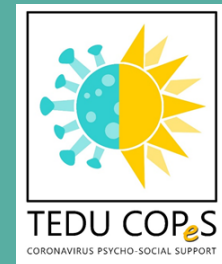


ÇOCUĞUNUZUN
İYİLİĞİ İÇİN
ÖNCE SİZİN
İYİLİĞİNİZ:
EBEVEYNLERE
NOTLAR



- Afetler gibi travmatik yaşam olaylarının çocuklar üzerinde yaratabileceği olası olumsuz etkiler üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.
- Ancak çocuđun iyi oluřunda büyük rol oynayan bir etken de siz ebeveynlerin iyi oluřudur.

Travmatik yaşantılar sonrasında, çevredeki yetişkinlerin, özellikle de anne babanın psikososyal iyilik hali, çocuğun psikososyal iyilik hali üzerinde doğrudan etkilidir.



- Ebeveyn, çocuk dünyaya geldiği andan itibaren çocuğun ihtiyaçlarını karşılayıp ona sevgi ve ilgi göstererek deneyimlenmemiş olan bu dünyaya yönelik bir güven duygusu oluşmasını sağlar. Çocuklar bir şeyin güvenli mi yoksa riskli mi olduğuna dair çıkarımlarda bulunurken ebeveynlerinin göstermiş olduğu tepkileri izlerler. Anne-babada korku yaratan bir durumu da böylelikle öğrenip içselleştirebilir; aksi yönde tepki gösterilen bir durumda ise sorun olmadığını gözlemleyerek güven duymayı öğrenirler.



- Geniş çaplı afetler gibi toplumsal düzeyde yaşanan travmatik olaylarda, aileler de bu sarsıcı olayın etkilerine maruz kalmaktadırlar. Bunun sonucunda, anne-babalar olarak sizler de çocuklarınızı koruyamaz ya da onların güvenliğini yeterince sağlayamaz duruma geldiğinizi hissedebilirsiniz.
- Yaşamınızı ve ailenizi tehdit eden durumlar ve çeşitli düzeylerdeki kayıplarınız nedeniyle yaşadığınız kaygı, üzüntü, yorgunluk ve yas süreci nedeniyle bir süre için de olsa çocuklarınızı duygusal açıdan destekleyecek gücü kendinizde bulamayabilirsiniz.
- Kendiniz böylesi bir duygusal yoğunluk yaşıyorken, çocuklarınızın ihtiyaç duyduğu sosyal desteği ve güvende olma duygusunu sağlamakta zorlanabilirsiniz.





- Travmatik durumun yaratmış olduğu stres ve belirsizlik ailenizdeki bireylerin tahammül düzeyini düşürmüş; aile üyelerinde bezginlik, çaresizlik, engellenmişlik ve öfke duygularına yol açmış olabilir. Dolayısıyla aile içinde iletişim güçlükleri ve çatışmalar ortaya çıkabilir.
- Bunlar gibi pek çok nedenle aile içerisinde bireylerin iyi oluşları birbirini kaçınılmaz bir şekilde etkileyebilmektedir.

Peki ailenizin iyi oluşu için ne yapabilirsiniz?

- Ailenizin iyi oluşu ve çocuğunuza gerekli ilgi ve desteği gösterebilmeniz için bir ebeveyn olarak öncelikle kendi iyi oluşunuzu gözetmemiz büyük önem taşır.
- Kendi duygularınıza yönelik farkındalık kazanmanız duygularınızı kontrol etmenizi kolaylaştıracaktır. Şu an psikolojik, zihinsel, fiziksel olarak neler deneyimliyorum? Neye ihtiyacım var? sorularını kendinize sorabilirsiniz.
- Güncel koşullar altında mümkün olduğunca size kendinizi iyi hissettiren, devam etme gücü ve motivasyonu veren etkinliklere alan açabilirsiniz.
- Travmatik deneyimin öncesindeki gündelik düzeninizi var olan koşullar içinde sürdürmeyi deneyebilirsiniz. Benzer saatlerde uyumak, uyanmak, yemek yemek, egzersiz gibi

Peki Ne Yapabilirsiniz?

- Bedensel iyi oluşumuz konusuna dikkat edebilirsiniz. Örneğin; mümkün olduğunca sağlıklı beslenmeye özen gösterebilir, fiziksel olarak kendinizi aktif tutmaya çabalayabilirsiniz.
- Sosyal destek sağlayabilecek, güvendiğiniz yakınlarınızla iletişim kurabilirsiniz. Böyle dönemlerde dayanışma ve sosyal temas iyileştirir.
- İhtiyaç duyduğunuzda bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz. Tüm güçlüklerle tek başınıza mücadele etmek zorunda olmadığınızı hatırlayın.

Yanıma Ne Aldım?

Önceliğiniz kendi iyi oluşunuz olmalıdır. Sizin iyi olmanız tüm aileye yansır. “Duygularınızın farkında olmak, özbakımınıza dikkat etmek, gündelik rutinlerinizi güncel koşullar çerçevesinde sürdürmeye çalışmak, bedeninize dikkat etmek, güvendiğiniz kişilerden ve ruh sağlığı uzmanlarından destek almak” sizi ve dolaylı olarak tüm ailenizi destekleyecektir.

Bu broşürde:

- . Uygularken size faydalı olabileceğini düşündüğünüz hangi bilgileri edindiniz?*
- . Hangilerini uygularken zorluk yaşayabilirsiniz?*
- . Yaşayabileceğiniz zorlukların üstesinden nasıl gelebilirsiniz?*
- . Gerektiğinde kimden destek alabilirsiniz?*



Bu broşürün hazırlanmasında aşağıdaki kaynaktan yararlanılmıştır:

Gökler Danışman, I., & Okay, D. (2019). Afetlerin çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri ve müdahale yaklaşımları. Z. S. Taşdemir (Ed.), *Afet Psikolojisi ve Sosyolojisi içinde* (s. 65-99). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

ASLA YALNIZ DEĞİLSİNİZ. BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!

