



Özge Altınok
LOKMANHEKİM
anne-çocuk

Çocuklarımız televizyon ya da internetten gündem hakkında bilgi ediniyor. Bizim üzgün halimize tanık oluyorlar. Onlara son günlerde yaşanan bu üzücü olayların ne kadarını, nasıl anlatmamız gerekiyor?

ONLAR DA NELER OLDUĞUNU MERAK EDİYOR

Çocuklara gündemi nasıl anlatmalı?

Gectiğimiz hafta Aylan Kurdi'nin sahile vurmuş cansız bedenine ilgili haberleri okurken aynı yaşlarda bir erkek çocuğuna sahip olmanın da verdiği duygusallıkla ağladım ve oğlum bu durumu gördü. Cep telefonumun ekranına bakıp "Anne bu çocuk yatağında uyumuyor diye mi ağladın?" diye sordu. Ne cevap vereceğimi bilemedim.

Son günlerde ülkemizde yaşanan terör olayları ve sık sık aldığımız şehit haberlerinden dolayı millette üzüntümüz büyük. Haberleri izlerken arkadaşımın 7 yaşındaki oğlu Mert: "Filmlerde hep iyi adamlar kazanıyor, kahraman oluyor. Askerler de iyi adamlar ama neden ölüyorlar?" diye sordu animesine. Öylece bakakaldık, cevap veremedik.

Soru sormasını bekleyin

Çocuklarımız televizyon ya da internetten gündem hakkında doğru-yanlış pek çok bilgiyi öğreniyorlar. Yeri geliyor onların yanlarında biz gündemle ilgili görüşlerimizi paylaşıyoruz. Pekki çocuklarımız son günlerde yaşanan üzücü olayları nasıl ve ne kadar anlatmalıyız?

Uzman Klinik Psikolog

Burcu Gencer terör, şehit, ölüm, mülteciler gibi zor kavramları çocuklara açıklarken çocukların yaşını, gelişim seviyesini, kişilik özelliklerini ve konuyla ilgili önceki deneyimlerini göz önünde bulundurmak gerektiğini söylüyor:

"Çocukları olaylara bakış açıları yetişkinlerden farklıdır. Yaşanan kötü olaylara

rağmen insanların düzelebileceğini, hayatın bir şekilde yeniden yoluna gireceğini anlamak bazen bizim için bile çok zorken, onlar için oldukça kafa karıştırıcıdır."

● Gencer hazır olmadıklarında konuşmak onları daha kötü etkileyebileceğinden bu konulardan söz etmek için bize soru sormalarını beklememizi öneriyor. Gencer'e göre çoğumuz bu kavramları bize sorduğunda yapmamız gereken ilk şey onun konuyla ilgili ne bildiğini öğrenmek. Konuşmakta zorlanıyorsa, bildiklerinin resmini yapmasını isteyerek resim üzerinden konuşabiliriz.

● Kavramlar oldukça soyut ve açıklaması zor olduğundan, çok detaylı bilgi vermenin özellikle 7 yaşın altındaki bir çocuğun kafasını karıştıracağını belirten Gencer, onun bildiklerinden başlayarak genel tanımlarla açıklamaya çalışmamızı, politika, ırk veya din gibi soyut kavramlardan ziyade, "evinden uzakta yaşamak zorunda olan insanlar, öfkelenip yanlış şeyler yapan kişiler" gibi ifadeler kullanmayı, çocuğumuzun hayatında olan somut kavramlarla ilişkilendirmeyi seçmemizi öneriyor.

"Çocukların olaylara bakış açıları yetişkinlerden farklıdır"

olan somut kavramlarla ilişkilendirmeyi seçmemizi öneriyor.

"Doğru bilgi vermelisiniz"

EĞER hayatı tehlike olan bir durum söz konusuysa aile ve yakınların stres ve üzüntü yaşamaları normaldir. Psikolog Şeyda Özdalga bu durumda olumsuz duyguları yaratan olumsuz düşüncelere karşı kanıtlar bulunmasını, mevcut okul, iş ve gündelik rutinlerin devam ettirilmesini, sosyal destek alınmasını ve çocuğun duygularını ifade etmesini sağlanmasını öneriyor. Çocuğa teminat vermenin, ilgili yakını için "ölmececek" demenin doğru olmadığını vurgulayan Özdalga, çocuğa bu kişinin su anda sağ ve iyi olduğu, bulunduğu yerin güvenli olduğu gibi doğru bilgiler verilmesi gerektiğini vurguluyor.



Şeyda Özdalga



Burcu Gencer

Haberleri çocuğunuzun yanında izlemeyin

● Çocukların haberleri izleyip izlememesi konusunda ise Gencer, haberlerin görüntü ve içerik olarak çocuklara uygun olmadığını, çocukları etraftayken haberlerin izlenmesini tavsiye ediyor. Ardından sözlerini şöyle sürdürüyor: "Ama bazı haberleri etraftan yanlış bilgilerle öğreneceklerine, hassasiyetlerine özen gösterecek yetkinlerle konuşabilmeleri çok daha az yıpratıcı olacaktır. Evde bu konuları konuşmaya uygun, güvenli ve rahat bir ortam yaratmaya önem verin. Bunun yolu konuşmaya bol bol vakit ayırmaktan, kendi duygularınızdan bahsederek model olmaktan ve sorduğu sorulara cevapları geçiştirmekten geçer. Böylece, o sırada sorusu olmasa bile aklına takılanları size sorabileceğini bilir. Olayları duyp duymadığını sorarak, bu konuda merak ettiği şeyleri

konuşabileceğini ona hatırlatın."

● Uzman Psikolog Şeyda Özdalga ise zarar gören kişi, ailesi, olaya tanık olanlar ya da yardım eden kişiler yanında televizyon izleyerek olayla özdeşleşme kuran kişiler de travmatize olabileceğini belirtiyor. Bu nedenle bu tarz yayınların çocukların yanında izlenmemesi ve yorumların onların yanında yapılmaması gerektiğini söyleyen Özdalga, çocukların haberleri çevreden duymaları halinde ise onların sözlü ve sözsüz mesajlarını almaya çalışmamızı, fiziksel yakınlık kurularak güven vermemizi ve normal yaşam rutini içinde olmaya devam etmemizi öneriyor.

Üzüntünüzü paylaşın

● Gözlemediğim kadarıyla, gündemle ilgili soruları ne olursa olsun çocukların asıl kaygılandıkları kendilerinin ve yakınlarının tehlikede olup olmadığı. Olayların detaylarını paylaşmaktansa çocuklarımızda yarattığı endişeye odaklanmamızı söylüyor Gencer: "Kısa ve benzer cevapları

"Fiziksel teması artırın, hayattaki iyi olayları vurgulayın, rahatlatın"

tekrarlamak, henüz sormadığı konularda aşırı bilgi vermeye özen göstermek, fiziksel teması artırmak, rahatlatıcı konuşmalar yapmak, çocukların güven algısını pekiştiren rutinlerine sahip çıkmak ve hayatta olan diğer iyi olayları

vurgulamak bu süreci biraz daha çabuk atlatalarına yardım edebilir."

● Özdalga çocukların travmatik olaylardan etkilendikçe rinde içe kapanma, tedirginlik, öfke, uyku sorunları (kabus, uyuymama, karanlık korkusu) gibi davranışlar gösterebileceğini, kaygı ve korkularını paylaşabileceğini vurguluyor. Bu durumda, yaşanan olaylar karşısında yetişkinlerin özellikle duygularını saklamamaları gerektiğini söyleyen Özdalga duyguları bastırmanın, çocukların da duygusal

tepkilerini bastırmasına ya da duyarsız kalmalarına sebep olabileceğini belirtiyor. Bu nedenle, abartılı tepkiler vermeden, toplumsal olaylardan duyduğumuz üzüntüyü çocuklarımızla da paylaşabilmeliyiz.



ANNELER VE ÇOCUKLARININ YAŞADIKLARI

- Anlamıyorum anne, anlatsana - Anlatamıyorum çünkü ben de anlamıyorum



Bahar K. 38 yaşında. 7 yaşında bir oğlu var. Yaşadıklarını anlatıyor:
"Teskkiye'de sürekli tepimizde dönen helikopterler, siren ve tekbir sesleri, sonrasında protesto yürümlerinin arasında öğlani uyutmaya çalıştım, dalaamadı bir türlü ve arka arkaya sorular geldi haklı olarak. Kaçış yok...
- Savaş var, güzel günler geçirmiyor ülkemiz. Biz çok şanslıyız, şükret, bana sarıl ve uyu hadi!
- Kim kiminle savaşıyor? Niye?
- Ah Güncüm inan nasıl anlatacağımı bilmiyorum, sanırım kardeş kardeşle savaşıyor.
- Nasıl yani!
- Bilmiyorum nasıl yani...
- Neden? Anlatamıyorum anne anlatsana!
- Anlatamıyorum çünkü ben de anlamıyorum canım. Sadece çok üzgünüm çünkü biz burada sarılıyız uyurken, bizim ülkemizin bir başka yerinde birileri birilerinin çıkarları, hırsları, nefretleri yüzünden sevindiklerinden ayrı kalıyor, o yüzden hem halimize şükrediyorum hem de hiç içime sindiremiyorum, onları düşünmeden edemiyorum. Güzel günler hemen gelisin,

herkes huzurla sevdiğine sarılın, herkes birbirini saymayı öğrensin, tüm savaşlar, kavgalar, öfkeler, hırslar yok olsun diye dua edelim, uyuyalım. Tamam mı?
- Tamam. Nerede savaş?
- Doğuda.
- Doğu bize uzak mı?
- Uzak.
- O zaman insanlar niye burada bağıyor?
Buradan duymazlar ki!
- Devleti yönetenler bağırsıra duyarlar, buradakiler de devleti yönetenlere bağırp seslerini duymaya çalışıyorlar...
- O zaman biz de bağıralım!
- Olur bağıralım. Sen şimdi uyu ben kimiz için de bağıraçım, söz...
- Unutma sakın!
- Tamam... Tatlı rüyalar...
- Sana da...
- Utanıyorum, rahat yatağında oğluma sarılıp uyduğum için vicdan azabı duyuyorum sanki! Hadi onu uyuttum ama bana uyku yok yine... Söz verdim birileri duyana kadar, anlayana kadar bağıraçım... Ama dillerini bilmiyorum ki nasıl bağıraçım? İnsanlık dışı bir dil bu! Ne Türkçe ne Kürçe bu dil... Yoksa çoktan anlaşrdık biliyorum...

"İyi insanlar daha fazla"

Gazeteci Gülşen U. anlatıyor:
Asker ölümlerinin gelmesiyle birlikte başlayan şiddet üzerine TV'lerde yayımlanan haberleri 10 yaşındaki oğlumla birlikte izliyoruz... Bir yandan artık yaş gereği ülkede olan bitenden haberdar olmas gerektiğini, diğer yandan da gelecek muhtemel sorulara nasıl cevap vermem gerektiğini düşünürken, ilk soru geliyor.
- Anne bu insan neden binalarını yakıyor?
- Onlar ölümlerden bu binadıkları sorumlu tutuyorlar.
- Peki sence öyle mi?
- Hayır.
- Peki onlar da gidip diğerlerinin dükkanlarını yakar mı?
- Zannetmiyorum. Dünyada kötü insanlar var evet ama iyi insanların daha fazla olduğuna inanıyorum. Ayrıca nedeni ne olursa olsun kimsenin bir başkasına zarar vermeye hakkı yok.
- Ama onlar yakıyor.
- Evet doğru.
- Eeee?
- Birileri yakıp yıkarken, biz de iyi insanlar olarak bunun çözüm olmadığını, sorunların kangarsız çözülmesi gerektiğini savunmalıyız. Onlara sabırla bunu öğretmeliyiz. Şöyle düşün; hani bazen sana kötü davranan veya kötü laf söyleyen arkadaşından aynı şekilde cevap vermezsen yaptığından utanır diyorumuz. Onun gibi bir şey. ■