşen çocuktan çok farklı bir tepki verecektir. İki çocuğu desteklemek farklı şekillerde ve farklı miktarlarda güvence gerektirecekti çünkü çocukların algıları çok farklıydı.

Farklı bir örnek kullanmak için, bir bebek afet hakkında düşünmez ve kelimenin anlamını bile kavrayamaz. Fakat çocuk etrafındakilerin duygularını hissedebilir, yüzlerindeki sıkıntıyı görebilir ve kaybı sezebilir. Çocuğun bir ebeveyninden en çok ihtiyacı olan şey daha fazla kucakta tutma, dokunma ve sallama, şarkı söyleme ya da sadece yakında olma gibi temel yollarla güvence vermedir. Diğer yandan, 5 ve 7 yaş arasındaki bir çocuk bir şekilde daha fazla anlar, fakat yine de ne olduğunu tamamen anlayamaz. Bu çocuk duyguları doğrudan göz yaşları, öfke ya da başka bir afetten korku yoluyla ifade edebilir ya da duyguları dolaylı yoldan öfke patlamalarında artışla, aniden karanlıktan korkarak, okula gitmeye karşı direnç göstererek, ya da bazı başka yollarla ifade edebilir. Eğer bir ebeveyn böyle ifadeleri kabul edebilir ve böyle duyguların normal olduğunun, çocuğun bir başarısızlık olmadığını ve değişim ve stresli duygularla bas etmenin herkes için farklı olduğunun güvencesini çocuğa verebilirse, en faydalıdır. Bir çocuğa anladığımız güvencesini vermek, çocuğa yeniden bağımsızlık ve özgüven geliştirmesinde yardım etmenin ilk adımıdır.

Afetle ilgili duygularını konuşacak kapıyı açmak pek çok yolla yapılabilir. Kendi düşünce ve duygularınızı paylaşmak başlamanın bir yoludur. Örneğin: “Bugün televizyonda konuşan insanlar gördüm ve başka bir afet olması konusunda oldukça endişeli idiler. Bu konuda ben de bazen endişeleniyorum ve senin nasıl hissettiğini merak ediyorum. Bunun hakkında şimdi endişeli misin? En büyük endişen ne?” NASIL, NE, NİÇİN, NE ZAMAN, NEREDE ile başlayan soruları kullanmak çoğunlukla bir çocuğu duygularını keşfetmek için “evet” ya da “hayır” la cevaplanabilecek sorulardan daha fazla teşvik eder. Örneğin: “Afet olduğunda nasıl hissettin? Ne olduğunu düşündün? Niçin olduğunu düşünüyorsun? En çok ne zaman endişelendin? Eğer yeniden olursa ne yapmamız gerektiğini düşünüyorsun?”

Bazı çocuklar konuşmaya istekli olacaklar ve diğerleri duygularını çizmeyi ya da dışarı vurmayı daha kolay bulabilirler. Bazen ailenizin ne yapacağını “uygulamak” çocukların diğer türlü reddedeceği duygularıyla iletişimde olmasına yardımcı olur. Ailenin nasıl güvenli yerler bulacağını ve birbirleriyle ilgileneceğinin senaryolarını davranışlarla göstermek güven vericidir ve çocuğa sonucun daha fazla kontrolünde olduğunu hissettirir. Bir sel, kasırga ya da deprem olduğunda hazır olması için bir aile çantasını toplamak ve fenerleri, pilleri ve radyoyu nereye koyacağına karar vermek için çocuğu yardıma davet etmek herkes için terapötiktir. Bir felaket daha çok bir pandemi/ salgın gibi ise, ebeveynler yaratıcı olabilir ve destekleyici faaliyetlerde bulunabilir. Her durumda, ebeveynler veya bakım verenler çocuklarını en iyi bilirler, yaratıcı olabilirler ve şarkı söylemek, oyun oynamak yada hikaye paylaşmak gibi destekleyici etkinliklerle yanıt verebilirler.

Bazı çocuklar, yüreklendirmenize rağmen, duygularını konuşmamayı ya da ifade etmemeyi seçebilir. Bu da tamamdır. Konuşmak zorunda olduğunuzu söyleyen bir kural yok.... Konuşmanın olmaması duyguların olmadığı anlamına gelmez: bunun yerine, zamana ihtiyaç olduğunu gösterir.

Hepimiz meseleleri kendi zamanlamamıza göre hallederiz. Sadece kapıyı açık bırakmak ve çocuğu yüreklendirmek bir hediyedir. Çocuğunuza çok iyi büyüyor olduğu ve harika bir çocuk olduğuna dair güven verin. Sonunda, bazı çocuklar ağlamış olacak, diğerleri ise birkaç ya da hiç gözyaşı dökcek. Çocuklar kafası karışmış hissedebilir ve konuşmaya zorlandıklarına dair bir yanlış anlama yasayabilir. İnanın çocuğunuz kendi ihtiyacı olduğu gibi davranıyor. Şüphesiz ki çocuğunuz nasıl hissettiğinin çıkış yollarını keşfetmek için yapabileceğinin en iyisini yapıyor.

Çocuklar, travma ya da kayıptan sonra, pek çok soru sorarlar. Sorular pratik şeyler etrafında olabilir: “Şuan bulunduğumuz yerde kalacak mıyız? Ayrılırsak ve seni bulamazsam ne olur?”. Bazen yaşam ve ölümle ilgili sorular olacaktır. Çoğunlukla, bu soruların altında iki ya da üç temel soru vardır: “Güvende miyim? Hayatta kalacak mıyım? İyi olacak mıyız? Yapılacak en iyi şey çocuğunuzun sorularına mümkün olduğu kadar doğrudan ve dürüstçe her zaman cevap vermektir. “Evet, burada yaşayacağız. Eğer ayrılırsak sana yardım edecek biri olacak. Mümkün olduğunca çabuk orada olacağım.” Çocuğa güvende ve iyi

olacağınıza dair mümkün olduğu kadar güven vermek de önemlidir. Kelimeler tonlama kadar önemli değildir. Çocuğunuz sesinizin tonundan korkmak için neden olup olmadığını söyleyecektir.

Bir travmadan sonra çocukların stresle baş etmek için kullandığı yaygın bir yol önceki zamanların davranış ve duygularına gerilemedir.

Çocuklar gerilediği zaman, çoğunlukla yakın zamanda kazandıkları gelişimsel becerileri geçici olarak kaybederler. Örneğin, eğer yakın zamanda tuvalet eğitim aldılarsa, aniden pek çok “kaza” yapmaya başlayabilirler. Eğer yakın zamanda ışığı kapatıp uyumaya başladılarsa, korkabilir ve geceleri ışığı açık isteyebilirler. Davranışı yumuşak bir şekilde kabul etmek ve bunu tekrar yapmanın sorun olmadığı güvenini çocuğa vermek önemlidir. “Herkes farklı şekillerde endişelenir ve yakında yeniden karanlıkta uyuyabileceksin.” Çocuğunuza verebileceğiniz önemli bir mesaj, ona diğer insanların felaketle başa çıkmak için çok çalıştıklarından ve kendisinin hiçbir şeyi düzeltmesi gerekmediğinin güveninin verilmesidir: “Bu sorunları çözme konusunda endişelenmenize gerek yok. İşleri daha iyi hale getirmek için birlikte çalışan çok çalışkan, akıllı insanlar var. Biz iyi olacağız.”

Son olarak, büyük bir afet gibi travmatik bir olay ebeveynlerin çocukları için ekstra destek sağlamadaki önemini artırır. Bir destek, sevgi ve kabul ortamında, çocuklar uyum sağlayabilme ve değişen bir ortama adapte olma yeteneği hakkında iyi hissederek büyüme eğiliminde olurlar. Bu çocuklar olayla ilgili korku ya da kaygı yaşamaz demek değildir. Yine de çocuklar onlara biricik, değerli ve baş etme yeteneği olan olarak saygı duyan besleyici bir ortamda daha az tehdit edilmiş hissederler.

Bir ebeveyn olarak, çocuğunuzun olumlu bir şekilde uyum sağlamadığı kaygısını taşımaya devam ediyorsanız, yardım istediğinizden emin olun. Güvendiğiniz diğer ebeveynlerle, çocuğunuzun öğretmeniyle, belki çocuk gelişiminde uzman bir danışmanla konuşmak, dışardan bir yardım gerektiren bir problem olup olmadığı hakkında karar vermek için size yardım edebilir. İyi eğitim almış, ulaşılabilir ve yardım etmeye istekli pek çok sevgi dolu insan vardır. Çocuğunuzun diğer herkesten daha iyi tanıyorsunuz; sizin ve ailenizin neye ihtiyacı olduğu hakkında iç güdülerinize güvenin.

Çocuğunuzun Stresle Baş etmesi için Sanatı Nasıl Kullanırsınız

Sanat çocuğunuza afetle ilgili stresle baş etmesi için yardımcı etmenin harika bir yoludur. Bu bölüm evde yapabileceğiniz bazı basit sanat etkinliğini tanımlar. Ana fikir çocuğunuzun yaratmak ve spontane olmak için doğal yeteneğini kullanarak hakimiyeti yeniden kazanma fırsatını çocuğa geri vermektir. Bazı basit malzemelere ihtiyacınız olacak. İlk proje için, “Ben Kutusu”, (Bak. Şekil 1.) eski dergiler, biraz yapıştırıcı ve makas için evi iyice aramanız ve özellikle çocuğunuza çekici gelecek herhangi boyda bir kutu bulmanız gerekecek. Büyük ya da küçük olabilir. Yuvarlak kutular bu proje için özellikle eğlencelidir ve etrafta yatan bir tane bulabilirsiniz. Çocuğun kendi içini temsil eden resimler, onların dışındaki duygu ve deneyimleri temsil edecek resimler için dergileri karıştırmasını sağlayan. Örneğin, dilekler, ya da sırlar ve özel düşünce ya da hayaller kutunun içine konulabilir. Gidilecek yerler, yapılacak şeylerin resmi ya da özellikle eğlenceli olan şeyler gibi dışsal şeyler kutunun dışına konulabilir. Bu “Ben Kutusu”nun diğer bir özelliği, kutuya eklemeye bir şeyler bulmak için evin içinde ve dışında bir hazine avına gitmektir. Fotoğraflar, kumaş parçaları, ya da çocuk için özellikle önemli küçük oyuncaklar kutunun içine konulabilir. Bahçedeki ya da sokaktaki belirli hazineler ve çocuğun etrafındaki dünyanın değiştiği biçimleri yansıtan, evin dışında bulduğunuz şeyler kutunun dışına eklenebilir. Bu yolla çocuğunuz, tamamen kendi dünyasında kim olduğunu yansıtan “Ben Kutusu” dediğimiz şeyi yaratır.



Şekil 1. “Ben Kutusu”

“Ben Kutusu” fikrinin bir uzantısı içsel imgeleri ve dışsal imgeleri katlanmış bir kâğıt parçasına koymaktır. Bunun için yerel bir eczaneden bulabileceğiniz 45 cm-35 cm kaplanmış bir kutu is görecektir. Kutuların ya da kâğıtların üstüne resimleri yapıştırmak neredeyse bütün yaşlardaki çocuklar için özellikle eğlencelidir. Pırıltı, tüy, kurdele ve diğer bulunmuş dekoratif maddeler kutuyu ya da kâğıt kolajını süsleyip güzelleştirmek için ve gerçekten özel ve anlamlı yapmak için eklenebilir.



Sekil 2. Bir Varmış Bir Yokmuş Masal Çizimi ya da Boyaması

Eğer evde biraz çizim ya da boyama malzemeniz varsa ya da kolayca edinebilerseniz, “Bir Varmış Bir Yokmuş Masal Çizimi ya da Boyaması” (bak. Sekil 2) adlı bir sonraki projeyi deneyebilirsiniz. Çocuğunuza çalışması için, bir masa gibi, özel bir yer ve onun en hoşlandığı sanat aracını seçtirmekle başlayın. Bu sanat projesinin bir krallık hakkında

olduğunu söyleyin ve aşağıdaki kelimeleri ortaya atın. “Bir varmış bir yokmuş, bir kasırganın (sel, deprem, vb.) olduğu bir yerde bir krallık varmış”, ve sonra çocuğunuza bu krallıkta ne olduğunu düşündüğünün görüntülerini çizerek ya da boya yaparak hikâyenin geri kalanını tamamlaması için imkân verin. Çocuğunuzu çizime ya da boyamaya hayvanlar ve hayali ya da gerçek karakterler koymasına için yüreklendirin.



Şekil 3 Fantezi Krallığında Yardımcı Karakterler

Resim çocuğun afetteki gerçek deneyiminin temsili olmak zorunda değil. Bu, düş yoluyla, endişeleri hakkında konuşmak için çocuğunuza güvenli bir yol sağlar. Bu hayal ürünü krallık yaratıldıkça, yardımcı olacağını düşündüğünüz doktor ya da hemşire, polis ya da ebeveynler, ya da hatta hayali krallıkta özellikle yardımcı olabilecek hayal ürünü karakterler önerebilirsiniz (Bak. Şekil 3). Resim yapmanın diğer yapıcı bir yolu renkli

kâğıtları ya da dergileri parçalara ayırarak resim yapmak için onları bir parça kâğıda yapıştırmaktır (Bak. Sekil 4). Daire ya da üçgen gibi basit şekiller kullanılabilir.

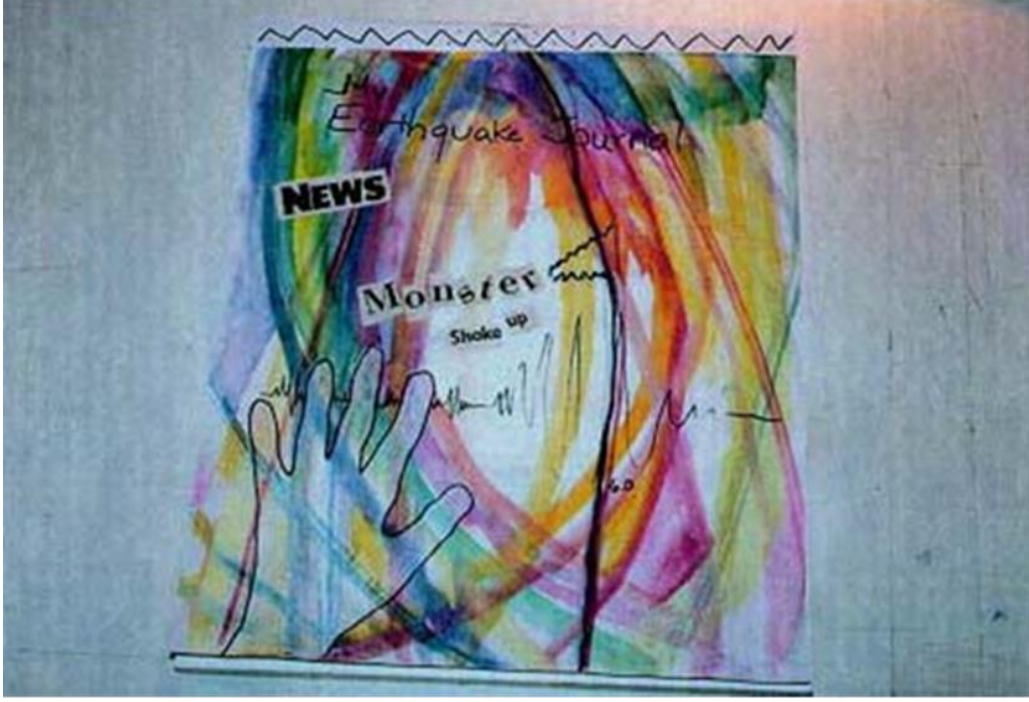


Şekil 4 Kağıt Parçalarını Yırtarak ve Yapıştırarak Resim Yapma



Şekil 5 Koruyucu Ruh veya Koruyucu Figür

Ayrıca koruyucu bir ruhun ya da koruyucu bir karakterin 3 boyutlu bir oyun hamurunu ya da kartonpiyer heykelini de yapabilirsiniz (Bak. Sekil 5).



Sekil 6. Afet Sanat Dergisi

Kartonpiyer bir heykel vücut şekli için bir balon kullanılarak yapılabilir. Balonu şişirin, bağlayın ve yapıştırıcıya batırılmış gazete şeritlerini balonun üstüne basitçe koy ve böylece temel gövdeyi oluşturun. Daha sonra, kartonpiyer şekil kuruyunca, balonu bir iğne ile patlatabilirsiniz. Karakterlerin şeklini ve giysilerini (kanatlar ve pelerinler ve diğer detaylar gibi), ve yüzünü, ellerini ve pençelerini yapıştırıcıya batırılmış küçük kâğıt mendil parçalarını ya da küçük gazete parçalarını ekleyerek oluşturabilirsiniz. Bu projeye parmaklar çok berbat hale gelmektedir ve masa da aynı şekilde, bu yüzden bütün çalışma alanını gazete ile kaplama ve çocuğunuza is önlüğü giydirmeye ihtiyacı duyacaksınız.

Kartonpiyer şeklin gece boyunca kurumaması gerekecek. Kuruduktan sonra, çocuğunuzu onu boyamak ya da süslemek isteyecek böylece o tamamen çocuğunuzun kendisine ait olacak. Çocuğunuzun heykel parçasını koruyucu bekçi bir figür yerine bir canavara ya da korkunç bir figüre dönüştürdüğünü görebilirsiniz. Korkuları dönüştürme süreci sanat malzemeleri yoluyla yaparak ya da onları sonuna kadar oynayarak stres yaşayan çocukların doğal bir

baş etme mekanizmasıdır. Bu fırsatı çocuğunuzu duygularını keşfetmek için bir çıkış kapısı aramaya ve aynı zamanda korkunç fikri birlikte keşfederek ve sonra çocukken hoşlandığınız bir alternatif karakteri düşünerek güvende kalmaya teşvik etmek için değerlendirebilirsiniz. Rahatlatıcı karakteri 3 boyutlu bir heykel ya da kartonpiyer yaparak ve onu süsleyerek, korkunç canavarları ya da kâbusları kovalamak için çocuğun odasında muhafaza edilebilir. İsin özü, o çocuk için bir arkadaş olabilir.

Çocuklar doğal olarak dünyaları hakkında meraklıdır ve çocuğunuzla çocuğun kendi özel afet deneyimlerini içerecek bir deprem (sel, vb.) sanat dergisi yapmak için birlikte çalışabilirsiniz (Bak. Sekil 6). Sanat dergisi telli bir bloknota yapılabilir ve afetle alakalı çizimler ya da şiirlerin olduğu gerçek gazete kupürleri için sekmelerle bölümler içerebilir. Diğer bir bölüm olumlu bir yönde dünyanın bir araya getirilmesinin yollarını içerebilir. Örneğin, insanların birbirine nasıl yardım ettiği ve çocuğunuzun onların ailelerine ve diğerlerine nasıl yardım edeceğine dair yollarla ilgili sahip olabileceği fikirler. Sanat dergisinin diğer bir bölümü “Dilekler” olarak adlandırılabilir. Bu çocuğun kendisi için, ailesi için, ya da hakkında bir şeyler duyduğu ya da tanıdığı diğer insanlar için dileklerinin çizimlerini ya da listelerini içerebilir. Diğer bir bölüm evin, güvende kalmanın yollarının ve afet gibi bir durumda güvende kalmak için yapılabilecek planların haritaları ya da güvenli rotaları olabilir.

Çocuğu bu sanat dergisinin kapağının dışını süslemek için yüreklendirmek önemlidir. Onlar için nasıl bir şey olduğunu ve depremden sonra İYİ olduklarını ifade eden boyama ya da çizimler önemlidir. Çocuklar hepimizi etkileyen bir afeti başından sonuna yaşamada başarılı ve hayatta kalanlar olduklarını bilme ihtiyacı duyarlar. Tarihin bu kısmının bir parçası olma hislerini gözden geçirmeye izin verilmelidir. Sanat dergisi ustalık gerektiren yapıcı bir sanat projesinde yer alırken afetle ilgili duygularını ifade etmelerine izin vermenin bir yoludur. Çocuğunuzla birlikte bu projede yakın bir şekilde çalışmak rahatlatıcı olabilir. Aslında, bütün aile katılabilir ve bir aile projesi olabilir.

Umarız bu önerileri faydalı bulacaksınız ve eminiz ki çocuklarınız kendilerine has ve çok yaratıcı yollarla fikirleri detaylandıracaklar. Sanat sadece duyguları ifade etmek ve dışa

dökmek için değil, ayrıca stres azaltıcı biçimde araçların kullanımı yoluyla onları dönüştürmek için faydalı bir yoldur. Sanatta aktif katılım kişisel deneyime geçici bir bakış açısı koymaya yardım eder. Örneğin, bir afet hakkında bir çizim geçmişte olmuş bir olay hakkında bir şeydir ve bize aslında üzücü olayın bittiğini, somut, görsel bir yolla görme şansı verir. Çocuklara hayatın şimdilik ve gelecekte nasıl olacağına dair düşünmelerine devam etme izni verir. Çocuklara sanat araçlarıyla yaratarak, büyütür ve parçalara bölerek, inşa ederek ve keşfederek, elleriyle ve gözleriyle yorumlayarak, çocukluğun doğal isini yapmalarına izin vererek fiziksel ve duygusal dünyalarını ifade etmeye izin verir. Sanat herkes için harika bir fikirdir ve evde yapması kolaydır. Ve biz çok eğlenceli olduğunu iddia ediyoruz!

ÇOCUĞUNUZUN SİZE KONUŞMASI İÇİN NASIL DİNLEMELİSİNİZ

Belki de bir ebeveyn için, çocuğunun ona deneyimlerini ve duygu ve kaygılarını anlatmasını sağlayan dinleyebilme becerisinden daha önemli olan bir özellik yoktur- özellikle travmatik bir olaydan sonra-. Bu bölümde bahsedilen bütün yaklaşımlar çoğu ebeveyn tarafından bilinir ve işler sorunsuz bir şekilde ilerlerken uygulanır. Zorluk, kriz ya da travma- yakında olan bir afet gibi- zamanlarında biz yetişkinler kendimiz olağan dışı stres altındayken, bazen bu metotları unutmak kolaydır. Bu bölüm çocuğunuzun sizinle konuşmasına yardım etmek için yapabileceğiniz en önemli şeylerin bazılarının bir kısa değerlendirmesini sunar. Bu bölümü okudukça, size ya da çocuklarınızı dinleme biçiminize tamamen yeni bir şey okumayabilirsiniz. Size önerimiz aşağıdakileri bu zor zamanlar boyunca çocuğunuza yardım etmenin bu önemli yollarının bazılarını kendinize hatırlatmak için bir çeşit değerlendirme listesi olarak kullanmanız.

Çocuğunuzun kendi korkulu düşünceleri ve endişeli duygularını keşfetme isteğinin temeli sizin sevginizi ve onu kabullenmenizi duyduğu güvendir. Onu sevdiğiniz ve kabullendiğinizi ona aktif bir şekilde bildirmenin önemini kendinize hatırlatın. Bu, elbette ki, “Seni seviyorum” ya da “Seninle olmayı gerçekten seviyorum” ve çocuğunuza sizin sevginizi ve saygınızı bildiren diğer kelime ve söylemleri içerir.

Dokunmak da bu önemli duyguları iletmenin basit ve güçlü bir yoldur. Sarılmak, okşamak

ve sıvazlamak, hepsi çocuğunuza onun ne kadar özel olduğunu bildirmenin çok değerli yollarıdır.

Dikkatli dinleme, çocuğunuzun ne yasadığı ya da hissettiğine karşı olan samimi ilginizle başlamak zorundadır. Bu samimi ilgi duygusundan, çocuklarımızı onları duymak istediğimizi bildirmeye ilerleyebiliriz; onların deneyim ve düşünce ve duygularına olan derin ilgimizin bir doğrulamasını onlara iletebiliriz.

Hepimiz birisi bizi gerçekten dinlendiğinde bunu anlarız—bunu ne söyledikleri ve nasıl söyledikleri kadar ne yaptıklarından da okuruz. Bu farkındalığı, çocuklarımızı bizimle paylaşmak için yüreklendirme yollarını izledikçe kendimiz için bir kontrol listesi oluşturmada kullanabiliriz. Bir başlangıç listesi dört anımsatıcı içerir; size doğal gelen başkalarını da ekleyebileceksiniz. Başlangıç için dört nokta:

Birincisi: çocuğunuza dikkat ve ilgiyle bakmak; doğrudan göz kontağı kurmak ve bunu devam ettirmek;

İkincisi: Her gün yaptığımız şeyi bırakıp sadece çocuğunuzu dinlediğiniz bir zamanınız olduğundan emin olun;

Üçüncüsü; ne dediğini doğru bir şekilde takip ettiğinizi çocuğunuzun bilmesi için “hı-hı” ve “sonra ne yaptın?” gibi yüreklendirici ifadeler kullanın;

Dördüncüsü: çocuğunuza hikayesini kendi özgün yoluyla, kendi kelimeleriyle ve kendi zaman algısıyla anlatmasına müsaade edin.

Üç diğer spesifik nokta sizin için faydalı hatırlatıcılar olabilir. Bunlar: bekleme zamanı kullanma, “Ben” mesajları kullanma ve savunma yaratan sorulardan kaçınma. Haydi bunları kısaca gözden geçirelim.

Çocuğunuza bir soru sorduğunuzda, kendiniz tekrar etmeden, ona başka bir soru sormadan ve ona bir dizi öneri sunmadan önce bir cevap için ne kadar beklersiniz. Bekleme- zamanı, isminin belirttiği gibi, çocuğunuza bir soru sorduktan sonra bir cevap için beklediğiniz zaman suresini kasteder. Eğer pek çok ebeveyn gibiyseniz, çocuğunuza sorunuza cevap vermeye başlaması için pek az zaman-bazen sadece bir saniye- verebilirsiniz. Ve sonra, bir

çocuk cevabini verdiğinde, pek çok ebeveyn, çocuğun söylediğini tekrar etmesi ya da başka bir şekilde ifade etmesi ya da başka bir soru sormak için cevabi vermeden öncekinden bile daha az zaman bekleme eğilimindedirler. Bunun bazı zamanlarda sizi tarif ettiğini düşünüyorsanız, bekleme zamanınızı arttırmayı deneye tabi tutmaya karar verebilirsiniz. Bir soru sorduğunuzda, bir cevap için genelde yaptığınızdan daha uzun beklemeyi deneyin. 5-7 saniye bile beklemenin çocuğun cevabında oldukça derin değişiklikler yaratabileceğini biliyoruz. Çocuğunuza cevaplamak için ne kadar süre verdiğinizle ilgili Daha net fikir edinmek için bekleme-zamanı saniyelerinizi kendi kendinize “Bir-1000, iki-1000, uc-1000, 4-1000” diyerek saymayı denemek isteyebilirsiniz

Çocuğunuz hemen başka bir soru ya da yorum için acele etmeyeceğinizi öğrendikçe, cevaplarına ekleyemeye, biraz daha fazla söylemeye ve kendi düşünce ve duygularını daha fazla keşfetmeye başlayacağını keşfedeceksiniz.

“Ben” mesajları kullanarak kendinizi çocuğunuzla paylaşmak aile iletişimini zenginleştirmenin en faydalı yollardan biri olabilir. Bu yöntemin “Ben” i bir başlama noktası olarak kullandığını ve kendi duygularınızın ve deneyimlerinizin içten ifadesini içerdiğini ve bildirdiğini hatırlayalım. Örneğin, çocuğunuz “Seninle olmayı gerçekten seviyorum babacığım dediğinde. “Bu çok hoş, oğlum.” demek yerine, “böyle söylediğini duyunca gerçekten çok iyi hissediyorum. Ben de seninle olmayı seviyorum.” gibi bir şey söylemeyi deneyin.

Hatırlatacağımız son şey, çocuğunuzu savunmaya sokacak şekilde sorgulamaktan kaçının. Buradaki kolay tuzak, “Niçin bunu yaptın?” ya da “Niçin oraya gittin?” gibi “Niçin” sorusunu sorma alışkanlığına düşmektir. “Niçin” soruları çoğumuzu nedenleri ve açıklamaları düşünmeye sevk eder ve bizi kolayca savunmaya sokar ve iletişimi kapatmamıza neden olur. Aynısı kesinlikle çocuklarımız için de doğrudur. Çocuğunuza daha özgür bir şekilde konuşmak için yardım etmenin bir yolu bu soruları daha yumuşak ve daha açıklayıcı bir şekilde başka türlü ifade etmektir. “Bunu neden yaptın?” yerine “Bunu yaptığın zaman ne düşündüğün hakkında biraz daha bahseder misin?” gibi bir şekilde sorun. “Neden hala korkuyorsun?” yerine, “Yangınla (sel, vb.) ilgili şu anda sana en korkunç gelen şeyler neler?” diye sorarak muhtemelen çocuğunuzdan daha fazlasını duyabilirsiniz.

Bu dinleme yollarını kendinize hatırlatmak size ve çocuğunuza güzel kazançlar sağlayabilir. Dikkatli dinlemek, bir afetten sonra çocuğunuzla güçlü, olumlu bir ilişki geliştirmenin en önemli yollarından birisidir.

Bu çeşit dinleme ayrıca çocuğunuza kendisini yapıcı ve daha az stresli bir şekilde dinleme fırsatı sağlar. Sizin onu dinleme biçiminiz, ona kendi iç sesini daha sevecen, afet sokunu önemli şekilde azaltacak kabullenici şekilde dinleme yolları geliştirmek için yardım edebilir.

Çocuğunuza Rahatlaması için Nasıl Yardımcı Olursunuz: On Yöntem

Bu bölüm afetlerle ilgili gerilim, kaygı ya da korkularla bas etme ve rahatlama için çocuğunuza yardım etmek için kullanabileceğiniz on etkili yöntemi tanımlar.

Yöntem 1: Kendinizi Rahatlatın

Bu çocuğunuza yardım etmek için en önemli yöntemdir. Eğer siz gergin hissediyorsanız, çocuğunuz bunu hissedebilir ve o da gergin hisseder. Eğer siz kaygılı ve yoğun hissediyorsanız, çocuğunuzun rahatlamış hissetmesini nasıl bekleyebilirsiniz? Kendiniz rahatlayarak, çocuğunuz için sakinliğin bir rol modeli olacaksınız. Çocuğunuz sizin rahatlamış davranışınızı taklit edecektir. Bu kitabın 1. Bölümünde tanımlanmış olan 10 bas etme yöntemini deneyerek rahatlamayı öğrenebilirsiniz.

Yöntem 2: Derin Nefes Alma

Bu yavaşça ve derin bir şekilde nefes almanın rahatlatıcı yöntemidir. Çocuğunuza kendiniz yavaşça ve derin bir şekilde nefes alarak nasıl yapılacağını gösterin. Burnunuzdan iki saniye boyunca yavaşça ve derin bir şekilde nefes alın, nefesinizi iki saniye tutun, sonra da iki saniyede yavaşça nefes verin. Bunu birkaç kere tekrar edin ki çocuğunuz anlasın, sonra çocuğunuzun sizinle birlikte yapmasını sağlayın. Her nefeste içinden saymasını söyleyin. Çocuğunuzla beraber 20 kez nefes alıp verin. Sonra durun ve ne kadar rahatladığınız hakkında konuşun. Çocuğunuzun odaklanmasına yardım etmek için her nefesi saymaya odaklanmasını isteyin.

Çocuğunuza derin nefes almada yardımcı olabileceğiniz başka bir yol uygulama yaparken

gözlerini kapatmasını istemektir. Çocuğunuza İlık bir duş alırken, derin nefes almayı uygulatmak da çocuğunuzun rahatlamasına yârdim edebilir. Eğer çocuğunuz 10 yaşından küçükse, çocuğunuza rahatlamaya çalışan bir Kung Fu Ustası, ya da hava muhafaza etmeye çalışan bir Dalgıç ya da Astronot olduğunu hayal etmesini isteyerek bir Derin Nefes Alma oyunu uydurun. Eğer çocuğunuz Derin Nefes Alma uygularken herhangi bir rahatsızlık duyuyorsa, başka bir yöntem deneyin. Eğer Derin Nefes Almayı uygulayabiliyorsa, çocuğunuza ne zaman gergin hissederse Derin Nefesi uygulamasını söyleyin.

Yöntem 3: Kas Gevşetme

Bu çocuğunuza kaslarını gevşetmeyi sağlayan rahatlama yöntemidir. Kaslarınız gevşemişse, gergin hissetmek zordur.

Çocuğunuza kas gevşetmeyi öğretmenin iki yolu vardır. Birincisi, çocuğunuza sıcak bir duş alırken, “gevşe” kelimesini düşünmesini söyleyin. Daha sonra, banyodan sonra çocuğunuzdan “gevşe” kelimesini düşünmesini ve sıcak banyoda uzandığını düşünmesini isteyin. İkincisi, çocuğunuza önce kaslarını 5 saniyeliğine gererek ve sonra “gevşe” kelimesini düşünerek birden gevşeterek kaslarını nasıl gevşetebileceğini, öğretebilirsiniz. Bunu bir sandalyede ayaklarınız ve diziniz bitişik bir halde oturarak çocuğunuza gösterin. Ellerinizi kalçalarınıza koyun ki, böylece dizlerinizi birbirine bastırabilin. şimdi, kaslarınızda baskı hissedene kadar bacaklarınızı ve dizlerinizi birbirlerine doğru ittirin. 5 saniye boyunca ittirmeye devam edin ve sonra kaslarınızın salınmasına izin verin. Bıraktıkça “Gevşe” diye düşünün. Gevşediğini ve bir bez bebek gibi olduğunu hayal et. Kaslarının gergin ve gevşek olması arasındaki zıtlığı fark et. Herhangi bir noktada acı hissedersen dur.

şimdi bunu çocuğunla birlikte yap. Yumuşadıktan sonra kaslarının nasıl gevşediği hakkında çocuğunla konuş. Bu çocuğunuz için gergin hissettiğinde ve evde ya da yalnız olduğunda denemek için güzel bir rahatlama yöntemi.

Yöntem 4: En Sevdiğin Etkinliği Hayal Etme

Bu çocuğunuza gergin hissetmeye başladığında sevdiği bir etkinliği hayal ettirme yöntemidir. Bunun nasıl yapılacağını çocuğunuza, onunla birlikte yere oturarak ve

kendiniz uygulayarak gösterin. “Sana sevdiğimiz bir etkinliği hayal ederek, güzel bir rahatlama yolu göstereceğim. Benim en sevdiğim etkinlik...” deyin (ve burada çocuğunuza sizin en sevdiğiniz etkinliği anlatın. Sizin için bu kumsalda uzanmak, futbol maçı izlemek ya da herhangi bir şey olabilir.). Sonra, gözlerinizi kapatın ve en sevdiğiniz etkinliği 30 saniye kadar hayal edin. Gözlerinizi açtığınızda, ne hayal ettiğinizi ve sizi nasıl rahatlattığını anlatın. Sonrasında, çocuğunuza hayalini kurmak istediği en sevdiği etkinliğin ne olduğunu sorun. Gözlerini kapatmasını ve 30 saniye bunu hayal etmesini isteyin. 30 saniye dolunca, ne hayal ettiğini ve bunun onu daha rahatlamış hissettirip hissettirmediyini sorun. Uygulamayı ne kadar iyi yaptığına dair onu tebrik edin. Daha sonra, ikiniz birden en sevdiğiniz etkinliği hayal ederek uygulayın. 30 saniyenin sonunda, en sevdiğiniz etkinliği hayal etmenin sizi ne kadar rahatlattığı hakkında konuşun. Çocuğunuza kendisini gergin hissettiğinde en sevdiği etkinliği düşünerek gevşeyebileceğini söyleyin.

Yöntem 5: Düşünce -Durdurma

Bu, çocuğunuz yöntem 2, 3 ve 4’ü öğrendiğinde kullanabileceği bir rahatlama yöntemidir. Düşünce-Durdurma, Derin Nefes, Kas Gevşetme ve En Sevdiğin Etkinliği Hayal etmeyi birleştirir. Çocuğunuz ne zaman afet ya da herhangi başka bir şey hakkında hoş olmayan düşüncelere sahip olduğunda, Düşünce- Durdurmayı kullanarak hoş olmayan düşünceleri kapatabilir.

Çocuğunuza şunları söyleyin: “Hoş olmayan bir düşünceyi düşünmeye başladığın an, birisinin “DUR” diye bağırdığını hayal et. Sonra, yavaş derin bir nefes al, “Gevse” kelimesini düşün, kaslarının bez bir bebek gibi salınmasına izin ver ve yavaşça ve derin nefes almaya devam ederken en sevdiğin etkinliği düşün.” Bunu çocuğunuza sesli bir şekilde tanımlayarak her basamağı kendiniz yaparak gösterin. “Sana Düşünce-Durdurma nasıl yapılır onu göstereceğim. Tamam, şöyle oluyor. İlk önce, afet hakkında nahoş bir düşünce düşünmeye başlıyorum. Çok can sıkıcı bu yüzden Düşünce-Durdurma kullanarak kapatmak istiyorum. İkincisi, “Dur” diyen bağırana birisini hayal ediyorum. Üç, yavaş derin bir nefes alıyorum (Ebeveyn: nefes al ve yavaş ve sesli nefes ver). Dört, “Gevse” kelimesini düşünüyorum ve kaslarımın salınmasına izin veriyorum. Besincisi, on kez yavaş ve derin

nefes alırken, en sevdiğim etkinliği düşünüyorum.” deyin. Bitirdiğinizde, bu yöntemin size ne kadar rahatlamış hissettirdiğini söyleyin. Daha sonra, çocuğunuza Düşünce-Durdurmanın beş basamağının ne olduğunu sorun. Hataları düzelttin. Çocuğunuz beş basamağı tanımlayabildiğinde, her birini uygularken, onları tarif etmesini isteyin. Bir kez daha, hata yaparsa düzeltin. İyi yaptığı her basamakta onu tebrik edin. Sonra, ondan Düşünce-Durdurmanın 5 basamağını sessizce uygulamasını isteyin. Düşünce-Durdurmayı sizin önünüzde 3-4 kez tekrarlatın. Düşünce-Durdurmayı denedikten sonra nasıl rahatlamış olduğu hakkında onunla konuşun. Ona Düşünce-Durdurmanın onu gerçekten gergin yapan ya da korkutan nahoş bir düşünceye sahip olduğu her zaman kullanabileceği bir yöntem olduğunu söyleyin.

Yöntem 6: Kendi Koçunuz Olmak

Kendi kendinize cesaretlendirici fikirler düşünerek rahatlama yöntemidir. Kendinize, büyük bir oyundan önce bir koçun takım ruhunu canlandırmak için vereceği bir “moral konuşması” tarzında bir “moral konuşması” verirsiniz.

Çocuğunuzla şu şekilde konuşun: “Gergin ya da korkmuş hissettiğin her zaman, en sevdiğin takımın koçu gibi davran ve kendine bir moral konuşması ver. Kendine olumlu düşünceler hatırlat:

“Bunu yapabilirsin. “

“Gevse, her şey yoluna girecek.”

“Sakin ol”

“Bununla bas edebilirim.”

“Yavaşça nefes al ve sakın ol.”

“Daha önce başarmıştım.”

“Anne-babam benimle gurur duyacak.”

Çocuğunuza bunu yapmayı kendiniz yaparak gösterin. “Beni denerken izle. TAMAM,

gergin hissetmeye başlıyorum böylece bunun kendi kendimin koçu olmaya başlamam ve kendime bir moral konuşması vermem gerektiğini gösteren bir işaret olduğunu biliyorum. İşte geliyor... Bunu halledebilirim... Rahatla... Bunu yapabilirim... Yavaşça nefes al ve sakin ol... sakin kal... Bunu daha önce başarmıştım.. Ailem benimle gurur duyacak..." çocuğunuzla kendi kendinizin koçu olmanın sizi nasıl rahatlattığı hakkında konuşun. Daha sonra, çocuğunuzdan: Kendi Koçunuz Olmak yöntemini sizin önünüzde denerken her basamağı sesli tanımlamasını isteyin. Hataları düzeltin ve iyi yaptığı bölümler için onu tebrik edin. Daha sonra, çocuğunuzdan iki dakika bu yöntemi sessizce sizin önünüzde uygulamasını isteyin. Nasıl gittiği hakkında konuşun ve kendine hangi moral konuşması cümlelerini kurduğunu sorun. İyi bir koç olduğu için onu tebrik edin. Ne zaman gergin hissederse bunu denemesini söyleyin.

Yöntem 7: "Evet.. Ama.." Tekniği

Bu çocuğunuzun olumsuz olduğunu düşündüğü bir durumla ilgili olumlu bir şeye işaret ederek rahatlama yöntemidir. Eğer çocuğunuz: "Hortum (Yangın vb.) insanları öldürdü." derse, "Evet, bu doğru, fakat çoğunu öldürmedi ve pek çok insan hiç yaralanmadı bile." Diyebilirsiniz. Eğer çocuğunuz: "Teröristler şehrimizi yok edecek." Derse, "Teröristler bir şehre saldırdı ama başka saldırı olmadı ve burada güvendeyiz." Diyebilirsiniz. Eğer çocuğunuz: "başka bir sel (kasırga vb.) olacağından ve seni nerede bulacağımı bilmemekten korkuyorum." Derse, "Evet, başka afet olma ihtimali var, ama bir süre için ayrılacak bile, seni bulur ve birlikte oluruz." Diyebilirsiniz (Ve sonra, eğer geçici olarak ayrı kalırsanız nasıl bir araya geleceğinize dair bir aile planı oluşturabilirsiniz.)

Bu "Evet... Ama.." yaklaşımını kullanmak için, çocuğunuzun tanımladığı korkunç olayın kısmen doğru olduğunu bildirirsiniz, sonra, onun atladığı olumlu bir şeyi işaret edersiniz. Bu çocuğunuza umut vermenin ve gerginliğini azaltmanın bir yoludur.

Yöntem 8: Ortak Hikâye Anlatma

Bu özellikle 10 yaş altı çocuklarla faydalı olan bir yaklaşımdır. Çocuğunuza afetle ilgili bir hikâye anlatmasını söyleyin. Eğer hikâyesinin korkunç bir sonu varsa, hikâyeyi yeniden anlatıp mutlu sonla bitirebilirsiniz. Çocuğunuzun en sevdiği karakteri hikâyeye yerleştirin

ve kahramanın çocuğunuza nasıl yardım ettiğini tarif edin. Erkek çocuklar için: "...Batman seninle birlikte diğer çocukları güvenli bir yere yönlendirdi. Batman'a bir telefon gösterdin ve birlikte anne-babanı aradınız. Batman sana 'Çok cesursun. Yanımda olduğun için şanslıyım.'" Diyebilirsiniz. Kızlar için: "Benim Küçük Pony' im ile birlikte okuldan ayrıldınız ve eve yürüyorsunuz. Benim Küçük Pony' im seni çok cesur olduğun için tebrik etti ve eve vardınız ve Benim Küçük Pony' im senin yanında hepimiz birlikte evde oturuyoruz." diyebilirsiniz. Bunlar size fikir vermek için basit örnekler. Çocuğunuzun kahramanın ona yardım ettiği ve onun cesur olduğu için takdir ettiği daha uzun hikayeler uydurabilirsiniz.

Yöntem 9: Cesurluğu ve Sakinliği Ödüllendirme

Bu çocuğunuzun cesur ya da sakin bir tavırla davrandığı anları fark etme ve onu yüceltme yöntemidir. Eğer çocuğunuz çok kaygılı ise, sessizce televizyon izlediği (yada sakince başka bir etkinlik yaptığı) bir anı bekleyin ve şöyle söyleyin: "Nasıl gevşemiş olduğunu gördükçe seninle çok gurur duyuyorum." Eğer okula gitmekten ve sizden ayrı kalmaktan korkmuşsa, fakat bir iki kere gidiyorsa, şöyle söyleyin: "Bugün okula gitme biçimin hoşuma gitti. Çok cesurdun." Çocuğunuzun gergin davranması, kaygılı ya da korkulu olması gerçeği üzerinde büyük bir yaygara yapmayın. Bu duygular doğal. Çocuğunuzun sakin kaldığı küçük davranışları bile arayın ve onları methedin: bugün seni okula bıraktığımda hiç ağlamaman beni çok gururlandırdı. Sen çok cesur bir kızsın." Çocuklarınız sizin övgülerinize değer verir ve daha bile cesur ve sakin davranmak isteyecektir.

Yöntem 10: Korkuyla Baş Etmede Kitaplar

Çocuğunuza rahatlama için ona korku durumları ile etkili bir şekilde baş eden diğer çocuklar hakkında hikâye anlatan bir kitap vererek yardım edebilirsiniz.

Çocukların korkuyla baş ettiği bazı çocuk kitapları:

Bazen Korkunç, "Ben ve Diğerleri" _Yazar Kolektifi

Karanlıktaki Ne, Carl Membling

Annem diyor ki zombiler, hayaletler, vampirler, yaratıklar, şeytanlar, canavarlar ya da diğer şeyler yoktur, Judith Viorst

Anne babadan ayrılma korkuları hakkında bir kitap:

Dünyanın sonu değil, Judy Blume

Çocukların ölüm korkusuyla ilgili iki kitap:

Bugün dedem oldu, Joan Fassler

Yaprak Freddie'nin düşüşü, Leo Buscaglia.

Yerel kitapçınız ya da kütüphane çocuğunuza korku ile baş etmede yardım edecek başka pek çok kitap içerebilir. Kütüphaneciye ya da kitapçıya onların önerilerini sormalısınız ve sonra çocuğunuz için uygun mu diye kendiniz okumalısınız.

Çocuğunuzun rahatlamasına yardım etmek için bu yöntemlerin bir kaçını denemek isteyebilirsiniz. En rahat hissettiğiniz birkaçını seçin ve önce siz deneyin. Fakat en önemli şeyi unutmayın: önce sizin rahatlamanız gerekiyor.

Eğer bu kitabı okuduktan ve bu yöntemlerin birkaçını kullandıktan sonra, çocuğunuz hala çok endişeli ise, bir an önce kalifiye bir ruh sağlığı uzmanını görmenizi şiddetle tavsiye ederiz.

Yöntem 11: Eğlenceli Etkinliklere Katılma

Genellikle bir felaket sürecinde güvenli olmak için herkesin evde kalması önemlidir. Bu, özellikle koronavirüs pandemisi gibi bir pandemi süreci içinde geçerlidir. Ebeveynler, çocuklarına stres ve başa çıkamama konusunda nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda genellikle kaybolurlar. Karen Wood Peyton, bir salgın sürecinde çocuğunuzun gelişimini ve büyümesini teşvik etmek için faaliyetlerin yer aldığı Ana Cephe Aileler başlıklı faydalı bir kitap yazdı. Kitap (bu yazıda) Amazon'da ücretsiz olarak mevcuttur. Bu kitap, çocuklarınızla yapabileceğiniz 100'den fazla etkinlik içeriyor. Kitap 9 bölüme ayrılmıştır:

Evde Sosyal Etkinlikler (örneğin, bir aile oyun gecesi; aile kostüm partisi).

Evde Kaba Motor Aktiviteleri (örneğin, bir aile çöpçü avı oyunu; aile yetenek yarışması yapın).

Evde İnce Motor Aktiviteleri (örn. Masa oyunları oyna; yapboz oynayın).

Eğlenceli Yemek Etkinlikleri (örn. Kör Tat Testi Yapın; Uluslararası Akşam Yemeği Gecesine Ev Sahipliği Yapın).

Öğrenme zamanı (ör. Bir Gösteri Düzenle ve Anlat; “Müze” ye git).

Işık, kamera, motor! (örn. Yetenek Gösterisi Yapın; Eski Sinema Filmlerini İzleyin).

Etkinlikler Oluşturun ve Yapın (örn. Kale Yapın; Kitap Yap ve Göster).

Açık Hava Etkinlikleri (örn. Yaprakları Toplayın; Donma Etiketini Oyna).

Kişisel Bakım Faaliyetleri (örn. Beslenme; Hijyen; Uyku).

Bu aktivitelere katılmanın avantajı, birçoğunun tüm aileyi eğlenceli ve eğitici bir şey yapmaya ve stresin dağıtılmasını sağlamasıdır.

Yöntem 12: Aile Toplantısı

Bir ailede gerginlik olduğunda çocuklar etkilenir. Bir Aile Toplantısı düzenlemek, hangi televizyon şovunun izleneceği ile ilgili tartışmalar, yemek veya uyku zamanı ile ilgili anlaşmazlıklar, bir aile üyesinin diğer aile üyeleri ile anlaşmazlık içinde olduğu gibi konular da aile gerginliklerini ve farklılıklarını yönetmek için etkili bir yol olabilir. Aile Toplantısı, bir daire içinde oturan tüm aile üyelerinin katıldığı bir toplantıdır. Aile Toplantısı genel olarak haftada bir kez (veya anlaşmazlıkların sık olması halinde daha kısa bir süre, örneğin haftada iki kez) ve sınırlı bir süre (büyük bir aile için 1 saat, küçük bir aile için 30 dakika) yapılır.

Ebeveyn, Aile Toplantısı için temel kuralları tanımlayarak başlar:

a) herkes konuşma şansı elde eder.

- b) lakap takma, küfür etme veya bağırmağa izin verilmez.
- c) her aile üyesi, endişe duyulan bir konu hakkında 2-3 dakika konuşur.
- d) her bir aile üyesinin endişelerini anlamaya ve bu endişelere çözüm bulmaya önem verilir.
- e) yalnızca nesneyi tutan kişinin konuşmasına izin verildiğini hatırlatması için doldurulmuş bir hayvan yada top gibi nesnelere verilir.

Konuşmacı İznine sahip aile üyesi endişelerini en fazla 3 dakika boyunca paylaştıktan sonra (bir aile üyesi zaman görevlisi olmalıdır), konuşmacı izni sağdaki kişiye geçer ve sonra bu kişi isterse 3 dakikaya kadar konuşabilir veya konuşmacı iznini sağdaki bir sonraki kişiye geçirebilirler. Bu konuşma sırası, Aile Toplantısı için ayrılan süre dolana kadar devam eder. Aşağıdaki Aile Toplantısı örneği, bir anne ve babanın oğlu (10 yaşında) ve kızı (8 yaşında) arasındaki bir tartışma için bir Aile Toplantısına örnektir.

Baba: Biz bir aileyiz ve birimizi etkileyen şey hepimizi etkiler. Yalnızca Konuşmacının İznine sahip olan -bu topu kullanacağız- konuşması için izin verildiğini ve 3 dakikaya kadar konuşabileceğini unutmayın.

Anne: (topu kızına teslim eder.)Peki, neden başlamıyorsun ve endişelerin hakkında bize bilgi vermiyorsun.

Kızı: (topu tutan) TV'yi her izlediğimde (kardeşi işaret ediyor) içeri giriyor ve kanalı değiştiriyor.

Oğlu: Hayır, yapmıyorum.

Anne: Oğlum, sıranı beklemek zorundasın. Sadece topu olan kişi konuşabilir. Kızım, lütfen devam et.

Kızı: En sevdiğim şov Çarşamba günü 17.00'de ve dün onu izlerken TV uzaktan kumandasını aldı ve bazı polis şovlarını izlemek için kanalı değiştirdi. Onu geri değiştirmesini istedim ve bana gitmem için bağırdı.

Anne: Duyularını paylaştığın için teşekkürler. Bu senin için üzücü olmalı. Şimdi topu kardeşine ver. Oğlum, şimdi konuşma sırası sende.

Oğlu: Bu hiç adil değil! Sadece çizgi film izliyor. Şovum sporla ilgili ve aynı zamana denk geliyor ve benim şovum daha önemli. Ve ben daha büyüğüm!

Anne: Duyularını paylaştığın için teşekkürler. Lütfen topu babana ver. Baba senin sıran.

Baba: Sanırım her ikiniz için de işe yarayan bir çözüme ihtiyacımız var. Her iki programı da her hafta kaydetmenizi ve her birini farklı bir zamanda oynatmanızı tavsiye ederim. (topu anneye verir).

Anne: Bir sorun görüyorum: Her ikisi de programlarını aynı anda oynatmak isterse ne olur? (topu kızına geçer).

Kızı: Ya sırayla olsa? Bir gün şovumu izleyebilirim ve başka bir günde abim şovunu izleyebilir (topu kardeşine geçer).

Aile Toplantısı yapmanın avantajı, aile sorunlarında herhangi bir aile üyesinin tekelleştirmesini engelleyecek şekilde yapılandırılmış ve bunun yerine tüm aile üyelerinin sorunlarının bir şekilde paylaşılmasına izin vermesidir. Bir Aile Toplantısı düzenlemenin başka yolları da vardır. Bu tür aile toplantıları yapmak için yararlı bir kitap: Aile Toplantısı El Kitabı: Birbirimiz için Burada, Birbirimizi Duymak.

Daha Fazla İnternet Kaynağı

Aşağıdaki faydalı kaynaklar UCLA'daki Okul Ruh Sağlığı Projesi tarafından ödünç verilmektedir:

Kriz müdahale <http://smhp.psych.ucla.edu>

Okuldaki bir krize cevap verme <http://smhp.psych.ucla.edu>

Bir afetten sonra duygularla baş etme

<http://www.psychworks.com/PSTD%20response.htm>

Travmatik Stresi Yönetimi <http://www.apa.org>

Bir afetten sonra: stresli bir durumla baş etmek için atabileceğiniz adımlar

<http://www.wright.edu/sopp/cps/TraumaticStress.html>

Travmatik Stresle Bas eden çocuk

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Bir afetten sonra çocuklara yardım etme: Aileler için gerçekler

<http://www.aacap.org/>

Sonuç

Çocuğunuzun rahatlamasına yardımcı olmak için bu yöntemlerden birkaçını denemek isteyebilirsiniz. En güvende hissettiğiniz aktiviteleri seçin ve deneyin. Ama en önemlisi, önce kendinizi rahatlatmanız gerekir. Bu kitabı okuduktan ve üzerinde birkaç yöntemi denedikten sonra, siz veya çocuğunuzun hala çok stresli olduğunu görürseniz, profesyonel bir ruh sağlığı uzmanına danışmanızı şiddetle tavsiye ederiz.

Yazarlar hakkında

Dr. Valerie Appleton

Dr. Appleton, San Francisco Üniversitesi Eğitim Psikolojisi alanında doktora yaptı. San Francisco Üniversitesi Çocuk ve Aile Gelişimi Topluluğu Danışma Merkezi'nde çalışan ilk doktora stajyerlerinden biriydi. Dr. Appleton, Cheney, Doğu Washington Üniversitesi'nde sanat terapisi dersleri verdi. Kendisi aynı zamanda eşsiz öğretim tarzını öven birçok sanat terapisti için bir akıl hocasıydı. Yayınları: “Umut Yolları: Sanat Terapisi ve Travmanın Çözümü”, “Tıbbi Travma Düzeni için Sanat Terapisi Protokolü”, “Eğitim Ortamlarında Ekip Oluşturma”, “Okul Kriz Müdahalesi: Etkili Kriz Yönetim Ekipleri Oluşturma”, ve “Amerikan Yerlileri ile Grup Danışmanlığında Sanatı Kullanma”. 2005 yılında zamansız ölümünü bildirdiğimiz için üzgünüz. Disastershock: Büyük Bir Felaketin Duygusal Stresiyle Başa Çıkma da eşsiz sanat terapisi katkısı için Dr. Appleton'a minnettarız.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard, New South Wales Üniversitesi, Sidney, Avustralya'dan Sosyoloji alanında doktora ve Toronto Üniversitesi'nden Psikolojik Danışmanlık Doktora derecesine sahiptir. Dr. Gerrard, San Francisco Üniversitesi'nin fahri öğretim üyesidir ve burada MFT yüksek lisans programını geliştirmiştir ve 14 yıl boyunca MFT Koordinatörü olarak görev yapmıştır. Oryantasyonu aile sistemlerinin entegrasyonunu ve problem çözme yaklaşımlarını vurgulamaktadır. Deneyimli bir yöneticidir ve üç kez USF Danışmanlık Psikoloji Bölümü Başkanı olarak görev yapmaktadır. Halen San Francisco Üniversitesi

Çocuk ve Aile Gelişimi Merkezi Yönetim Kurulu üyesidir. Dr. Gerrard tarafından kurulan Merkez, yıllardır ABD'de türünün en uzun süredir devam eden en büyük Okul Temelli Aile Danışmanlığı programını yönetmiştir. Misyonu Olanaklı Programı, 70'in üzerinde Bay bölgesindeki okullarda 20.000'den fazla çocuk ve aileye hizmet vermiştir. Gerrard ayrıca Okul Temelli Aile Danışmanlığı Enstitüsü ve Okul Temelli Aile Danışmanlığı Oxford Sempozyumu Başkanıdır. Halen, Berkeley, Kaliforniya'daki Batı Sosyal Araştırmalar Enstitüsü'nde Yönetim Kurulu Başkanı ve Çekirdek Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır. Okul Temelli Aile Danışmanlığı: Disiplinlerarası bir Uygulayıcı Kılavuzu (Routledge, 2019) kitabının baş editörüdür. Brian, eşi Olive ve kabul etmek istediğinden daha fazla kedi ile Florida'da yaşıyor.

Dr. Suzanne Giraud

Dr. Suzanne Giraud, California Pasifik Tıp Merkezi'nde Kalmanovitz Çocuk Gelişimi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Klinik Direktörüdür. Giraud, çocuklarla, ergenlerle, genç yetişkinlerle ve ailelerle çalışan bir psikologdur ve 25 yılı aşkın bir süredir Tıp Merkezi'nin toplum sağlığı programlarında aktiftir. Buna ek olarak, 12 yıl boyunca San Francisco Çocuk ve Aileler Komisyonu'nda görev yaptı, şu anda San Francisco Sağlık Komisyonu üyesi, San Francisco Üniversitesi Sağlık Meslekleri Danışma Kurulu'nda DeMarillac Akademi'nin mütevelli heyeti. Giraud, Hamilton Aile Merkezi, Evden Uzaklaşma ve Katolik Hayır Kurumları, Coleman Savuncuları gibi kar amacı gütmeyen birçok kurulda görev yaptı. Eğitim, sağlık, çocuk gelişimi ve zihinsel/ davranışsal sağlık alanlarında birçok sunum yaptı ve araştırmalara katıldı. Giraud, Bank of America Yerel Kahramanlar Ödülü, Kaliforniya Pasifik Tıp Merkezi Başkanlar Ödülü ve Devlet Meclisi 12. Meclis Yılın Yılın Kadını Kadın Ödülü'ne katkılarından dolayı onurlandırıldı. Suzanne yerli bir San Francisco'ludur ve kocasıyla birlikte bu şehirde yaşamaktadır.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault'un Stanford Üniversitesi'nden Eğitim Doktorası var. San Francisco Üniversitesi'nde Psikoloji Danışmanlığı bölümünde fahri öğretim üyesidir. Grupla Psikolojik Danışma, Aile Terapisi, Kişilik, Evlilik ve Aile Terapisi Alan Çalışmaları dersleri verdi. Girault, diğer 4 üniversite dışı kampüs programı için model olan Palo Alto,

Kaliforniya'da ilk Psikoloji Bölümü kampüs dışı evlilik ve aile terapisi programının geliştirilmesinde etkili olmuştur. Ayrıca San Francisco Üniversitesi Çocuk ve Aile Gelişimi Merkezi'nin kurucu ortağıydı. Merkez yıllardır ABD'de türünün en uzun süredir devam eden ve en büyük Okul Temelli Aile Danışmanlığı programını yönetmiştir. Misyonu Olanaklı Programı, 70'in üzerinde Bay okulunda 20.000'den fazla çocuk ve aileye hizmet vermiştir. Girault, Okul Temelli Aile Danışmanlığı Enstitüsü'nün kurucu bir üyesidir ve Okul Temelli Aile Danışmanlığında Oxford Sempozyumu'nun geliştirilmesinde önemli bir rol oynamıştır. “Kaynak Personel Atölyeleri: Eğitimde Değişime Takım Yaklaşımı” adlı ortak yazısı Sosyal Eğitim dergisinde yayınlandı. Girault'un araştırma alanları, okul temelli aile danışmanlığı, düşünümsel öğretim ve psikolojik türdedir (Myers-Briggs Tip Göstergesi).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer'ın San Francisco Üniversitesi'nden Psikoloji Danışmanlığında doktora yaptı. 1989-2018 yılları arasında San Francisco Üniversitesi'nde Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Yardımcı Fakülte üyesi olarak ders verdi. Sue 1990-2005 yılları arasında Orta Yarımada Yolları Darülaceze'de danışman ve kuşak uzmanı olarak hizmet verdi. Körfez Bölgesi'ndeki hastanelere ve hemşirelere yaşlı hizmet içi eğitimler vermiştir. 2006'dan itibaren Sue, Palo Alto, Kaliforniya'daki bireylerin ailelerine ve çocuklarına yas ve travma desteği sağlayan, kar amacı gütmeyen bir yas danışmanlık ajansı olan Kara'da danışman ve klinik personel üyesi oldu. 2006-2020 yılları arasında ajans için Klinik Hizmetler Direktörü olarak görev yaptı. Sue, 2011-2016 yılları arasında, okullar, ajanslar ve işyerleri gibi çeşitli ortamlarda bilgi ve kriz müdahalelerini kolaylaştıran Gelişmiş Kritik Olay Stres Yönetimi Ekibi Bay Area (CISM) 'a katıldı. Sue 30 yıl boyunca California'daki Menlo Park'ta özel klinik uygulamalarını sürdürüyor. Halen bireyler, genç yetişkinler ve ailelerle çalışmakta, ayrıca Genç Dul ve Dullar gruplarını, Annenin Kızlarının Kederli Yası ve travma ve karmaşık kayıp sonrası iyileşme ile ilgili diğer gruplara yardımcı olmaktadır.

Gerrardb@usfca.edu adresinden Dr. Brian Gerrard'a e-posta göndererek, Afet Şoku: Büyük Bir Afetin Duygusal Stresiyle Nasıl Başa Çıkabilirsiniz? Kitaptaki hangi

yaklaşımın size veya çocuklarınıza en çok yardımcı olduğunu söyleyerek ve Felaket'i iyileştirmek için bize önerilerde bulunarak yardımcı olabilirsiniz.