

## **Göçmen öğrencilerde travmatik stres ve tepkilerin azaltılmasına yönelik ailelere aşağıdaki hususlar önerilmektedir (Help Guide.Org, 2018):**

**Travma tetikleyicilerini belirleyin.** Yaptığınız ya da söylediğiniz bir şey ya da evinizdeki herhangi bir eşya, çocuğunuzun yaşadığı travmatik olayı farkında olmadan tetikleyebilir. Bu noktada travmaya neden olan durumun kaynağını belirlemek için çocuklarınızın davranışlarını ve tepkilerini izleyin. Çocuğunuzun rahatsız eden, onu endişelendiren, öfke patlamasını tetikleyen şeyin belirlenmesi, psikolojik iyileşme sürecine katkının ilk aşamasıdır.

### **Çocuğunuza duygusal ve fiziksel olarak erişebilir sınırlar içerisinde**

**olun.** Travma yaşayan çocuklar, ebeveynleriyle iletişim kurmaktan kaçınabilir, hatta uzağında olmak isteyebilirler. Bu noktada çocuğunuzun bu durumuna saygı duymalı, diğer taraftan sizinle iletişime geçebilmesi ve problemlerinin üstesinden gelebilmesi için ona güven dolu ve rahat bir ortam sağlamalısınız. Özellikle ebeveynler küçük çocuklarına sarılmalı ve kucaklamalı, ergen çocuklarıyla ise beraber vakit geçirmeye özen göstermelidirler.

**Yanıt verin, tepki göstermeyin.** Yaşadığı travmatik anın etkisiyle bunalmış olan çocuğa veya ergene yönelik sesin yükseltilmesi ve aşırı tepki verilmesi, çocukların yaşadığı stresi artırabilir ve travmayı tetikleyebilir. Çocuğunuz yoğun strese bağlı tepki gösterdiğinde, sakin olması için elinizden gelen çabayı sergilemelisiniz. Çocuğunuzun tepkilerini dövme ve fiziksel cezalarla engellemekten kesinlikle kaçınmalısınız. Çünkü ceza ve dövme travma sonrası stresi artıran ve bireyin psikolojik kırılganlığını derinleştirerek kötüleştiren bir durumdur. Ayrıca çocuğunuz arzu edilen davranışlar sergilediğinde övgüde bulunmayı ihmal etmemelisiniz.

### **Çocuğunuzun yoğun tepkilerini kendinize yapılmış bir saygısızlık olarak ele alıp, durumu kişiselleştirmeyin.**

Çocuğunuzun yaşadığı travmatik yaşantı ve duygular nedeniyle davranışlarında normal dışılık görebilirsiniz. Bu yüzden çocuklarınızın duygularını yargılamamalı, kendisine ve çevresine zarar vermeden duygusal tepkilerini dışı vurmalarına izin vermelisiniz. Duygularını ifade etmekte güçlük çektiği durumlarda ise onu aktif bir şekilde dinleyerek duygularını ifade etmeye uygun kelimeler bulmasına yardımcı olmalısınız.

**Dinleyin.** Çocuğu psikolojik olarak zorlanmasına neden olan ve rahatsız eden sohbetlerden kaçınmalısınız. Çocuklarınızın yaşantılarını paylaşmaya duygusal olarak hazır değiller ise konuşmaya zorlamamalısınız. Çocuğunuza travmatik bir deneyimden sonra karmaşık duygular içerisinde olabilmenin normalliğinden bahsetmelisiniz. Konuşmalarını ve duygusal tepkilerini ciddiye almalı ve başına gelen olayların kendi hatalarından dolayı olduğu hissinden kurtarmalısınız.

**Çocuğunuzun rahatlamayı öğrenmesine yardımcı olun.** Çocuğunuza yavaş nefes almayı, sakin müzik dinlemeyi veya olumlu şeyler düşünmeyi öğretmelisiniz. Yemek, oyun saati ve yatma zamanı için beraber günlük rutin işleri düzene koymalısınız.

**Sabırlı olun.** Her bir birey travmadan sonra benzer psikolojik ve fizyolojik tepkiler gösterse de, olaydan etkilenme ve psikolojik iyileşme süreci bireysel farklılıklar gösterebilir. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıların, yaşadığı travmanın sonucu olduğunu unutmamalısınız. Bu noktada çocuğunuzun istenmeyen durum ve tepkilerde devamlılık göstermesi durumunda, ebeveyn olarak kendinizi başarısız hissedip suçlamamalısınız.

## **Çocuğunuzun öz benlik saygısının oluşmasına ve öz-denetim**

**geliştirmesine destek olun.** Çocuğunuzun gelişim düzeyine uygun ve makul bir şekilde sorumluluklar vererek ve olumlu deneyimler yaşatarak, kendi hayatını denetim altına alabileceği duygusunu kazanmasına destek olmalısınız. Böylelikle travmatik durumun iyileşmesini hızlandırabilirsiniz.

//////////////////// **İNGLİZCESİ** //////////////////////

## **The following points are recommended for families to reduce traumatic stress and reactions in immigrant students (Help Guide.Org, 2018):**

Identify the trauma triggers. Something you do or say, or anything in your home, can inadvertently trigger the traumatic event your child is experiencing. At this point, monitor your children's behavior and reactions to identify the source of the traumatic situation. Identifying what is bothering your child, what worries him or triggers his anger explosion, is the first step in contributing to the psychological recovery process.

**Be within emotional and physical reach of your child.** Traumatized children may avoid communicating with their parents or even want to be away from them. At this point, you should respect your child's situation, and on the other hand, provide a safe and comfortable environment for him to communicate with you and overcome his problems. Especially parents should hug and hug their young children, and they should take care to spend time with their adolescent children.

**Answer, don't react.** Raising the voice and overreacting to a child or adolescent who is overwhelmed by the traumatic moment they experience can increase the stress experienced by the children and trigger trauma. When your child reacts to intense stress, you should make every effort to keep calm. You should definitely avoid blocking your child's reactions with beating and corporal punishment. Because punishment and tattooing is a situation that increases post-traumatic stress and worsens the psychological vulnerability of the individual by deepening. Also, you shouldn't neglect to give praise when your child exhibits desired behaviors.

**Do not personalize the situation by treating your child's intense reactions as a disrespect to yourself.** You may see abnormal behavior due to the traumatic experiences and emotions your child has. That's why you should not judge your children's

emotions, but allow them to express their emotional reactions without harming themselves or their environment. In cases where he has difficulty expressing his feelings, you should listen actively to help him find words that are suitable for expressing his feelings.

**Listen.** You should avoid conversations that cause psychological difficulties and disturb the child. If your children are not emotionally ready to share their lives, you should not force them to speak. You should tell your child about the normality of being able to have complex emotions after a traumatic experience. You should take their speech and emotional reactions seriously and relieve them of the feeling that what happened to them was due to their own mistakes.

Help your child learn to relax. You should teach your child to breathe slowly, listen to calm music, or think positive things. You should organize daily routines together for meals, playtime and bedtime.

**Be patient.** Although each individual shows similar psychological and physiological reactions after trauma, the process of being affected by the event and psychological recovery may differ individually. You should not forget that your child's troubles are the result of his trauma. At this point, if your child shows continuity in unwanted situations and reactions, you should not blame yourself as a parent.

**Help your child build self-esteem and develop self-control.** You should support your child in gaining a sense of control over his or her own life by giving responsibilities and having positive experiences appropriate to his developmental level. In this way, you can speed up the recovery of the traumatic situation.

////////////////////// **ARAPÇASI** ////////////////////////

يوصى بالنقاط التالية للعائلات لتقليل الإجهاد وردود الفعل لدى الطلاب المهاجرين .

:(Help Guide.Org ، 2018):

**حدد مسببات الصدمة.** يمكن أن يؤدي أي شيء تفعله أو تقوله ، أو أي شيء في منزلك ، عن غير قصد ، إلى الحدث الصادم الذي يمر به طفلك. في هذه المرحلة ، راقب سلوك أطفالك وردود أفعالهم لتحديد مصدر الموقف الصادم. إن تحديد ما يزعج طفلك ، وما يلقفه أو يثير غضبه ، هو الخطوة الأولى في المساهمة في عملية التعافي النفسي

**كن في متناول طفلك العاطفي والجسدي.** قد يتجنب الأطفال المصابون بصدمة نفسية التواصل مع والديهم أو حتى يريدون الابتعاد عنهم. في هذه المرحلة ، يجب أن تحترم وضع طفلك ، ومن ناحية أخرى ، توفير بيئة آمنة ومريحة له للتواصل معك والتغلب على مشاكله. يجب على الآباء على وجه الخصوص عناق وعناق أطفالهم الصغار ، ويجب عليهم الاهتمام بقضاء الوقت مع أطفالهم المراهقين

**أجب ، لا تتفعل.** يمكن أن يؤدي رفع الصوت والمبالغة في رد الفعل تجاه الطفل أو المراهق الذي طغت عليه اللحظة المؤلمة إلى زيادة التوتر الذي يعاني منه الأطفال وإحداث صدمة. عندما يفعل طفلك مع الضغط الشديد ، يجب أن تبذل قصارى جهدك للحفاظ على هدوئك. يجب عليك بالتأكيد تجنب إعاقة ردود أفعال طفلك بالضرب والعقاب البدني. لأن العقاب والوشم ( ترك

اثر من جراء العقوبة ) هو الوضع الذي يزيد من إجهاد ما بعد الصدمة ويزيد من الضعف النفسي للفرد من خلال تعميقه. بالإضافة إلى ذلك ، يجب ألا تهمل مدح طفلك عندما يظهر السلوكيات المرغوبة ( الحسنة ) .

## لا تقم بإضفاء الطابع الشخصي على الموقف من خلال التعامل مع ردود فعل طفلك

**الشديدة على أنها عدم احترام لنفسك.** قد ترى سلوكاً غير طبيعي بسبب التجارب والعواطف الصادمة لطفلك. لذلك ، يجب ألا تحكم على مشاعر أطفالك ، ولكن تسمح لهم بالتعبير عن ردود أفعالهم العاطفية دون الإضرار بأنفسهم أو بيئتهم. في الحالات التي يجد فيها صعوبة في التعبير عن مشاعره ، يجب أن تستمع بفاعلية لمساعدته على إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعره.

**استمع.** يجب تجنب المحادثات التي تسبب صعوبات نفسية وتزعج الطفل. إذا لم يكن أطفالك مستعدين عاطفياً لمشاركة حياتهم ، فلا يجب أن تجبرهم على التحدث. يجب أن تخبر طفلك عن الحالة الطبيعية للقدرة على الشعور بمشاعر معقدة بعد تجربة مؤلمة. يجب أن تأخذ كلامهم وردود أفعالهم العاطفية على محمل الجد وأن تريحهم من الشعور بأن ما حدث لهم كان بسبب أخطائهم

**ساعد طفلك على تعلم الاسترخاء.** يجب أن تعلم طفلك أن يتنفس ببطء ، أو يستمع إلى الموسيقى الهادئة ، أو يفكر في أشياء إيجابية. يجب عليك تنظيم الروتين اليومي معاً لتناول الوجبات ووقت اللعب ووقت النوم

**كن صبوراً.** على الرغم من أن كل فرد يظهر ردود فعل نفسية وفسولوجية متشابهة بعد الصدمة ، فإن عملية التأثر بالحدث والتعافي النفسي قد تختلف بشكل فردي. يجب ألا تنسى أن متاعب طفلك هي نتيجة الصدمة التي تعرض لها. في هذه المرحلة ، إذا أظهر طفلك الاستمرارية في المواقف وردود الفعل غير المرغوب فيها ، فلا يجب أن تلوم نفسك كوالد

**ساعد طفلك على بناء احترام الذات وتطوير ضبط النفس.** يجب أن تدعم طفلك في اكتساب إحساس بالسيطرة على حياته أو حياتها من خلال إعطاء مسؤوليات وتجارب إيجابية تتناسب مع مستوى نموه. بهذه الطريقة ، يمكنك تسريع تعافي الموقف الصادم .

**Tercüme, Dumlu Pınar Üniversitesi Elektrik ELİKTRONİK Mühendisliği Yüksek Lisans öğrencisi Mühendis THOALFEQAR ( Zülfikar) tarafından yapılmıştır.**

**Kütahya , Türkiye**

**The translation was made by Engineer THOALFEQAR (Zülfikar), a graduate student of Dumlu Pınar University Electrical and Electronic Engineering.**

**Kutahya, Turkey**

**تمت الترجمة من قبل المهندس ذوالفقار / طالب ماجستير في الهندسة الكهربائية و الالكترونية في جامعة دوملو بينار**

**كوتاهيا , تركيا**