

3-6 YAŞ

Kısa anlat, sarıl, düzeni koru



Okulda üzücü bir olay duyduğunda küçük çocuğun yanında olmak için 5 adım



Kısa ve sade anlat

“Bir çocuk başka çocukları incitti. Bu çok nadir olur. Seni korumak için buradayız.”



Ekranı kapat

Haber görüntüleri ve yetişkin konuşmaları ondan uzak olsun.



Sarıl, oyna, çizdir

Küçük çocuklar duygularını kelimelerle değil, oyunla ve resimle anlatır.



Düzeni koru

Uyku, yemek ve okul saatleri aynı kalsın. Bilinen düzen güven verir.



Fark et

Gece korkusu, yanından ayrılmamak olağandır. Birkaç haftada geçmezse destek al.

Küçük çocuklar da zorlanabilir. Destek istemek, çocuğa gösterilen sevginin bir parçasıdır.

Acil: 112 · Okul rehberlik servisi · RAM · ALO 183

Kaynak: NASP, NCTSN (ABD) · Save the Children, Mental Health Foundation (İngiltere)

Dr. Özlem Şahin

Klinik Psikolog · ozlemsahin.com.tr

7-11 YAŞ

Önce sor, sonra dinle



Okuldaki olayları merak eden çocuğunla konuşmak için 5 adım



Önce sor

“Ne duydun? Seni en çok ne düşündürdü?” Ne bildiğini ve neyi yanlış anladığını öğren.



Gerçeği anlat

Kısa ve doğru bilgi ver: bu olaylar çok nadir. Bilmiyorsan “Birlikte öğrenelim” de.



Güvendiği birini bulun

Okulda zorlandığında gidebileceği bir yetişkini birlikte belirleyin: öğretmeni ya da rehber öğretmeni.



Tekrarına sabret

Aynı soruyu defalarca sorabilir. Bu, kendini güvende hissetmeye çalıştığını gösterir.



Bedenin dilini fark et

Karın ağrısı, uykusuzluk, okula gitmek istememek bir yardım çağrısı olabilir.

Çocukların da ruh sağlığı zorlanabilir. Erken fark etmek ve konuşmak en iyi korumadır.

Acil: 112 · Okul rehberlik servisi · RAM · ALO 183

Kaynak: NASP, NCTSN (ABD) · Save the Children, Mental Health Foundation (İngiltere)

Dr. Özlem Şahin

Klinik Psikolog · ozlemsahin.com.tr

12-18 YAŞ

Ciddiye al, birlikte düşün



Okul olayları üzerine gençle konuşmak için 5 adım



Fikrini sor

“Sen ne düşünüyorsun? Arkadaşların arasında neler konuşuluyor?”
Yargılamadan dinle.



Sosyal medyaya birlikte bak

Kaynağı kontrol edin. Zincir mesajları ve faili öne çıkaran paylaşımları yaymayın.



Söylemek, korumaktır

Endişe veren bir şey görür ya da duyarsa bir yetiškine anlatsın. Bu ispiyonculuk değil, arkadaşını korumaktır.



Yalnız olmadığını bilsin

Her 7 gençten biri ruhsal zorlanma yaşar. Destek almak zayıflık değil, güçtür.



Deęişimi fark et

İçer kapanma, öfke, uyku ya da iştah değişikliği, keyif alamama. Etiketleme, merakla sor.

Gençlerin de ruh sağlığı zorlanabilir. Zorlanan bir gencin ihtiyacı korkulmak değil, anlaşılmasıdır.