

alanya
RAM

@

Bülten

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA

OCAK/2017



Toplumsal Travmalar ve Çocuklar

Nuriye KÜTÜK-Gökhan POLATEL

**Bültenin Hazırlanmasında
Emeği Geçenler:**

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar

Gökhan POLATEL
Psikolojik danışman

Nuriye KÜTÜK
Psikolojik danışman



**Alanya Rehberlik ve Araştırma
Merkezi**

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30

*Bültenimiz ilçemizde ortak bir
rehberlik ve özel eğitim kültürü
oluşturulmasına katkıda
bulunmak amacıyla hazırlanmıştır.
Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve
çalışmalar için bizimle iletişime
geçiniz.*

Değerli Okurlar;

*Yeni eğitim-öğretim yılında hayata geçirmek
istediğimiz kurumsal hedeflerimizden birisi olan e-bülten
çalışmamızı hayata geçirmenin mutluluğu içindeyiz. HEPİNİZİN
bildiği gibi rehberlik ve özel eğitim alanında hizmet
vermekteyiz. E-bülten çalışmamıza başladığımız zaman
rehberlik ve özel eğitim alanında bilgileri sizlerle paylaşmak
istedik. Yaptığımız çalışma sonunda her iki alanda da her ay
ayrı e-bülten çıkarmanın daha faydalı olacağını gördük. O
potansiyele sahip olduğumuzu görmek bizi ayrıca mutlu
etmiştir.*

*Çalışmalarımız da her zaman doğru ve güvenilir
bilgileri sizlere ulaştırmayı hedeflemekteyiz. Bu anlamda
alanla ilgili güncel ve gerekli görmüş olduğumuz bilgileri
sizlerle paylaşacağız. Yayınlayacağımız dergi çalışmamıza ışık
tutacak ve bize yol haritası gösterecek olan e-bülten
yayınlarımız web sitemizden düzenli olarak yayınlanacaktır.*

*Bu çalışmalarda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma
teşekkür eder, hepinize saygılarımı sunarım.*

*Deniz BÜLBÜL
Alanya RAM Müdürü*



TOPLUMSAL TRAVMALAR VE ÇOCUKLAR

Ebeveynler ve öğretmenler olarak son zamanlarda oldukça endişeliyiz. Çünkü biz yetişkinlerin bile anlamlandırmakta güçlük çektiği birçok şiddet içeren toplumsal olaylar, doğal afetler ve terör eylemleri üst üste yaşanmakta ve tüm toplumu etkisi altına almaktadır.

Doğa ya da insan kaynaklı, bireysel ya da toplumsal fark etmeksizin her travmatik yaşantının ortak paydası, kişinin anlamlandırma süreçlerini, güven ve kontrol duygularını alt üst etmesidir. Travmatik olaya yakın olma düzeyi etkilenme oranını artırsa da, travmatik bir olaydan etkilenmek için olaya doğrudan tanık olmak gerekli değildir. Özellikle kitle iletişim araçları ve sosyal medya aracılığıyla yayınlanan görsel materyaller bu olumsuz etkileri daha da artırmaktadır.

Yetişkinlerin bile ruh sağlığını olumsuz etkileyen bu olaylar, çocuklar için anlamlandırması güç ve de yarattığı duygularla baş etmesi oldukça zordur. Çocukların tüm bu travmaları nasıl deneyimledikleri ve

onlara nasıl yardımcı olunabileceği biz yetişkinlerin en önemli sorumluluklarından birisi. Aileler çocuklarını nasıl korumalıdır? Olanlardan nasıl bahsetmeliler? Çocuklarının en sağlıklı şekilde bu süreçleri atatabilmeleri için neler yapmalıdırlar?

Sonuçları yıkıcı olan doğal afetler, savaşlar, terörizm ve kitlesel kazalar gibi toplumsal olaylar çocuklarla konuşulmalı mı sorusu çoğu yetişkinin kararsızlık yaşadığı bir konudur. Oysa çocuklar toplumsal felaketlerle genellikle bizlerin öngöremediği bir şekilde ve hızla karşılaşılırlar. Bu nedenle **ebeveyn ve öğretmenlerin bilişsel ve olabildiği kadarıyla da duygusal hazırlıkları** çok önemlidir.

Öncelikle en doğru tutum, **çocukların yaşı kaç olursa olsun haber bültenlerinde verilen ölüm, vahşet, silah, trajik cenaze törenleri ve ağlayan çocuk görüntülerinden uzak tutmaktır.** Bu süreçte televizyon dışında, çocukların ulaşabilecekleri telefon ve tablet gibi cihazlarla nasıl vakit geçirdikleri kontrol edilmeli.

İnternet ortamında karşılıklarına çıkabilecek herhangi bir görsel maruz kalmamaları için önlemler alınmalıdır.

Çocuklar olağanüstü durumlarda anne babalarının baş etme yöntemlerini gözlemleyip içselleştirirler ve ebeveynlerden aldıkları sözlü ya da bedensel mesajlar sonucunda kendilerini güvende ya da güvensiz hissederler. Ebeveynleri ile etkileşimlerinde yer alan bu duygusal işaretleri okur ve şu sonuca varırlar: “Orada annemin/babamın çok zorlandığı/baş edemediği/korktuğu/endişelendiği bir şey var. O zaman gerçekten benim de öyle hissetmeme neden olacak bir şey var ve onlar da bu şekilde hissediyorlarsa güvende değilim. Çocuklar için, ebeveynlerini çaresizlik içinde görmek duygusal açıdan çok yaralayıcıdır. Çünkü en temel ihtiyaçları güvende olduklarını bilmektir. Ebeveynleri ve onu koruduğuna inandığı, güvendiği yetişkinler de güvende değilse tehlike çok büyüktür ve baş edilemez.

Dolayısıyla ilk adım kendi duygularınızın farkında olmanızdır. Söze dökülmeyen duygular yetişkin ya da çocuk fark etmeksizin zehirleyicidir. Bu nedenle eşiniz, aileniz ya da olumlu enerjileriyle sizi rahatlatan arkadaşlarınızla ve belki bir uzmanla bu konuları konuşmak size iyi gelecektir. Ayrıca çocuklarınıza, kendinizi kötü hissettiren bazı duygular yaşadığınızı söylemenizde sakınca yoktur ancak bu duygularınızı onlara bağlamamanız çok önemlidir.

Peki, nasıl bir yol izlerseniz çocuklar için anlamlı ve rahatlatıcı olur? Şöyle bir yaklaşımı önerebiliriz: “Canım çok sıkkin / bugün biraz üzgünüm. Bunun senin yaptığın ya da yapmadığın bir şeyle ilgisi yok. Merak etme yakında tekrar iyi hissedeceğim ve sen benim iyi hissetmem için bir şey yapmak zorunda değilsin. Bunu kendi başıma halledebilirim.” Böylelikle duygularınızı ifade etmiş, bu durumun onunla bir ilgisi olmadığını ve durumu düzeltmek için herhangi bir şey yapmak zorunda olmadığını söyleyerek onu rahatlatmış ve de ebeveyn olarak bu işin üstesinden geleceğinizi belirterek kendini güvende hissetmesini sağlamış olursunuz.

Çocuklar Travmatik Olaylara Nasıl Tepkiler Verirler?

Olaylardan ne kadar etkilendiğini anlamak için öncelikle çocuklarınızı gözlemleyin. Dile getirilemeyen duygular, farklı yollarla dışa vurulur. Genellikle psiko-somatik ve davranışsal problemler ortaya çıkar. Bunlar ağlamalar, sızlanmalar, yatağa çışını yapma, karın ağrısı, mide ağrısı, baş ağrısı, yeme bozuklukları (iştahsızlık veya aşırı yemek yeme), parmak emme, yetiştikten ayrılmakta güçlük, korkularda artış, uyku bozuklukları, sinir, öfke, hareketlilik ve benzeri durumlardır. Ergenliğe doğru ve ergenlikte ise yine yeme ve uyku bozuklukları görülebilir. Ayrıca hırçınlık, içine kapanıklık, suskunluk, yalnız kalmaya yönelik davranışlar, ani duygu değişimleri de ortaya çıkabilir.

Çocuğunuzun ne kadar etkilendiğini bilmek onunla yapacağınız konuşmaya da yön verecektir. Bu davranışları gözlemlediğiniz takdirde panik yapmadan, onunla daha fazla vakit geçirmek için fırsatlar yaratın. Bunun dışında, çocuklarınızın uğraşı ve hobilerini çeşitlendirip ve gergin ortamlardan uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

Çocuğın sorduğu sorulardan yola çıkılmalı, hiçbir soru geçiştirilmemeli ve uygun bir cevap verilmeli. Sorusunu geçiştirmek duyduğu, gördüğü ve hissettiklerinin çocuğın algı dünyasında yanlış olarak kodlanması riskini taşır. Ayrıca çocuk hayal gücünü de katarak, durumun daha da trajik bir hal almasına ve daha fazla kaygı verici olmasına sebep olabilir. Çocuğın etkilendiği görülüyor ama soru sormuyorsa sormaya teşvik edilmelidir. “Bir kaç gündür bir şeyler oluyor, sen neler düşünüyorsun bu konu hakkında?”, “Neler duyduğun?”, “Ne biliyorsun son günlerde olanlar hakkında?”, “Bana sormak istediklerin var mı bu konuda?” gibi sorularla çocukla iletişime geçebilirsiniz.

Ne Yapmalı Nasıl Anlatmalı?

Öncelikle çocukların sürekli mutlu olduğu toz pembe bir dünya hiç gerçekçi değil. Çocukların tatsız da olsa bu dünyanın bazı gerçeklerini öğrenmesinde yarar var. Anlatacaklarınızı, çocuğun yaş, duygu ve kaygı durumuna göre yaptığınızda; onun duruma uyum sağlama, kendini koruma ve acı yaşantıların üstesinden gelme kapasitesini geliştirmesine yardımcı olursunuz

Kendini Konuşma Yolu ile İfade Edemeyen Çocuklarla (0-2 yaş) yapılan çalışmalar bebeklerin, bakım verenlerin yüz ifadesindeki değişimleri fark edebildiklerini ve **ilgisiz ya da üzgün** ifadelerin onlarda kaygıya neden olduğunu göstermiştir. Bu nedenle birincil bakım veren kişiler (anne, baba) bunu yapabilecek durumda değilse, bu yaş dönemindeki çocukların güvendikleri tanıdıkları bir yetişkin ile temas etmesi, ona yönelik ilgi ve sevginin gösterilmesi önemlidir.

3-6 yaş çocuklar, “Neden?” ile başlayan soru kalıpları kullanabilirler. Bir terör saldırısı sonucunda, “Neden böyle yapmışlar, Neden öldürmüşler?” diye sorabilir. Ancak henüz ölüm kavramının kalıcılığına hakim olmayan bir çocuğa, detaylı bir açıklama yapmaya gerek yoktur. “Bazı insanlar çok kızınca, konuşmak yerine hoş olmayan şeyler yaparlar” diye ifade edebilirsiniz. Ancak, “Kötü insan” tanımını kullanmaktan kaçınılmalıdır, çünkü o terimler bambaşka ve daha kaygı verici sorulara ve duygu durumlarına yol açabilir: Örn; “Kötü insan kimdir?”, “Kötü insanlar bana da zarar verir mi?” gibi. Bu yaş grubundaki çocuklarla sohbet sırasında oyun oynanabilir ve resim yaptırılabilir. Oyunlar aracılığıyla çocuk rahatlar ve duygularını doğallıkla ifade ederler. Aklını kurcalayan sorulara yanıt bulduğunda ise oyununa devam edebilir. Son olarak bu yaştaki

çocukların daha benmerkezci olduklarını düşünürsek, kaygıları kendileri ve ebeveynleri etrafında döner. Bu nedenle çocuğa, ona ve ailedeki kimseye zarar gelmemesi için önlemler alındığını ve güvende olduklarını söylemek işe yarayacaktır.

7-10 yaş arasındaki çocuklarla ise olayları daha ayrıntılı konuşabilir, yine duygulara odaklanabilirsiniz. “Son zamanlarda herkesi çok endişelendiren ve derinden üzen olaylar oldu.” Oyun oynamak ve resim yapmak çocuğun duygularını daha açık şekilde ifade etmesini sağlar. Bu yaş grubu ile soyut kavramlardan uzak durup, olayların sıralamasını ve muhtemel nedenlerini aktarabilirsiniz: Örn; bir doğal afet için bilimsel nedenler basitleştirilerek anlatılabilir veya bir terör saldırısı için insanların eylemi yapmalarındaki nedenler kolay bir dille anlatılabilir ve alternatifler sunulabilir: “Keşke insanlara zarar vermeden çözüm bulsalar”, “Hayatını kaybedenler için çok üzgünüm” diyerek de duygu paylaşımında bulunulabilir. Bu yaşta kaygılar yakın çevresi için oluşur ve ebeveynlerin tüm herkesin güvende olduğunu, tekrarlanmaması için önlemler alındığını söylemesi çocuğu rahatlatacaktır.

Ergenlik öncesi ve ergenler için farklı yollar izlenebilir. Farkındalık düzeyleri daha yüksek olduğu için olayların üzerinden özet geçerek tartışma konusu bile yaratılabilir. “Neden bu insanlar bu şekilde davranıyor olabilirler?”, “Nasıl çözümlenebilir?” gibi soru-cevap oturumu yapılabilir. Bu grup ise kendi adına ve geleceği için kaygı duyabilir ve aileden bu süreçlerin geçici olduğunu duymak onları rahatlatır.

Çocuklar, duygularını fark etme ve düzenleme konusunda kimi zaman bir yetişkinin varlığına ihtiyaç duyarlar. “Kafanın karıştığını biliyorum, korktuğumu görüyorum” gibi ifadelerle duygularını yansıtarak çocuğun anlaşılma hissetmesine olanak tanınmalıdır.

Çocuğunuzun geliştirmiş olduğu ve size gerçekçi gelmeyen baş etme yöntemlerini düzeltmeyin. Örneğin çocuklar “olaylar çok uzakta oluyor, bize bir şey olmaz” diye düşünüyorsa buna karşı çıkmayın, çocuğunuz büyük bir olasılıkla bu şekilde düşünerek kendini güvende hissediyordur.

- Olayın yalın bir dille anlatılması çocukların merak ettikleri soruları sormalarını kolaylaştıracaktır. Örneğin: “Büyük bir patlama oldu ve birçok insan bu olayda zarar gördü ya da yaşamını kaybetti.”
- Ayrıca yetişkinlerin nasıl hissettiklerini çocuklarla paylaşmaları çocukların da duygularını rahatça ifade etmelerine neden olacaktır. Örneğin: “Bu olaydan dolayı kendimi üzgün hissediyorum. Sen de kendini kötü hissediyor olabilirsin ve bunu benimle paylaşabilirsin.”
- Yaptığınız açıklamaları ya da konuşmaları sık sık tekrarlamamız gerekebilir. Çünkü çocukların masum dünyaları bazı konuları kolayca anlayıp kabullenmelerine izin vermez. Ayrıca da güvende olduklarını çok sık duymaya gereksinimleri olabilir.
- Küçük çocuklara “buradan uzak bir yerde kötü şeyler oldu, bu beni de üzüyor” demeniz yeterli olur. Yaş büyüdükçe terör, bomba, patlama gibi kelimeleri kullanmamaya gayret ederek küçük parçalar halinde bilgi verebilirsiniz. Ölüm ya da savaş demenizde bir sakınca bulunmaz. Ölüm kavramını her yaşta, savaş kavramını dört yaşından sonra kullanabilirsiniz.

Aniden ortaya çıkan olağanüstü olaylar kontrol sahibi olma hissini ciddi oranda zedelemektedir. O nedenle çocuğun hayatında kontrolün elinde olduğunu hissettiği alanlar yaratılması önemlidir. Özellikle bu dönemlerde, seçimine onun karar verdiği ve başarıyla sonuçlandığı etkinliklerin sayısı artırılabilir.

Kendi çocukluğunuzda yaşadığınız benzer bir olayın hikayesini anlatmanız ve sonra nasıl üstesinden geldiğinizi açıklamanız onu rahatlatacaktır.

Her bilgi paylaşımından sonra çocuğunuzun bu bilgiyi sindirebilmesi için ona zaman verin. Çocuğun yaşına, kişilik özelliklerine ve duygusal özelliklerine bağlı olarak bu süre değişebilir. Ancak kafasını kurcalayan yeni sorularla geri dönecektir. Çocuklar soru sorarken bilgi edinmekten çok, duygusal ihtiyaç mesajı verirler. Bu yüzden ki cevapladıkça daha çok “neden” ve “niye” soruları gelir, “ya..... olursa” senaryoları ile karşılaşırız. Çünkü verdiğimiz bilginin zihinsel olarak anlaşılmasını ve sonrasında da konunun yatışmasını bekleriz. Ancak

çocuklar söz konusu olduğunda işler öyle yürümez. Dolayısıyla sorunun altındaki duyguya odaklanmanız çok önemlidir. Çocuklar mevcut yaşam deneyimleri ile size anlatamadıkları her şeyi soruları ile anlatırlar. Sorularının içinde tüm hisleri ve merakları vardır. Bunu duymaya hazır ve istekli olun. Bu duyguyu ne hafife alın ne de gereğinden fazla anlam yükleyip paniğe kapılın. Hem kendinizin hem de onun duygusuyla baş etmesi gereken kişinin yetişkin olarak siz olduğunuzu unutmayın.

Genellikle altta yatan duygu güvende olup olmadığına ilişkin korku ve endişesidir. Bunu onun söze dökmesine yardım edin. Onun anlayabileceği sözcüklerle açıklamada bulunun ve kendisiyle ilgili gözleminizi paylaşın, sonra da olanları izleyin: “galiba bu duydukların seni çok üzdü/ çok kızdırdı/ çok korkuttu.... Belki aynı şeylerin bizim başımıza gelip gelmeyeceğini merak ediyorsun. Ben de bazen benzer duygular yaşıyorum... Ama merak etme, ben/ ailemizin güvende olması için çalışıyorum ve sana ya da ailemize bir şey olmasına izin vermeyeceğim/ olmaması için elimden geleni yapacağım.”

Bunlara ek olarak dışarıda sağlığımızı ve can güvenliğimizi korumakla görevli olan insanların da var olduğunu ve onların da çalıştığını söylemeniz işe yarayabilir. Çocukların güvenlik duygularını pekiştirmek için doktorlar, polisler, itfaiye gibi yardımcı kişilerden bahsetmek önemlidir.

Özellikle küçük çocuklar kendilerini yaşanan travmatik deneyimin sebepleri ile ilgili suçlama eğiliminde olabilirler. Çocukların bu eğilimlerini fark edip, bilgi eksikliklerini ve yanlışlıklarını düzeltmekte fayda vardır.

Çocuklar için oyun en doğal iyileştiricidir. Travma deneyimi yaşayan çocukların arkadaşları ile oyunlar oynayabilecekleri fırsatlar yaratmak faydalı olacaktır

Yukarıdaki yaklaşım çocuğunuzun pek çok sorusuna yanıt bulmasına ve dışarıda olan biten onca felaket ve acı ile baş edebilmesine yardımcı olacak cesareti ve umudu koruyabilmesine yardımcı olabilir. Ancak sizin doğru yaklaşımınıza rağmen kontrolünüzün dışındaki faktörler nedeniyle çocuğunuz sorun yaşayabilir. Bu yüzden çocuğunuzun izlemeniz çok önemlidir.



Aşağıdaki tepkisel durum ve davranışlar çocuğunuzun travmatik durumla etkili bir biçimde baş edemediğinin göstergesi olabilir:

- *Daha küçük yaşlarında davrandığı gibi davranıyorsa, mesela parmağını emiyorsa, tuvalet eğitimi tamamlandığı halde altına kaçırıyorsa...*
- *Nedensiz görünen, ani ve sıradan şeylere karşı bile kontrolsüz tepkiler gösteriyorsa, öfke patlamaları veya ağlama nöbetleri geçiriyorsa...*
- *Aşırı hareketli hale geldiyse ve sakinleşemiyorsa... Ya da tam tersi aşırı korkular yaşıyor, eski sosyal işlevselliğini gösteremiyor, kendi içine çekilip konuşmuyor ve rahat etkileşime geçemiyorsa...*
- *Çok kolay irkiliyorsa, bedeni küçük streslere bile tepki veriyorsa...*
- *Uykusuna ilişkin sorunlar başladıysa; uykuya dalamıyor, gece kâbuslarla uyanıyor ya da korkular yaşıyorsa...*
- *Dikkati belirgin ölçüde değiştiyse, odaklanmakta güçlük çekiyorsa ya da dalgın ve unutkan olduysa...*
- *Bedensel olarak sizin tarafınızdan sakinleştirilmeye, yanınızda olmaya ve neredeyse size yapışık bir tutum sergilemeye başladıysa...*
- *Kaynağı belli olmayan pek çok bedensel ağrıdan bahsediyorsa; karnı, başı veya kasları ağrıyorsa...*

Bu belirtiler birebir olarak travmatik deneyim yaşayan çocuklarda görülür. Ancak travmaya şahsen maruz kalmasa da, kendi baş etme becerilerini aşan durumlarda çocuklar benzer tepkiler verir. Bu durumda çocuğunuza fazladan yakınlık göstermeniz, sarılmanız ve güven verici sözler söylemeniz işe yarayacaktır. Ayrıca böyle durumlarda, yardımcı olamayacağınızı hissettiğinizde ya da süre çok uzadığında bir uzman yardımı almanız da gerekli olabilir.

Güvenli bir ortam yaratma:

Çocuğunuzun güvende hissetmesini sağlamak atacağınız ilk ve en önemli adımdır. Tanıdığı, güven duyduğu bir ortamda, kendisine yakın hissettiği kişilerle bir arada bulunmasına özen gösterin. Çocuklar için alıştıkları, tanışık oldukları düzenin devam etmesi oldukça rahatlatıcıdır. Bu nedenle, çocuğunuzun gündelik düzenini mümkün olduğunca korumaya çalışın.

Gerekli duygusal desteği verin:

Yetişkinler, çocukların zihinlerini meşgul eden soruları rahatlıkla sorabilecekleri ve duygularını çekinmeden paylaşabilecekleri ortamlar yaratılmalıdır. Çocuğunuzla/öğrencinizle konuşurken olayla ilgili düşünce ve duyguları anlamaya çalışın. Çocuğunuzla ilgili nelere tanık olduğunu ya da neler duyduğunu ve bunlarla ilgili neler hissettiğini sorabilirsiniz. Çocuklar çoğu zaman böyle büyük olayların nedenleriyle ilgili yanlış varsayımlarda bulunabilirler. Bu yanlış varsayımlar, çocuğun korkusunun büyümesine ve başa çıkılması güç duygusal ve davranışsal sorunlar geliştirmesine yol açabilir. Bu varsayımları basit ve çocuğun yaşıyla uyumlu açıklamalarla düzeltin. Çocuğunuza, artık güvende olduğu ve onun yanında olacağınız güvencesini verin.

Çocuklarınızla/öğrencilerinizle olayla ilgili konuşmaktan kaçınmayın:

Böyle olağanüstü olayların ardından çocuklara “bu durumu düşünmeyin” demek işe yaramayacaktır. Yaşanan olayla ilgili çocuklarınıza/öğrencilerinize karşı

açık, dürüst ve anlaşılır olun. Onlara olayla ilgili olarak doğru bilgileri verin; ancak bunun yaşlarına uygun ve anlayabilecekleri düzeyde olmasına dikkat edin. Konuşmayı çocuğun sorularıyla yönlendirmesine izin vermek, onun bilgileri daha kolay özümsemesine sağlayacaktır.

Çocuklar sizin başkalarıyla yaptığınız konuşmalara tanık olabilir. Ayrıca; olan biteni ve yapılan yorumları televizyondan izleme olanağı da vardır. Bu nedenle, çocuklarla özel olarak konuşarak, alacağı bilgiler konusunda bir filtre görevi de üstlenmeniz gerekmektedir. Okul ortamında da, öğretmenin yönlendirdiği açık ve anlaşılır tartışmalar yararlı olacaktır.

Çocuğunuzun medyada yer alan haber, yorum ve görüntülerin tümünü izlemesine izin vermeyin:

Çocuğun olayla ilgili görüntüleri tekrar tekrar izlemesinin hiçbir yararı yoktur. Özellikle küçük çocuklar için bu çok zarar verici olabilir. Altı yaşından küçük çocuklar, bu görüntülere tanık oldukça, sürekli benzer olayların yaşandığını sanabilirler.

Günlük yaşantının bir an önce normale dönmesini sağlayın:

Çocuklar için gündelik yaşamın rutinleri ve alışkanlıklar önemlidir. Evdeki düzen ve okula devam ne kadar çabuk eski haline dönerse çocuk da o kadar çabuk güvende hissetmeye başlar ve normalleşir.

Bazı çocuklar diğerlerinden hassas olabilir:

Aynı olaya bile tüm çocukların tepkisi aynı olmaz. Bazı çocuklarda belirgin hiçbir olumsuz durum ortaya çıkmazken bazıları ciddi tepkiler gösterebilirler. Olayın gerçekleştiği mekana daha yakın olan, bir yakını yaralanan ya da ölen çocukların daha fazla sıkıntı duyması çok normaldir.

Çocuğunuzda/öğrencilerinizde çeşitli stres tepkileri gözlenebilir:

Bu tür olayların ardından çocuklarda çeşitli belirtiler ortaya çıkabilir: kaygı, korku, üzüntü, dürtüsellik, dikkat ve uyku sorunları, saldırganlık. Bu sorunlar, doğru yaklaşımlarla zaman içinde azaltılabilir. Çocuk güvende hissettikçe yeniden yaşına uygun biçimde davranmaya başlar.

Olayla ilgili olarak sizin de endişeleriniz sürüyor olabilir. Yine de, çocukların bu tür olayların sık rastlanılan olaylar olmadığını bilmeye ihtiyaçları vardır. Bu tür travmatik olayların her gün herkesin başına gelen olaylar olmadığını ve dünyanın genel olarak güvenli bir yer olduğunu hem kendinize hem de çocuğunuza hatırlatmanızda yarar vardır.

Yardım almaktan kaçmayın:

Eğer çocuğunuzun /öğrencilerinizin olaydan sonra göstermeye başladığı tepkilerle başa çıkamayacağını hissederseniz bir mutlaka bir uzmandan yardım alın.



Yapılmaması Gerekenler

- Genellikle ebeveynler şöyle bir hataya düşer: çocuk korkusunu, endişesini paylaşır paylaşmaz, olayı hafifletmeye ve basitleştirmeye çalışırlar, ancak bu hem çocuğun o anki olumsuz da olsa duygularına ket vurmasına, ifadelerini kısıtlamasına hem de olanlar karşısında kendini yalnız hissetmesine yol açar. Çocuk "çok korktuğumu" söylüyorsa, "korkacak bir şey yok" demeyin. "Olanlar korkutucu, senin de korkman çok normal ama durumlar düzelecek ve hepimiz kendimizi daha iyi hissedeceğiz" diyebilirsiniz.
- Olayı tamamen gizlemek ve açıkça fark edilen bir durumun farklı olduğuna çocukları inandırmaya çalışmak (örneğin; ağlarken sizi gören çocuğunuza ağlamadığınızı, iyi olduğunuzu söylemek).
- Kendi travmalarımızı çocuklara kontrolsüzce yansıtmak. (Yetişkinlerin çocukların yanında, travmatik olayla ilgili ağır duygusal etkiler yaratacak kadar feryat-figan ağlamaları, olayın detayıyla ilgili konuşmaları, öfkelerini uygun olmayan biçimlerde – tehdit, küfür veya şiddet içeren şekilde- dile getirmeleri ve çocukların bunu anlamayacağını düşünmeleri).
- Ebeveynlerin gündemi evde haber bültenleri vb. programlardan takip ederken, çocukların şiddet, vahşet, silah, ölüm vb. görüntülere maruz kalmaması için yeterli önlem almaması.
- Travmatik olayla ilgili ilk açıklamaların çocuğa yabancı kişiler tarafından yapılması veya çocukların bu süreçte yeterli sevgi ve güven bağı olmayan kişilerin yanında kalması.
- Çocuklar kendini hazır hissetmeden normal hayatına geri dönmelerini beklemek.
- Her çocuğun özgün doğasını göz ardı ederek ona iyi gelmeyen yaklaşımlarda bulunmak. Örneğin: Konuşmayı sevmeyen bir çocuğu konuşması için zorlamak ya da ağlayan bir çocuğu oyun oynamaya zorlamak.
- Çocukların sorduğu soruların cevabı bilinemediğinde, bilmiyorum dememek, hatalı bilgi aktarmak.

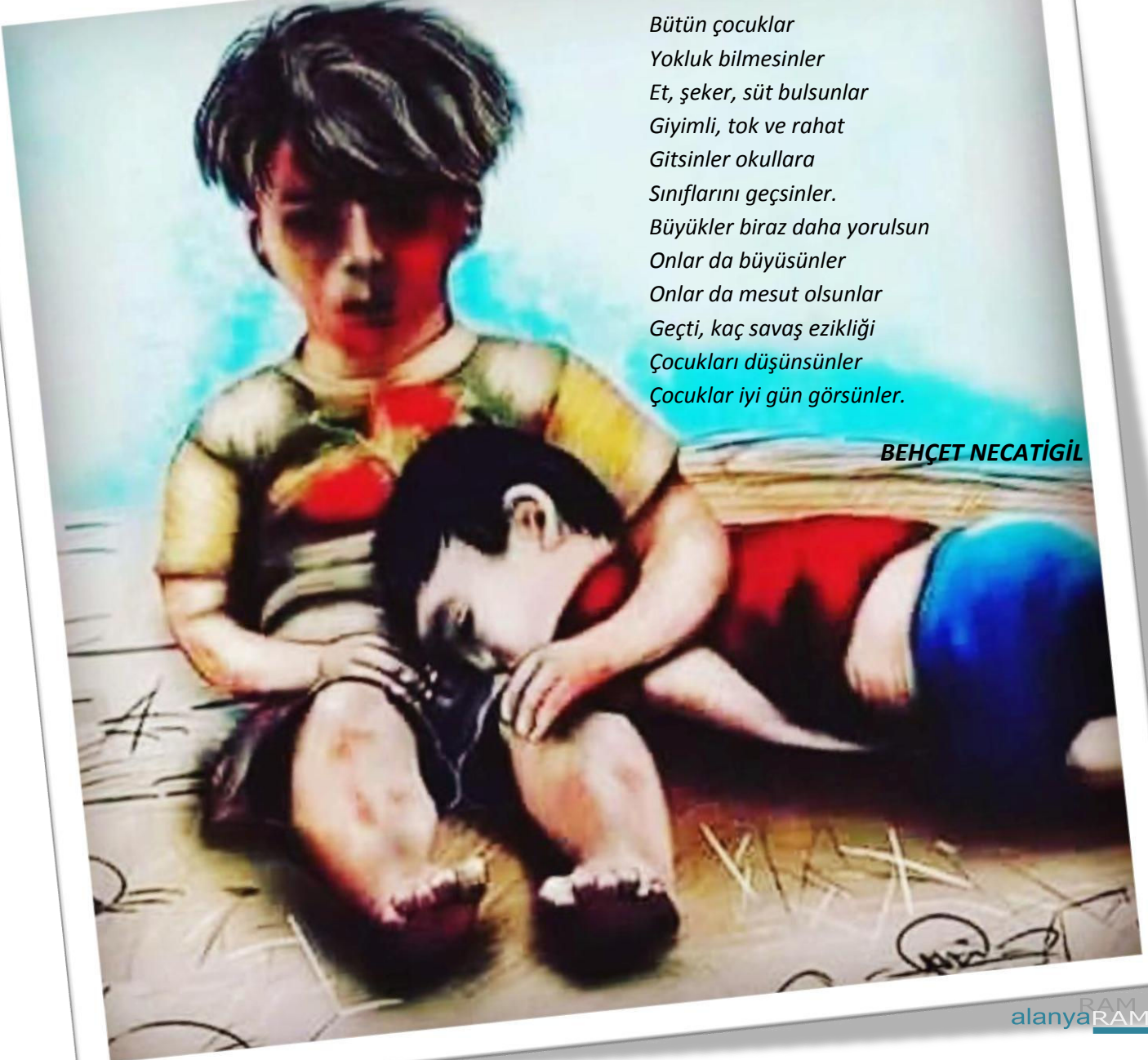
- Çocukların travma ile başa çıkabilecek güçleri olduğunu göz ardı etmek ve onlara bunu yapabilmeleri için gerekli desteği sağlamamak.

Çocukların, yaşamda kötü olayların yaşanabileceğini ve bunların insanları üzebileceğini bilmesi önemlidir. Çünkü toplumsal olaylar ve felaketler muhtemelen insanlar var oldukça olmaya devam edecek. Bu gerçek, her dönem ve çağda farklı şekillerde ortaya çıkacaktır. Değişmeyen tek ve en önemli şey ise çocukların bu durumlarda ebeveynlerine, ebeveynlerinin güçlü ve sağlam duruşlarına ve onları güvende tutmak için her şeyi yapacaklarını bilmeye olan ihtiyaçlarıdır.

DÜNYA ÇOCUK YILINDA-1

*Bütün çocuklar
Yokluk bilmesinler
Et, şeker, süt bulsunlar
Giyimli, tok ve rahat
Gitsinler okullara
Sınıflarını geçsinler.
Büyükler biraz daha yorulsun
Onlar da büyüsünler
Onlar da mesut olsunlar
Geçti, kaç savaş ezikliği
Çocukları düşünsünler
Çocuklar iyi gün görsünler.*

BEHÇET NECATİGİL





Adres: KadipaŐa Mahallesi Bostancı Pınarı Caddesi No: 39/1

Tel: 0(242) 511 50 30 / **Faks:** 0 (242) 511 50 93

E-mail: al353097@gmail.com