



Çocuğun büyük büyük korkunun gölgesinden kurtuluşu

Savaş ve kaçış deneyimi olan
ebeveyn ve çocuklar için
travmatik deneyimler sonrası
yardım hakkında bir resim kitabı.

Susanne Stein

ilk almanca sürümü 2014, ilk türkçe sürümü 2018

www.susannestein.de

Trauma-Bilderbuch auf Türkisch





Savaş deneyimi geçiren tüm aileler için bir resim kitabı.








Sizin ve yardımcılarınız için bu travma resim kitabını 11 dilde aşağıdaki sayfadan ücretsiz olarak indirme ve basım imkanı bulabilirsiniz.



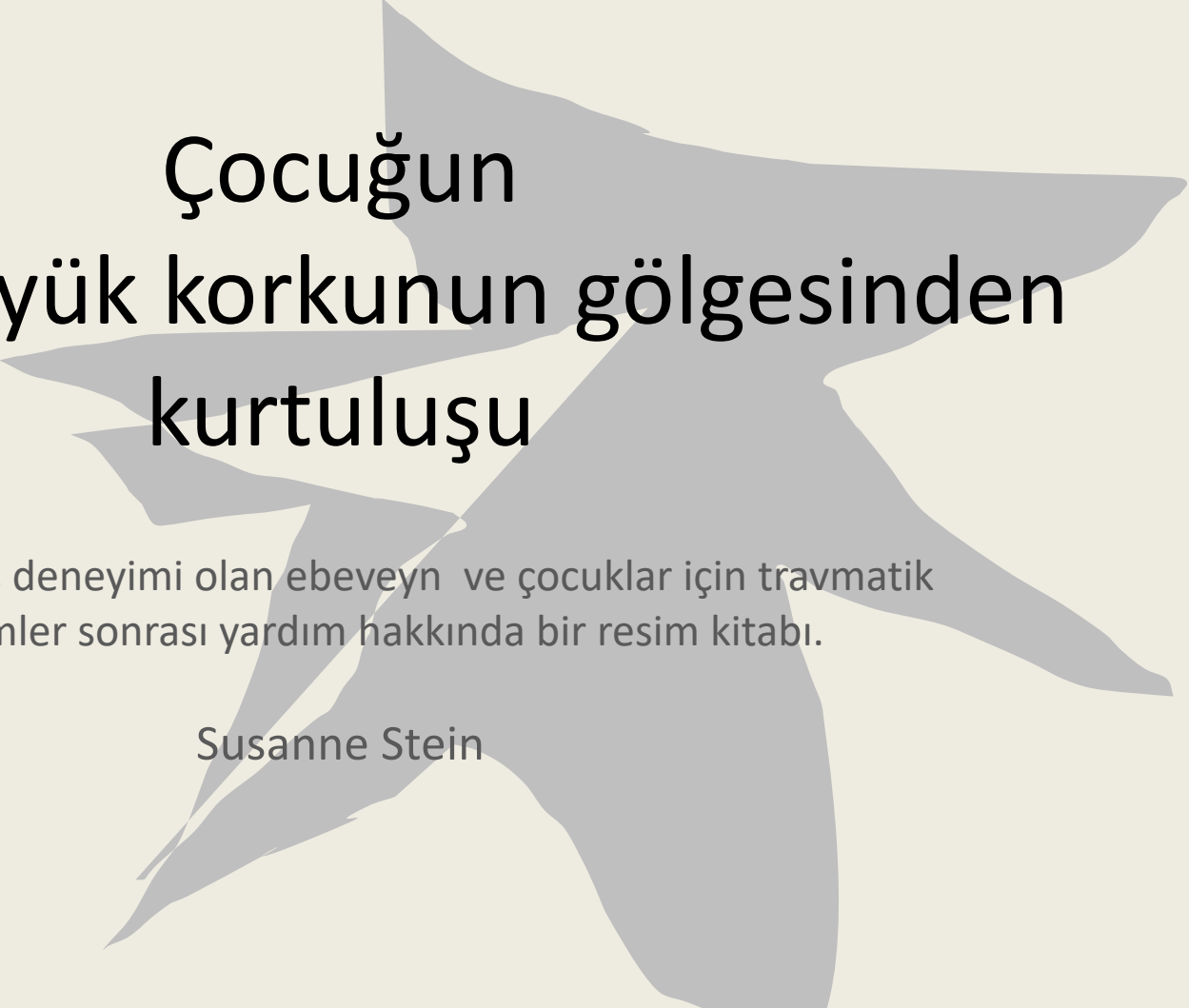
www.susannestein.de

Metin ve resimler telif hakkı ile korunmaktadır.
Bu metin ve resimler ticari kullanım ve değişiklikler için yasaklanmıştır.



İçindekiler

	Resim kitabı	Sayfa	4 – 30
	Ek 1: Veliler için bilgilendirme	Sayfa	31 – 38
	Ek 2: Çocuklar için fikirler	Sayfa	39 – 44
	Künye ve kullanım talimatları	Sayfa	45 - 49
	Kesim ve oyun için figürler	Sayfa	50 - 61



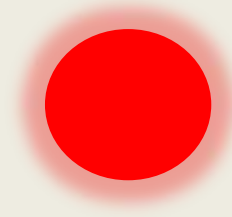
Çocuğun büyük büyük korkunun gölgesinden kurtuluşu

Savaş ve kaçış deneyimi olan ebeveyn ve çocuklar için travmatik deneyimler sonrası yardım hakkında bir resim kitabı.

Susanne Stein

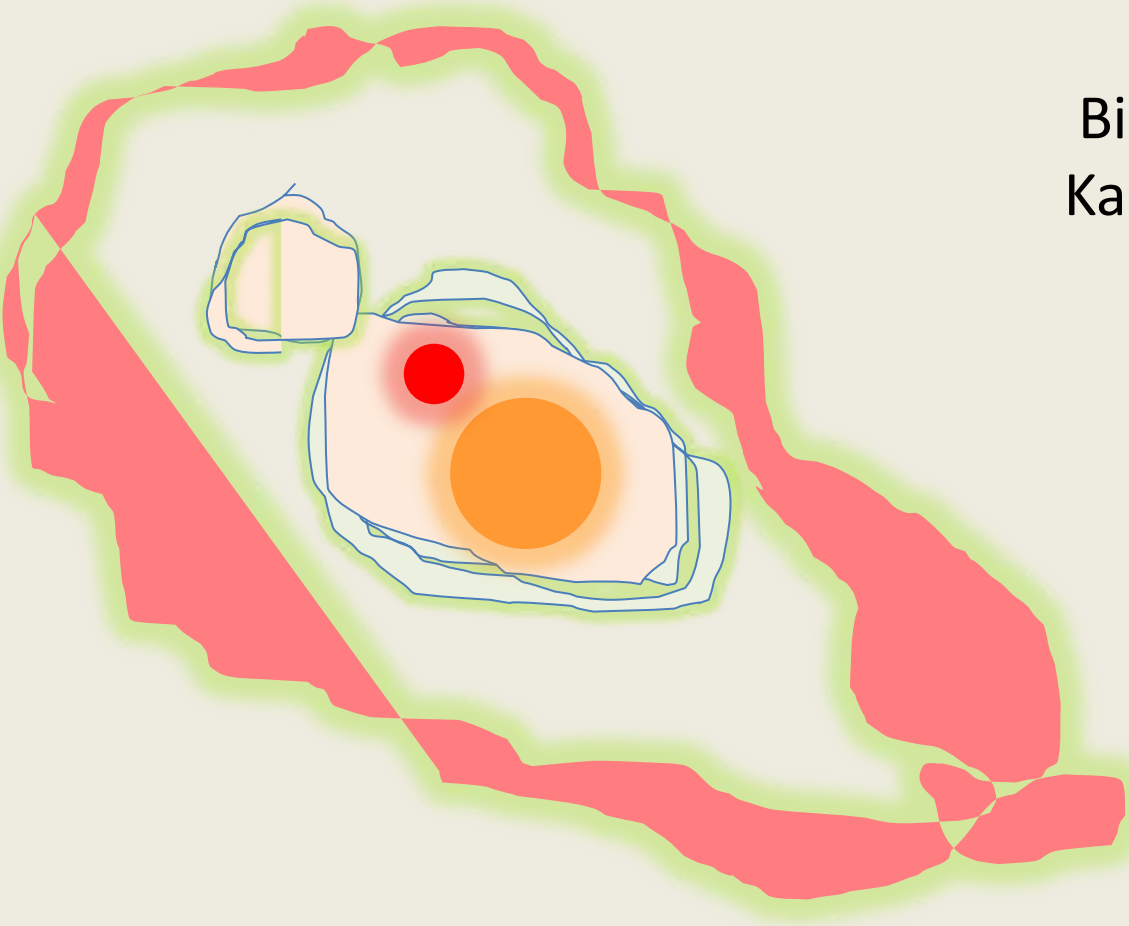
1

Çocuk dünyaya gelir.

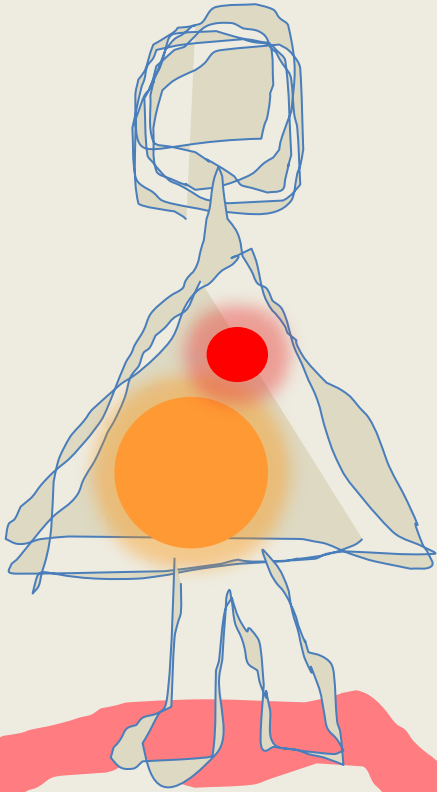


2

Bir çocuk dünyaya gelir.
Kalbi sıcak ve aydınlıktır.

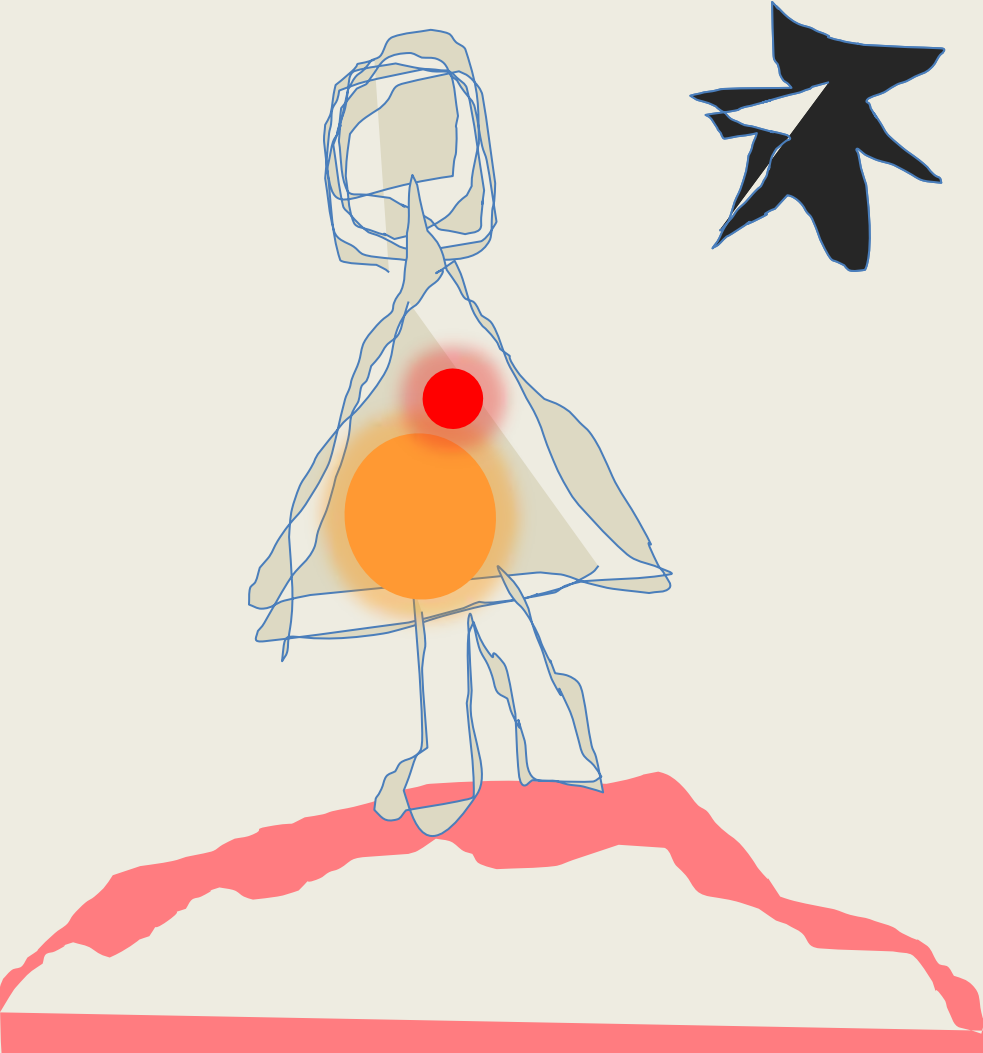


3



Çocuk sevdiği insanların içinde
büyümeye başlar.
Bu çocuk için büyük bir şanstır.

4

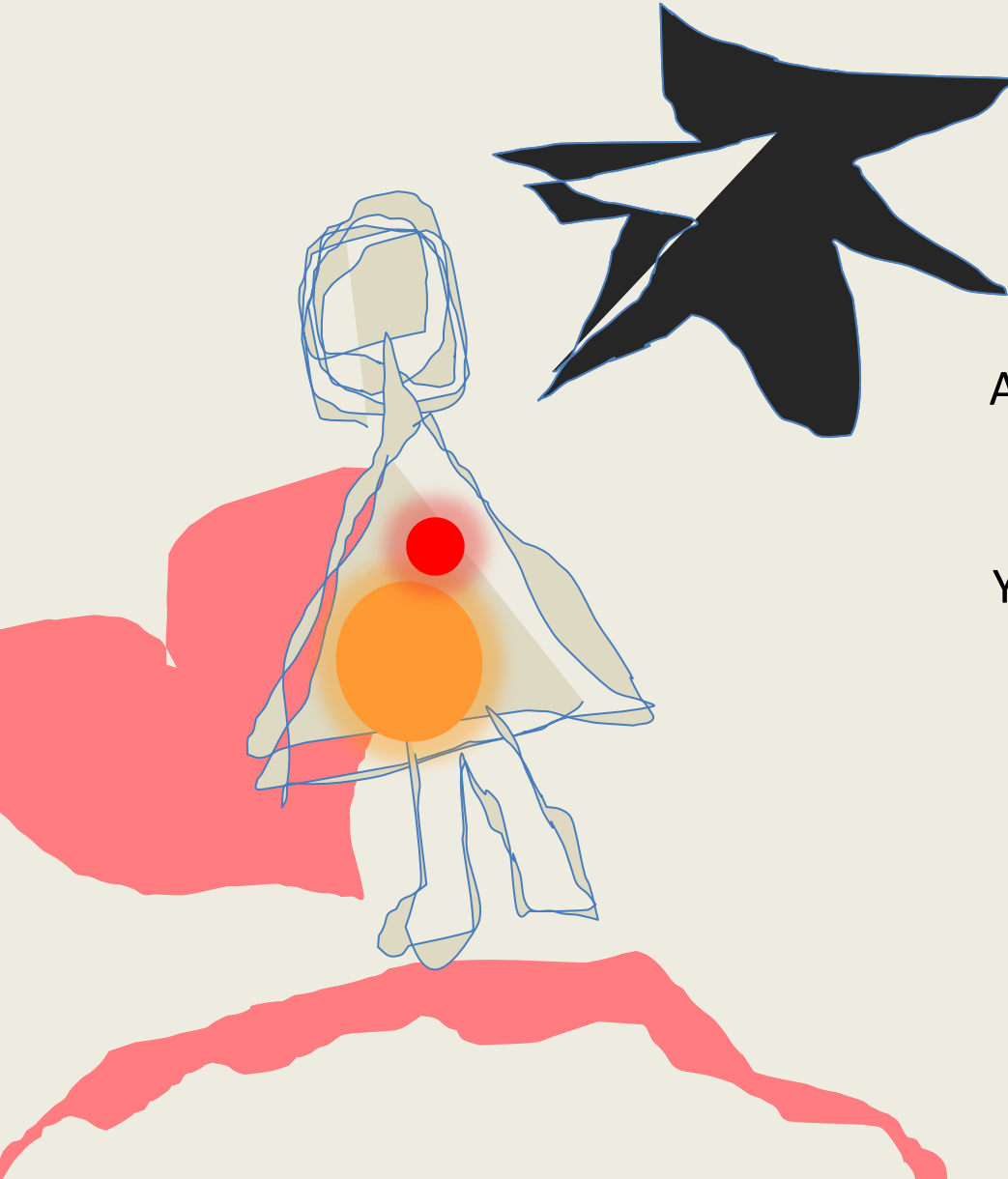


Bir zaman birşey çocuğu korkutur:
bir hayvan sesi, bir yabancı, gece
karanlığı...
Ya da o anda annesini bulamaması.

Bu durum geçtikten sonra çocuk
sakinleşir.

Bu her çocuk için normal ve önemli bir
tecrübedir.

5



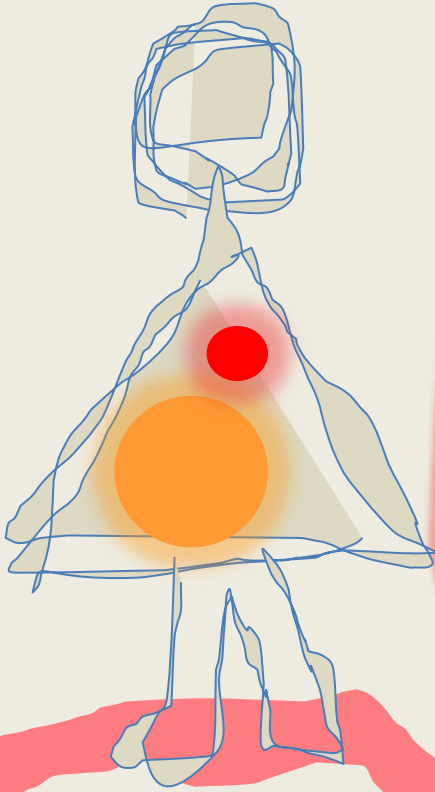
Başka birşey çocuğa korku verir.

Ağlaması, bağırması ve çaresizliği, anne ve babasının kanat girmesi ile son bulur.

Ya da sevdiği başka insanlar tarafından sakinleştirilir.

Bu oluşum çocuğun büyüme yolunda normal ve önemli bir tecrübedir.

6



Çocuk böylece, büyüüp gider.
Yemek yemeyi, yürümeyi, konuşmayı
öğrenir...

Oyun oynayarak deneyim kazanır.

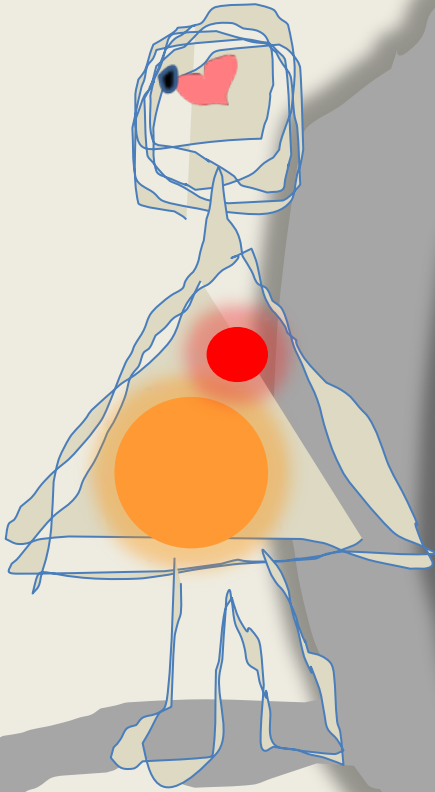
Çocuk çoğunlukla mutludur, bazen
üzgün bazen hırçındır. Sürekli
meraklıdır.

Yaşam böyle güzeldir.

7

Savaş etrafı sarar.

8



Savaş başlar.

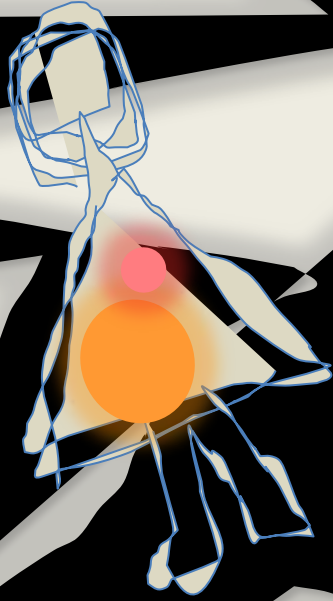
Çocuğun ve ailesinin hayatı kararır:

Problem ve sorunlar çoğalır,
günlük hayatları değişiklik ve
kayıplarla belirlenir.

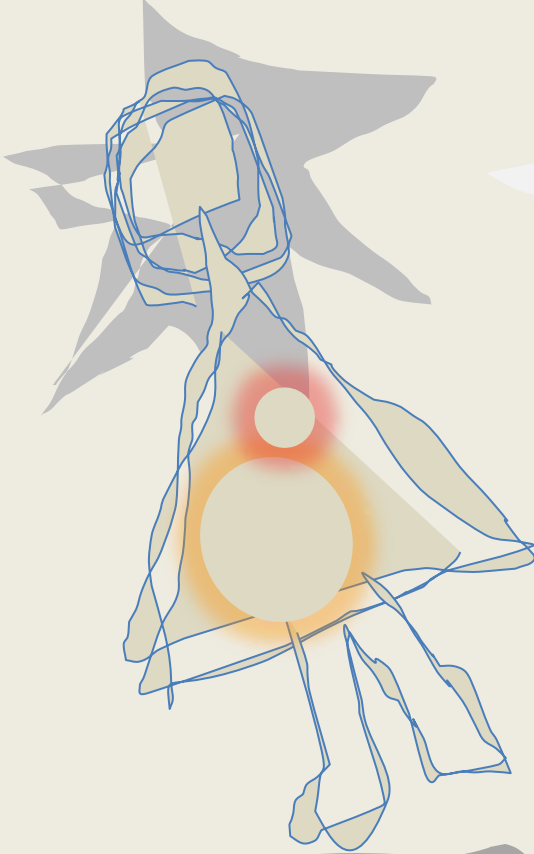
Havada korku var.

9

Ve bir gün çocuk korkunç bir deneyim yaşar.
Büyük Büyük korku Büyük bir şok kalbini
ve vücudunu sarar.
Ağlayarak, bağırarak,
suskun ve
ölmüş gibi yaparak. Hiç birşey yardım
etmiyor
ve hiç kimse
yardım
edemez.



10



Tehlikeli ortam geçti, Çocuk hayatta kalabildi.

Ne güzel ne güzel

Ancak;

Büyük büyük korkunun bir bölümü içinde kaldı.

Kimse bunu göremez.

Ancak;

Büyük büyük korkunun gölgesi çocuğu nerede olursa
olsun takip eder.

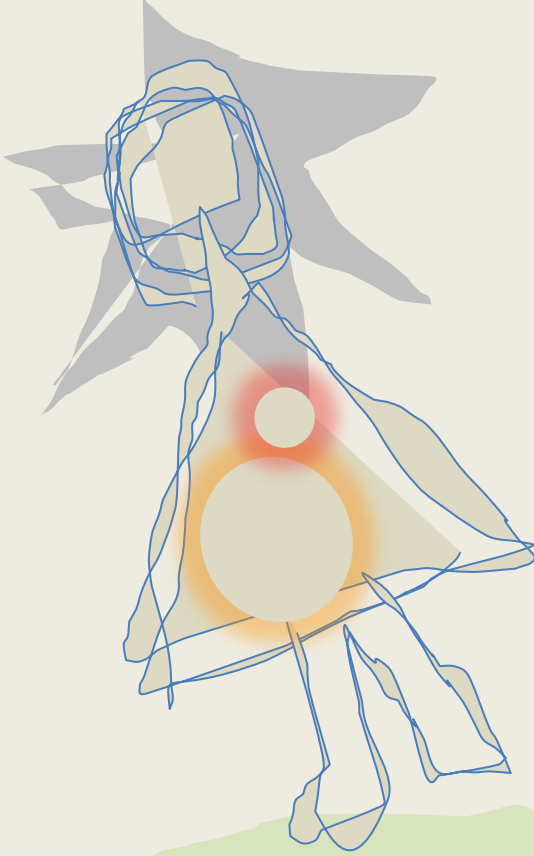
Uzun bir zaman boyunca.

11

Güvenli bir ülkeye kaçış.



12



Savaş devam ediyor.
Sevgi dolu anne baba kalplerindeki korkuyu, endişeyi, umudu ve cesareti toplayıp kaçmaya karar verirler.

Evlerini arkada bırakıp yabancı bir ülkeye kaçarlar.

Böylelikle ailelerinin hayatlarını kurtarırlar.

13

Artık çocuk güvende.

Ancak;

Büyük büyük korkunun gölgesi çocuğu gittiği
her yere takip eder.

Acı dolu zamanlar:

Çocuk

İyi olmayı bekliyor ve ümit ediyor.

Korkusunu hissetmemeye çalışıyor.

Bazen istem dışı hareketler yapıyor ve bunu
bırakamıyor.



14



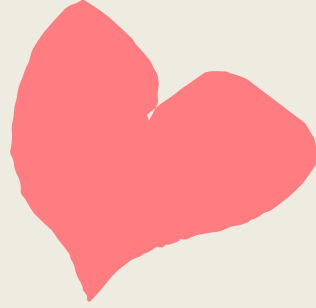
Çocuk, büyük büyük korkunun gölgesinin ruhuna ve bedenine ne yaptığını anlayamıyor.

Ağlıyor, bağılıyor, belkide hırçınlaşıyor, üzüntüsünden saklanıyor.

Kendine neyin yardımcı olabileceği hakkında hiç bir fikri yok.

15

Şimdi çocuğa ne yardımcı olabilir.



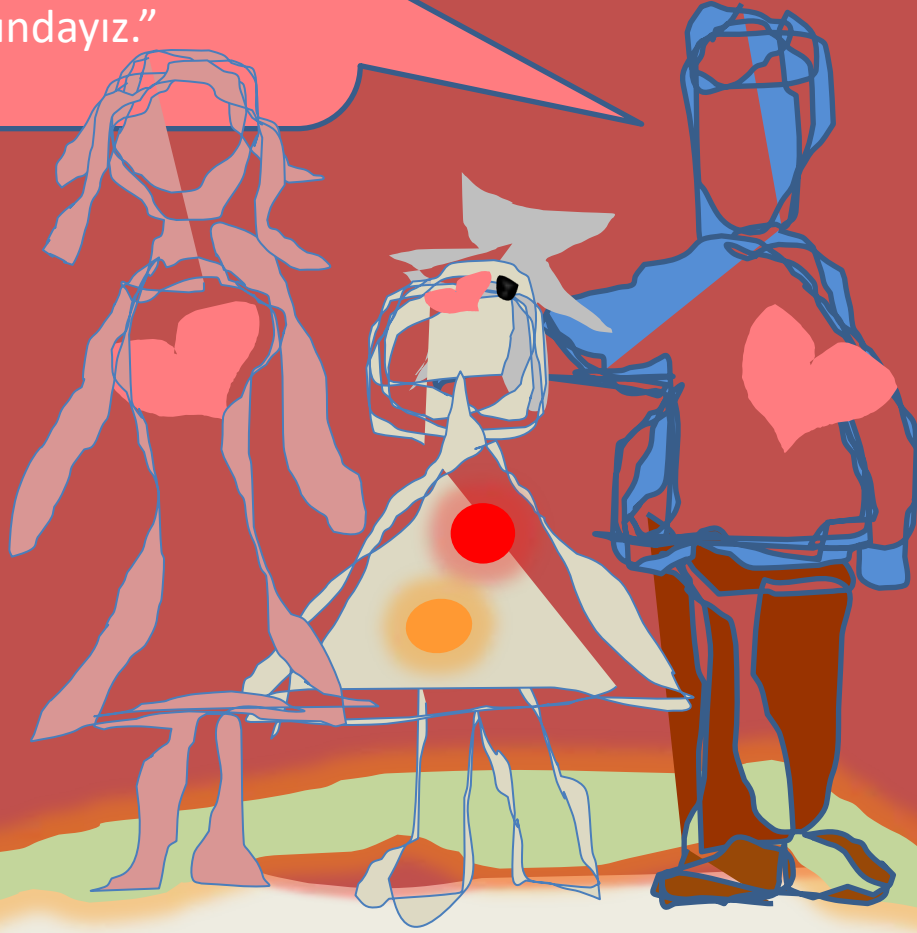
16

Ebeveynler çocuğu için ne yapabilirler?



17

„Biz seni olduğun gibi seviyoruz
Hiç birşey sana olan sevgimizi
bozamaz..
Biz her zaman yanındayız.”



Anne ve baba
böylelikle çocuğun
gelişimine rehberlik
ederler.

Sevgi , teselli, sabır
çocuğa yardım eder.

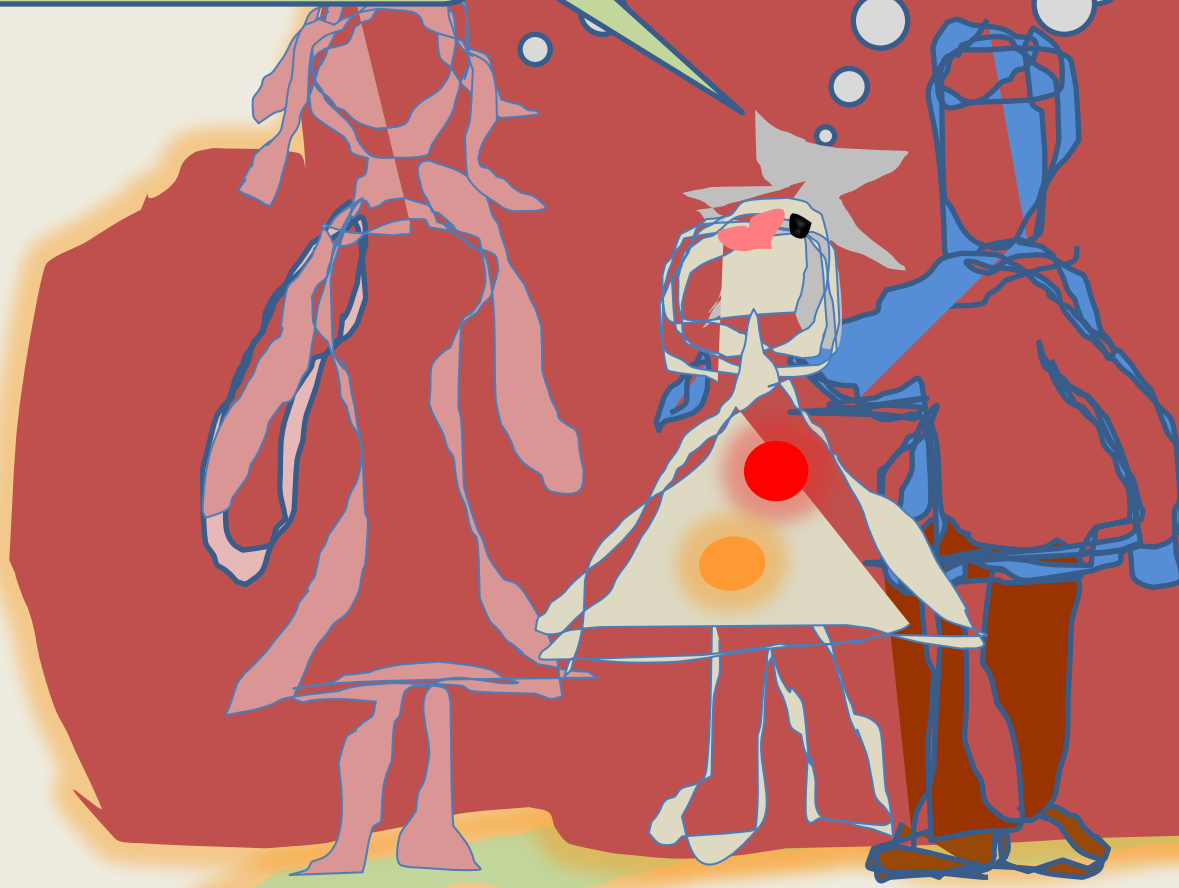
Çaresizliğe kapılmayıp
hayata devam
etmesini sağlarlar.

18

„Seninle gurur duyuyoruz!
Biz senin neler başarabileceğini
görebiliyoruz!“

Özgüveni olduğu
konuları överek,
anne ve baba
çocuğun özgüvenini
güçlendirebilir.

„Doğru, biz geçmişte çok
kötü deneyimler
yaşadık.
Artık biz güvendeyiz.“



Anne ve baba
ocuklari ile, istediği
takdirde tüm
sorunlarını
konuşabilirler.
Böylelikle ona
geçmiş ve gelecek
zamanı ayırt
etmesine yardımcı
olurlar, daha çok
gelecek zamana
varabilmesi için.

„Biz sana yardım ederiz.
Biz seni anlıyoruz.
Biz seni koruruz.”

20

Anne ve baba
çocuğun özel
ihtiyaçlarını
kabullenir.

Biliyorlar ki çocuk
vücut hareketlerini
kontrol edemiyor.
Yeni korkularından
onu korumaya
çalışıyorlar.



21

Sen bu çocukmusun? Sen kendi kendine' de yardım edebilirsin.

Korkunun sevmediği bazı
şeylerde var!

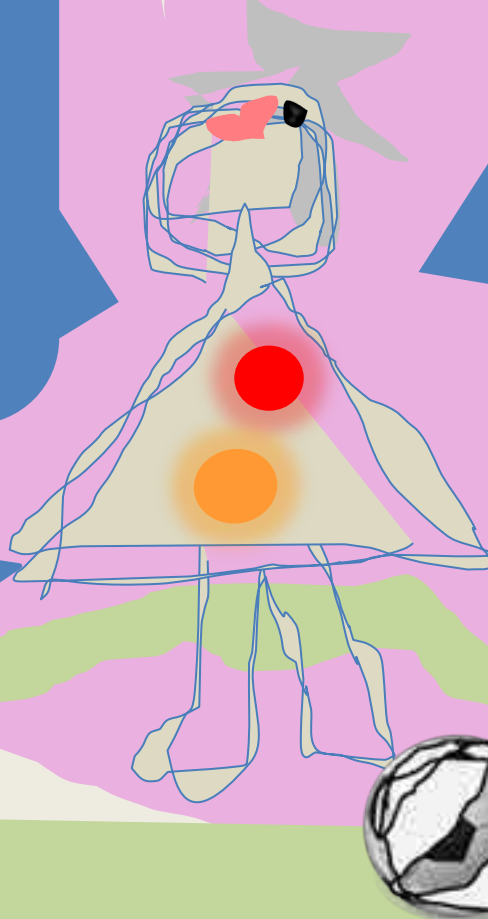
„Ne yapmak istiyorsan onu
yap!

Resim yap, oyun oyna, oku,
şarki söyle, öğren, başka
çocuklarla beraber ol,
bilgisayar veya cep telefonu
kullan...

Bir çok şeyi dene!

Hareket et!

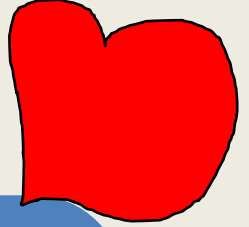
İçerde veya dışarda.
Sporun ve hareketin her
türü seni güçlendirir!



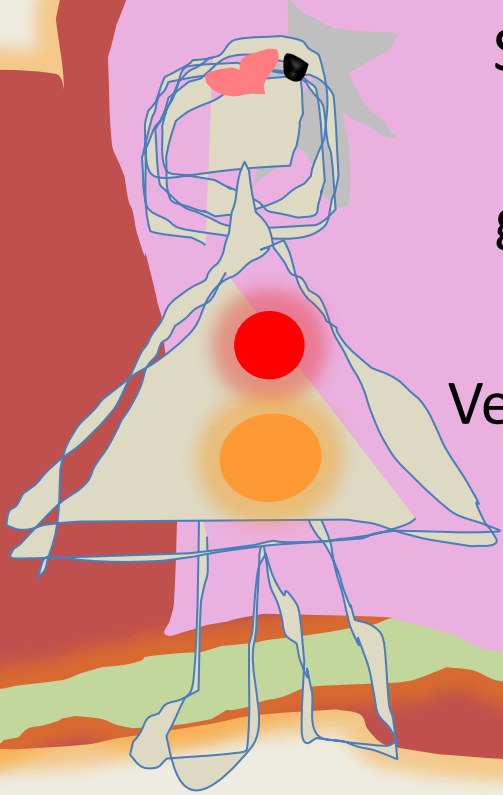
Gerektiğinde ne
zaman istersen
kendine yardım
alabilirsin!

Sen çok zor zamanlar
geçirdin ve bunları
atlattın!

Korkman ve üzüntülü
olman çok normal;
Teselli ye ve yardıma
hakkın var.



22



Emin bir ortam,
Sevgi dolu, teselli ve sabır, spor yapmak,
öğrenmek,
gülmek ve oynamak çocuğu güçlendirir.

Ve böylelikle büyük büyük korkunun gölgesi
küçüldükçe küçülecektir.

Çoğu zaman bu böyledir.

23

Merhaba ben
bayan X
lyiki geldin.

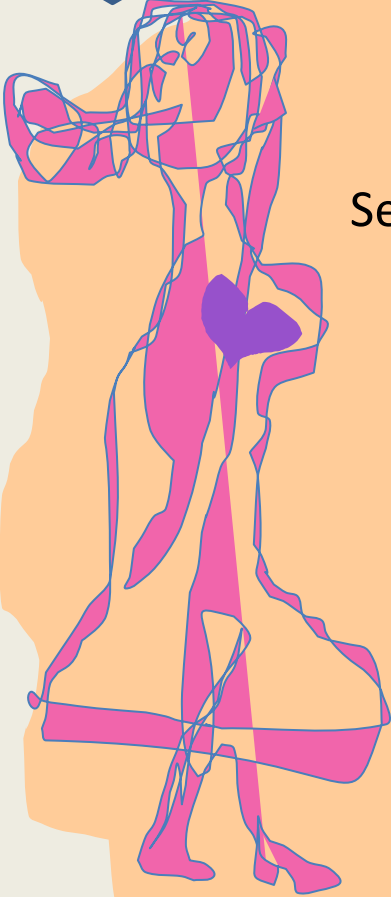
Psikoterapi
Bayan X ve Bay Y

Merhaba ben Bay Y
Hoş geldin.

Eğer

Sevgi, teselli ve sabır, güven ve sevinç yeterli
olmaz ise:

Korkunun büyük gölgesini gidermek için,
çocuk er ya da geç büyük büyük korkusunu
yenebilmesi için, uzmanlar tarafından
yardım ve destek alması gerekebilir.

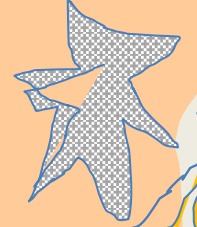


24



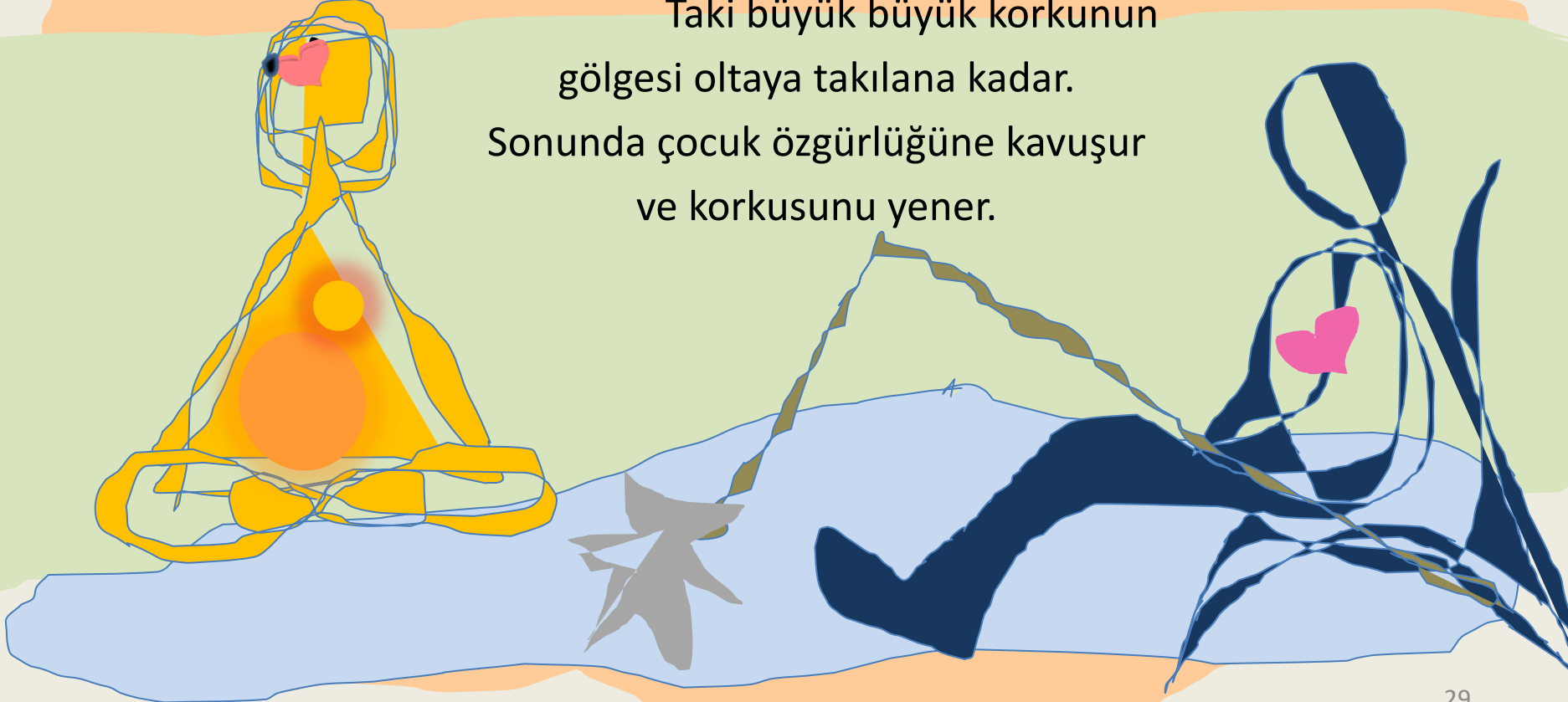
Terapist bayan X in yardımıyla çocuk güçlendikçe
güçlenir.

Zamanla büyük büyük korkusunun gölgesini yener.
Bir gün nihayet kötü hisleri kaybolur gider.
Neşesi tekrar yerine gelir.



25

Ya da çocuk terapisti Bay Y ile birlikte zor zamanların başlangıcına gider.
Oltayı atarlar sabır ve enerjiyle birlikte beklerler.
Taki büyük büyük korkunun gölgesi oltaya takılana kadar.
Sonunda çocuk özgürlüğüne kavuşur ve korkusunu yener.



26



Büyük büyük korkunun gölgesi
gider.

Çocuk artık özgürdür.

İçindeki güçlü ışık tekrar yanar.

Çocuğun kalbi ısınır ve
mutluluk duygusu geri gelir.

SON

Veliler için bilgilendirme:

Çocuklarınıza yardımcı olabilmeniz için, bir kaç ipucu.

- İçinde bulunduğunuz durumu anlamanız ve kabullenmeniz.
- Çocuklarınızın bulunduğu durumu anlamanız ve kabullenmeniz.
- Travmaya neler sebep olur?
- Travmaya bağlı korkular çocuğunuzda nasıl belirtiler gösterir?
- Korkuyu neler çoğaltır?
- Çocuğunuz ne güçlendirebilir?
- Bu resim kitabını çocuğunuzla nasıl kullanabilirsiniz?

Velilerin içinde bulunduğu durumu anlaması ve kabulenmesi

- Çok cesursunuz!!! Neden mi? Çünkü korku dolu bir savaşı geride bırakıp, ana vatanınızdan, sevdiklerinizden uzak ailenizle birlikte tanımadığınız bir ülkeye kaçma başarısını gösterdiniz.
- Şimdi güvendesiniz bu sizin için çok çok iyi.
- Daha yolun başındasınız ve normal yaşam standardına ulaşmanız zaman alacaktır. Kesinlikle güçlü olmanız gerekiyor, çünkü hayatınız zorluklarla dolu.
- Çocuklarınızın ruh halini anlamakta zorluk çekebilirsiniz. Tabii ki onları çok seviyor ve yardımcı olmak istiyorsunuz. Yardımcı olamadığınız zamanlarda endişeye kapılabirlirsiniz.
- Yardıma ihtiyacınız olduğunda, yardım istemekten çekinmeyiniz. Sizin ve çocuklarınızın sorunlarını bir doktorla veya güvendiğiniz bir kişiyle paylaşın.

Çocuklarınızın içinde bulunduğu durum

- Çocuklarınız çok zor günler geçirdi. Belki defalarca ölüm korkusuyla karşı karşıya kaldılar. Şok içinde olabilirler.
- Bu tür yaşantılar travmalara yol açabilir.
- Travmalar insanların ruhunda derin yaralar oluşturur ve uzun süre takip eder. Unutmak zaman alacaktır.
- Travma geçirmenin başka belirtileri ise mesela çocukların huy değiştirmesi veya davranış bozukluğu .
- Bütün koşullara rağmen, çocuklarınız sizin ilginizi çekmek isteyecektir. Onlara gereken ilgiyi gösterin. Aksi takdirde sizi üzdüklerini zannedeceklerdir ve bu onları üzecektir çünkü daima uslu olmak isterler.
- Bilinmelidirki yaşadıkları travma sonucu çocuklarınız davranışlarını kontrol edemiyebilir.
- Her ne kadar çocuklarınızla yaşam mücadelesini örnek bir şekilde sürdürsenizde, çocuklarınızın bazı konuları uzmanlarla paylaşması daha isabetli olacaktır. Bu bir doktor veya bir psikolog olabilir.
- Çocuklarınızı suçlamaktan, ceza vermekten kaçının. Bu durumun daha da kötüleşmesine sebep olabilir. Onları överek güçlendirebilirsiniz, bu bulunduğunuz durumu hafifletir.
- Bulduğunuz durumun sizin ve çocuklarınız için kolay olmadığı ortada.

Travmayı neler tetikleyebilir?

Bombalı saldırı, savaş veya iç savaş, silahlı çatışmalar, ülkeden kaçış, bir çocuğun feci şekilde korku ve travma yaşamasına sebep olan durumlar:

- Bir çocuğun veya insanın tanıdığı ve sevdiği biri tarafından şiddete uğraması
- Sevdiği insanların kaybı
- Evinin, yurdunun dramatik bir şekilde kaybı
- Şiddetli acı
- Güvenlik kaybı, açlık, susuzluk, belirsizlik
- Kaybolmak, yalnızlığa terk edilmek, hayatın nasıl devam edeceğini bilememek
- Tehlikeli ve dramatik olaylardan, çocuğun hiç bir suçu olmamasına rağmen, kendisini suçlu hissetmesi ve utanması.

Travmaya bağlı korkular çocuğunuzda nasıl belirtiler gösterir?

Stres ve korku reaksiyonlarının tüm eşitleri, ani davranış değişiklikleri, çok fazla veya çok az faaliyetlerde bulunmak, istemdişi davranışlar, korkunç deneyimden sonraki günler, haftalar ve aylar:

- Hiçbir güncel sebep olmadan, ağlamak, bağırmak, titremek,
- İdrarını tutamamak, diş gıcırdatmak, tırnak yemek, kendi kendine zarar vermek...
- Hiç bir güncel sebep olmadan başka insanlara saldırgan davranmak
- Yorgunluk, pasiflik, kendini geri çekmek, donakalmak, ekingenlik
- Korkmak (endişelenmek), uyku bozukluğu , konsantrasyon bozukluğu
- Bazı davranışların sürekli tekrar edilmesi (dönmek, eller ve ayaklarla vurmak, yıkanmak)
- Korkunç (kötü) fantaziler kurmak veya hayal etmek
- Yeniliklere karşı aşırı hassasiyet veya normal gereksinimlere kaşı aşırı hassasiyet

Eğer böyle reaksiyonlar gözlerseniz, doktorunuzla veya terapistinizle bunun üzerine konuşun. Yardıma başvurun, ne kadar erken olursa, o kadar faydalı olur, ama yıllar sonra bile faydası olur.

Korkuyu neler çoğaltır?

- Yeni tehlikeli durumlar
- Çocuğun davranışlarından dolayı alay edilmesi
- Ebeveynlerin, öğretmenlerin veya başka kişilerin çocuğu davranışından dolayı cezalandırması. Çocuk bazı reaksiyonlarını kontrol edemez ve yönetemez, bu yüzden hep eleştirilir ve cezalandırılırsa, kendisini hep kötü ve başarısız hisseder.
- Çocuk sorunlarını ve kötü anılarını anlatmak isteyince, çocuğu reddetmek. Kesin sizin tesellinize ve anlayışınıza ihtiyacı vardır.
- Çocuğun yanında,, başkalarıyla onun sorunlarını konuşmanız, çocuğun korkularını çoğaltır (tetikler).
- Eğer çocuğunuzu yalnız bırakırsanız (gece veya uzun okul yolunda), bu çok şiddetli bir şekilde negatif anıların oluşmasına sebep olur.
- Eğer kendi tecrübeleriniz hakkında başkalarıyla konuşmak isterseniz, bunu yapabilirsiniz, ama çocuğun bulunduğu ortamda değil, çünkü böylelikle korku ve endişe olan bir atmosfer oluşur.

Çocuğunuzu ne güçlendirebilir?

1. Güvenirlilik

- güvenilir kişi
- güvenilir ortam
- güvenilir yollar
- çocuk korktuğunda yardım etmek

2. Çocuğun severek yapmak istediği herşey

- hareket / her çeşit spor
- oyun oynamak
- müzik dinlemek veya yapmak
- gülmek ve sesli olabilmek
- meraktan öğrenmek
- okumak
- sarılmak
- Çocuklarla, hayvanlarla iyi ve samimi İnsanlarla beraber olmak
- üretmek, boyamak, kendini teknik ile meşgul etmek
- Güvenli bir ortamda yeni deneyimler kazanmak

3. Ayrıca

- Her türlü başarı tecrübesi
- Hatıralar: Kötü şeyleri hatırlamak ve anlatabilmek, ağlayıp ve titreyebilmek. Sakin dinleyicilerinin olması ve onların ilgisini hissetmek. Farkına varmak: kötü anıların geride kalması.
- Kendinizi veya başkalarını tehlikeye sokmadan öfkelenibilmek.
- Çocuğun yeteneklerinden, cesaretinden ve güçlü olan yanlarından dolayı mutlu olan anne ve babalarının olması.
- Kötü koşullardan dolayı kendilerini kurban olarak gören anne baba değilde, kendilerini yaşama mücadelesini başarmış kişiler olarak görmeleri.

Bu Resim kitabını çocuklarla birlikte nasıl kullanabilirsiniz?

4-30 sayfalardaki resim öyküsü

Çocuğunuzla birlikte bu resim öyküsüne bakabilirsiniz, okuyabilirsiniz, açıklama getirebilirsiniz ve konu hakkında konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzun sizi anladığını, ilgi gösterdiğini korkuyorsa veya konu ile ne kadar uğraşmak istediğini farkedeceksiniz. Çocukların güvendiği kişilere ihtiyacı olduğunu düşünüyoruz. Geçmişteki olaylar, güçlü duyguların ve anıların oluşmasına sebep olur. O zaman birisi çocuğunuzun yanında olmalı.

39-44 sayfalardaki resim öneriler

Resim öneriler temel olarak aynı geçerlidir. Resim yapmak çocuğunuzun kendi kararıdır. Resim çizerken derin duygular oluşabilir, bu yüzden güvendiği bir kişinin yanında olması önemlidir, gerektiğinde ona bu resmi gösterebilir ve bu konuda konuşabilir. Size önerilen resim sıralamasını kullanabilirsiniz, böylelikle çocuğunuzun içindeki korkular iyi yöne çevirebilir. Lütfen her ne şekilde olursa olsun çocuğunuzun boyadığı resmi kabul edin.

Ek 2

Çocuklar için fikirler

- En çok ne yapmayı seviyorsun veya neye sahip olmak istiyorsun? Resmini çiz bakalım.
- Sevdiğin kişilerin resmini yapsana!
- İyi yapabildiğin şeyleri boya!
- Korkunç anılarında resmini yapmak ister misin?
- Geleceğin için ne dilemek istersin?

En çok ne yapmayı seviyorsun veya neye sahip olmak istiyorsun? Resmini boya bakalım.



Sevdiğin kişilerin resmini yapsana!



İyi yapabildiğin şeyleri boya!



Korkunç anılarında, resmini boyamak
istermisin?



Geleceğin için ne dilemek istersin?





Künye



Fikir, söz, resim, koordinasyon: Susanne Stein
Pedagog, Personel- ve organizasyon gelişimci
Tematik merkezli etkileşim öğretim görevlisi



Bu resimli kitabın projesinin gerçekleşmesi için yardım eden herkese çok teşekkür ederiz:

- Test okuyucu olarak Suriyeli arkadaşlarım bana destek oldu. Onların değerli fikirleri ve düzeltmeleri bu resimli kitapta ilham oldu.
- Birkaç terapist bana yardımcı fikirlerde bulundu, özellikle: Hemma Friedrich, dipl. Psikolog ve dış okutman Dr. med. Ulrich Lamparter, psikosomatik tıp, psikanalist.
- Yayınlamadan önce mülteci ambulans „Children for Tomorrow“ (bkz sayfa 46) terapistlerinden yardım aldım
- Arapça çeviri yazan tercüman Sayın Kholood Tayar, diğer çeviriler fahri olarak yapılmıştır.
- Peter Pape yorulmadan düzeltme okudu.
- Holger Kern tüm sürümlerin her dilde intranet sayfamdan yayınlanmasında www.susannestein.de önemli ölçüde destek oldu. Burada ayrıca sss`leri bulabilirsiniz.
- Bayan Annette Junge-Schepermann, psikolog ve çocuk travma terapist 2015te ek bilgi kullanım notları düzenledi.
- Eğitim ve bilim Sendikası (GEW) ücretsiz baskılar sağladı.



İpuçları vermek veya bir geri bildirim vermek istiyorsanız, lütfen bize yazın Susanne.Stein@hamburg.de



„Children for tomorrow“ supported this book.

„Children for Tomorrow“ is a special part of the UKE, the University Hospital of Hamburg. This out-patient department offers counselling and therapies to children who fled from war or civil war. Two therapists of the therapy center, Sofie Silva Mella (Art therapist B.A.) and Dipl. Psych. Cornelia Reher (Leader of therapies) were proof-readers of the book. The Charity foundation „Children for Tomorrow“ is also the sponsor of the translation of this book into the Arabic language.

More about “Children for tomorrow”

Chances for a better future

Many children grow up in a daily life marked by violence; the images of war, abuse, persecution and loss of family are all too familiar. What are not seen are the psychological wounds and deep emotional scars that remain even after physical injuries have healed. Most of these traumatized children suffer depression, nightmares, loss of self-worth and often are the source of future aggression. Our Children for Tomorrow therapists and doctors are specialized in therapeutic treatments to heal these invisible wounds. Giving these children a chance for a better future is the mission of our foundation.

Stefanie Graf, Founder and Chairwoman Children for Tomorrow

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de



And your doctor is always a person you can ask for help for you and your children.

The Turkish Edition Türk baskısı



The Turkish edition was realized by a team of frequently and voluntarily working members of the “Telefonischer HamburgService” belonging to the Free and Hanseatic City of Hamburg. They did a great job to offer the Trauma Picture Book to the supporters of refugees based in Turkey.

Translation: Birgül Alver, Hülya Welckert, Isa Ruhi Babur, Nesrin Demirtaş, Şenay Şen, Sevinç Öztürk, Sunay Behnke ve Züleyha Yıldırım

Coordination: Mrs. Jutta Drühmel-Lindig, head of the Telefonischer HamburgService

Türkçe baskısı: „Telefonischer HamburgService der Freien und Hansestadt Hamburg“ ta çalışan gönüllü bir ekipten düzenlenmiştir.

Çeviri: Birgül Alver, Hülya Welckert, Isa Ruhi Babur, Nesrin Demirtaş, Şenay Şen, Sevinç Öztürk, Sunay Behnke ve Züleyha Yıldırım

Koordinasyon: Sayın Jutta Drühmel-Lindig, Telefonischer HamburgService Başkanı

Ek:

Resim kitabı için yararlılık

Resim kitabı aslında aile içinde, ebeveynler ve çocuklar arasındaki konuşmada doğal olarak birbirlerini çok iyi tanıyan bir kitaptır. Bir çok öğretmen, eğitimciler ve gönüllüler bu kitabın bilgilerinden yararlandıkları için, sık sorulan sorulara verilen bir kaç cevap: (ayrıca www.susannestein.de) üzerinden SSS'leri indirebilirsiniz.

Travma resim kitabı en iyi nasıl yardımcı olabilir?

- Çocuklar kendilerini daha iyi anlayabilirler. Onlar rahatlama deneyimi, çünkü devam eden korkuları veya vucüt belirtileri için psikolojik açıklamalar vardır. Herhangi bir utanç ve suçluluk hissi azaltılacaktır. Güveni artacak.
- Ebeveynler ve yardımcıları çocukları daha iyi anlayabilirler . Durumları çocuklar için nasıl daha kolay hale getirecekleri ve çocuklar için ek tür sorunlara neden olan davranış türlerini öğrenirler. Çünkü ebeveynler ve yardımcıları kendilerine genellikle güçsüz hisseder.
- Travma tedavisinin giriş kapısı gösterilir ve geniş açıklık oluşur. Bununla birlikte, oldukça bilinmeyen bir tedavi imkanı olasılık haline dönüşebilir.

Travma kitabı bir terapinin yerini tutabilir mi?

Bu maalesef mümkün değildir. Travma resim kitabı küçük bir travma yardımcısıdır. Derin yaraların kapanması zaman alacaktır. Travma resim kitabı acıyı sona erdiremez, ancak umarım onu hafifletebilir ve güvenini güçlendirebilir. Bir çin atasözü derki Karanlıktan şikayet etmektense mum yakmak daha iyi olur. Teknik dilde bu demektir: resim kitabı istikrar psikoeğitim harekete geçirmede katkıda bulunabilir. Umarım ebeveynlerin ve çocukların yükünü hafiflemesinde yardımcı olur.

Travma resim kitabı nasıl yardımcı olabilir?

Destek olarak ebeveynlere veya çocuklara resim kitabını sunabilir veya onlarla birlikte bakabilirsiniz. Okurken çocuklara yada yetişkinlere samimi, mütevazı ve katılımcı bir şekilde eşlik ederler, duygularını algılar ve sorularını cevaplarlar. Daha iyi bir bilgiye sahip değilsiniz, teşhis koymuyorsunuz. Açıklama teklifinde ve alternatif seçenekler suna bilirsiniz. Yardım ediyorsa, iyidir. Etkilenenler reddederse bu onların doğal hakkıdır. Yada, koltuk değneğiyle resime dönmek için, onlar sadece bir koltuk değneği sunduklarını ve doktor olmadıklarını biliyorlar.

Çocuk resimlere bakarken veya resim yaparken stresli anılarla karşılaştığında ne yapabilirim?

Bu önemli konuda travma terapistleri ile konuştum, etkinliklerde bana sık sorulan sorularda, yardımcıları, travmatik eğitimi almayan hepimiz için... - bilgi aldım. Özellikle Hamburg'dan Annette Junge-Schepermann, Diplomat-Psikolog ve Çocuk Travma Terapisti'ne teşekkür ederim.

Devamı: Çocuk resimlere bakarken veya resim yaparken stresli anılarla karşılaştığında ne yapabilirim.

Muhtemelen travma geçirmiş çocuklarla uğraşırken önemli olan, kaynaklara ve işlenmemiş travmatik anıların parçalanmasına yol açabilecek müdahalelerin önlenmesine yönelik tutarlı bir odak noktasıdır. Çocukla birlikte kendi gücünü keşvedebilmesi yeni tecrübe kazanması için, yararlı olan şeyler yapmanız gerekir. Çocuk kendisini teşvik etmek ve yardım etmek istediğini hissetmesi bile ona yeter. Böylece Çocuklara kötü anıları hatırlatmadan yardımcı olabilirsiniz. Travmatik deneyimlerin işlenmesi profesyonellere bırakılmalıdır .

Bir çocuk kendisinden korkunç deneyimler hakkında konuşursa veya kötü anılarını çizerse, aşağıdaki ipuçlarını takip etmek mantıklı olabilir:

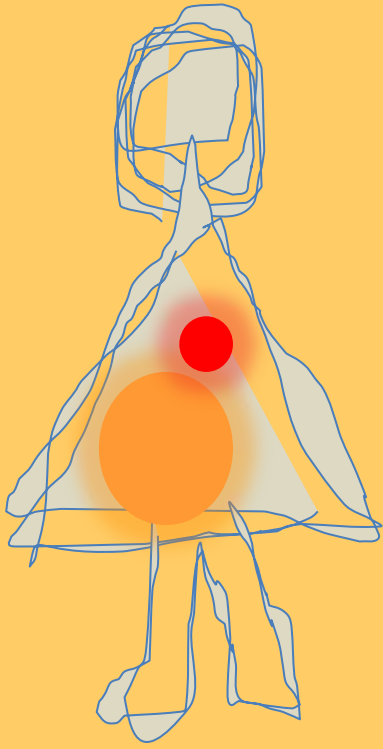
- Onun sözlerini doğrulayın yaşadıkları travmatik ayrıntılara girmeden, ne kadar kötü olduğunu söyleyin: „Bu kesinlikle senin için çok , çok kötüydü“ gibi sözcükler kullanın. Kendisini ve ailesinin mağdur durumda olduğunu, koşulsuz kabul ettiğinizi, ve korkunçluğun derecesini anlamış olduğunuzu gösterin. Aynı zamanda bir mevcut güçlü yanlara ve kaynaklara sürekli olarak odaklanmalı ve gerekirse deneyimli dehşet içindeki mevcut olumlu bağlantılara odaklayın, gerektiğinde çocuğu teselli edin. Bu talimatları takip edip, korkmadan, kalbinizle hareket ederseniz, kesinlikle hepsini güvenli ve doğru yaparsınız.
- Araştırmayın, ilginizi çektiği halde bilgi almaktan çekinin. Eğer o çocuk kendiliğinden travmatik ayrıntıları anlatmak isterse –o an mümkünse- anlatırken boya yapması, ve ya oyuncak bebeklerle anlatmasını sağlayın. Çocuğu üçüncü şahıs gibi kartalın bakış açısıyla anlatmasına teşvik edin. „Ben kaçtım demek yerine“, Ahmed kaçtı demesi, çocuğun yaşadıklarını kendinden uzak tutabilmesi için , işlenmemiş duygular veya bedensel duyumlar içinde boğulmaması için bu önlemler yardımcı olabilir.
- Mümkün olan en kısa zamanda kaynak yönlendirmesine sakın ve net bir şekilde geri dönün: Kötü durumdan kurtulman için sana ne yardım etti? Ve eğer çocuk bir şey diyemezse soru sorun: Bugün nasıl hissediyorsun kendini? Kimi yada neyi seversin? Veya: „Şimdi ne oynamak , yapmak veya boyamak istersin, kendini daha iyi hissetmen için. Tabii ki, çocuğun ne yapmayı sevdiği hakkında biraz bilgi içinde olmanız yardımcı olur. Yada çocukla birlikte bulabilirsiniz. Çocuğun travmatik durumu çizmesi yada yaşadıklarını oyun içinde iyi bir sona getirmek için onu davet edebilirsiniz. Çocuğun fantaziye davet etmek ve boyamaya, gerektiğinde yeniden canlandırmak, böylece durumun iyi bir şekilde ortaya çıkmış olması. Aynı zamanda , bu „iyi son“ dünya standartlarına göre gerçekçi olmak zorunda değildir, ayrıca fantastik öğeler içerebilir, bu yüzden Çocuk „ideal yardımcı varlıklar“ düşünebilir, tehlikeyi önleyebilecek kadar çok güçlü olan ve çocuğu zaman içinde durumdan kurtarabilir. Asıl önemli olan, çocuğun kendi iç resminde yeni bir pozitif çözüm deneyimlerinden iyi bir son bulabilmesi. Bu genellikle doğrudan iyileşme ve sakinleştirici etkiye sahiptir , ve çocuk travma terapistleri tarafından da yardımcı olarak kullanılan basit müdahalelere karşılık verir.

Bu tür deneyimlerde, çocuğun halinden endişelenmeye devam ederseniz çocuğun ailesiyle ve gerekirse terapist uzmanlarla konuşmaktan çekinmeyiniz. Annette Junge-Schepermann

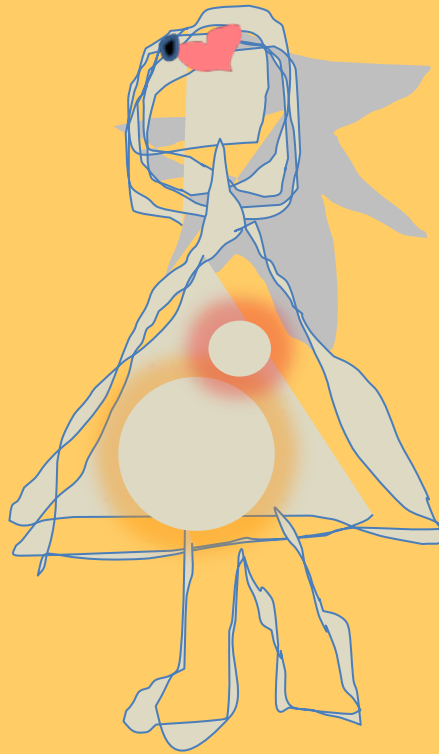
Okuduğunuz hikayeyi canlandırmak için önünüzdeki figürleri kesip kullanabilirsiniz.

Özelikle kaçıştan sonraki rahatlama dönemini ve kötü yaşantıların son bulmasını öne çıkartabilirsiniz. Bunu gerçekleştirmek için oyuna, kardeş, tanıdık, öğretmen, eğitimci veya başka yardımcıları katabilirsiniz

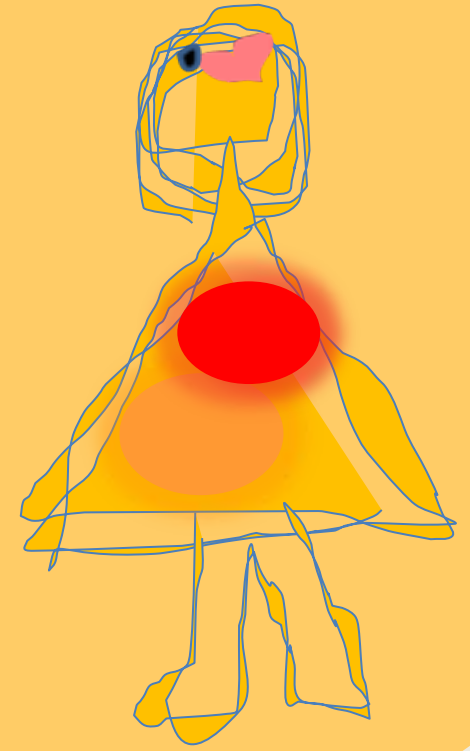
Boş sayfalar baskı hatası değildir. Çocukların figürleri kesmesine kolaylık sağlamak için eklenmiştir.



Çocuk



Kötü deneyimden sonra ki çocuk



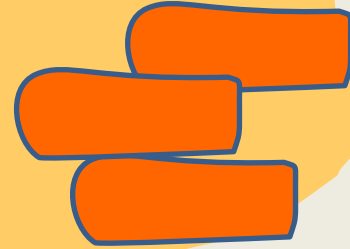
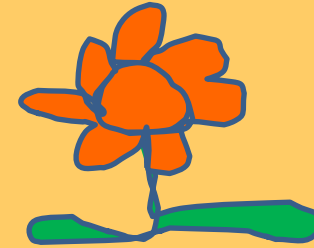
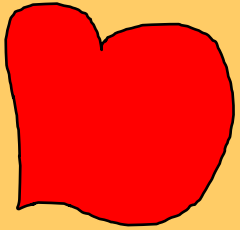
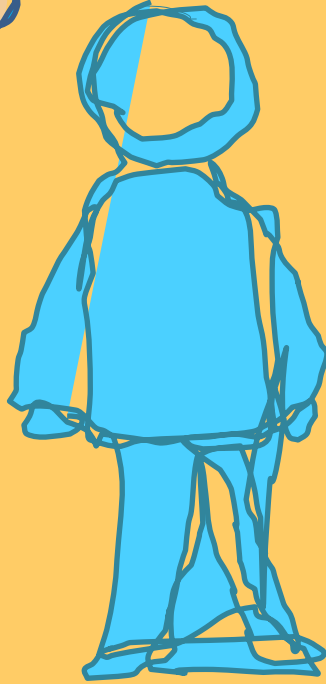
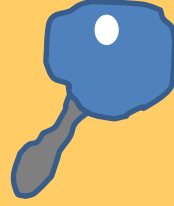
İyileşmiş Çocuk



Anne

Baba

Yeni ev



Kardeşler

Oyun arkadaşları

Oyuncak



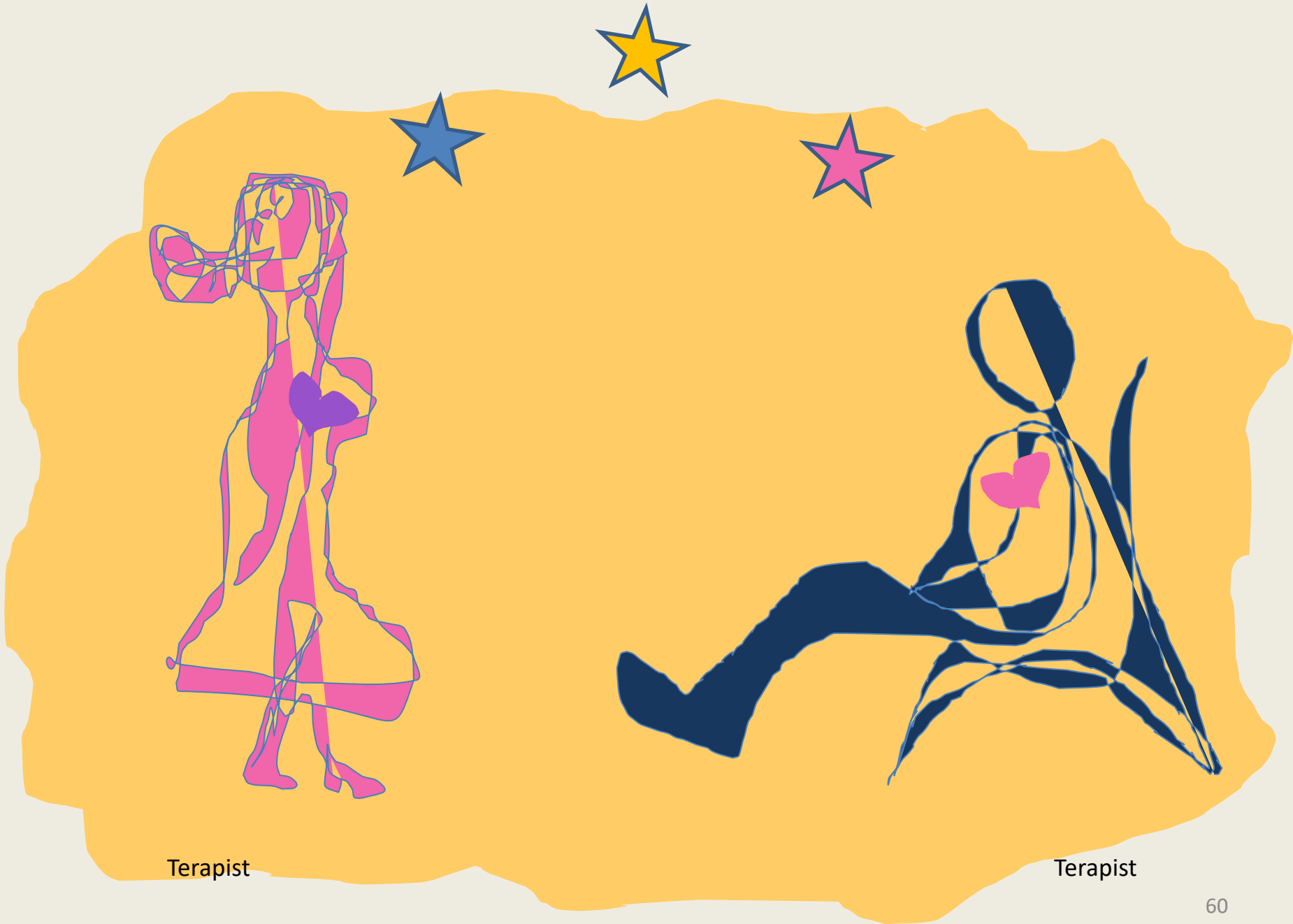
Akrabalar

Öğretmenler



Eğitmenler

Arkadaşlar



Terapist

Terapist

