

Travmatik olaylar karşısında AİLE-ÇOCUK İŞBİRLİĞİ

Terör olayları gibi pek çok durum, her yaştan insanın davranışlarında değişimlere yol açabiliyor. Yaşanan acılar ve kayıplara, dolaylı yoldan maruz kalınsa dahi ağır travmatik deneyimler ortaya çıkabiliyor. Bu durumda ailelerin en büyük endişesi de çocukları oluyor.

TRAVMATİK olayların çocuklar üzerindeki etkisi ne oluyor? Yapılan araştırmalar bu konuda neleri açığa çıkarıyor? Aileler, çocuklarını travmatik olayların etkisinden nasıl koruyabilirler? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Aydınoglu, çocukları etkileyen travmalar ile baş edebilmenin yollarını açıklıyor...

Bu yıl içerisinde art arda yaşadığımız saldırılar ve geçtiğimiz günlerde yaşanan darbe girişimi, pek çok insanın yaralanmasına, hayatlarını kaybetmesine ve doğrudan şahit olunmasa da çocuklar dâhil her yaştan insanın korku ve çaresizlik duygularını yaşamasına yol açtı. Medyadan konu ile ilgili şahit olunan görüntüler de bu olumsuz duyguların daha da derinleşmesine ve travmatik sonuçlara yol açtı.

Peki, darbe girişimi ya da terör gibi travmatik olayların çocuklar üzerindeki etkisi nedir?

Aileler, çocuklarını bu gibi travmatik olaylardan nasıl koruyabilirler?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Aydınoglu, travmanın çocuklar üzerindeki davranışsal etkilerini ve bu süreci aile ile birlikte atlatmanın yollarını şöyle açıklıyor: "Terör gibi travmatik bir olayın çocuklar üzerinde fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal etkileri vardır. Bu etkiler çocukların yaşlarına

bağlı olarak değişkenlik gösterir. 0-6 yaş arasındaki çocuklarda ebeveynlerinden ayrılma korkusu, ağlamalar, çılgınlık, huzursuzluk, iştahın azalması, uykuya geçmekte zorluk, kabuslar, alt ıslatma, parmak emme gibi regresif (gerileme) davranışlar ve karanlık korkusu görülebilen; 6-11 yaş arasındaki çocuklarda kişilerarası ilişkilerden ve aktivitelerden uzaklaşma, yıkıcı davranışlar, korkular, huzursuzluk, dikkatin azalması ve okul notlarının düşmesi gibi sorunlar gözlemlenebilir. Aynı zamanda bu yaş grubu çocukları kendilerini depresif, kaygılı ve suçlu hissedebilir ya da hissizleşmiş gibi görünebilirler. 12 yaş ve üzerindeki çocuklarda ise geriye dönüşler (flash-backs), iştah ve uyku problemleri, gerginlik, geri çekilme, fiziksel şikâyetler, okul başarısının düşmesi gözlemlenebilir." Pentagon'da 11 Eylül saldırısının ardından ilköğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada, çocukların yüzde 73'ünde en az bir travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomu, yüzde 60'ında ise en az 3 TSSB semptomu geliştirdiği tespit edildi. Araştırmada çocukların yüzde 20'den fazlası olayları tekrar



tekrar yaşıyor gibi hissettiklerini belirtirken, yüzde 25'i yalnız kalma korkusu, yüzde 65'i ise güvenlik hislerinin sallantıda olduğunu bildirdi. Saldırının üzerinden 6 ay geçtikten sonra 9-21 yaş arasındaki yaklaşık 8 bin



çocukla yapılan başka bir araştırmada, çocukların yüzde 10,6'sının olayları tekrar tekrar yaşadıklarını, kaçınma davranışı gösterdikleri ve aşırı uyarılma halinde oldukları görüldü. Travmanın çocuklarda yarattığı davranışsal etkiler aşikâr. Peki ya aileler böyle durumlarda ne yapmalı? Aydınoglu, "Çoğu aile terör olayları hakkında çocuklarıyla neyi, nasıl konuşacakları konusunda endişeleniyor. Bazı aileler bu konuda sessiz kalmanın çocuklarını daha çok koruyacağına inanıyor. Halbuki, çocukların yaşlarına ve gelişim dönemlerine uygun bir dille neler olduğunu paylaşmak çocukların olayları anlamlandırmasına ve yaşadıkları yoğun korku, çaresizlik ve güvensizlik duygularıyla daha iyi başa çıkmalarına fırsat sağlıyor. Bu sebeple, çocuklarla yapılması gereken konuşmayı ertelemeden, hayatlarındaki en yakın ve en önemli kişilerden bu konuda doğru bilgileri almalarına izin vermek gerekiyor."

Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Aydınoglu, travmatik olaylar karşısında ailelerin yapması gerekenleri 7 MADDEDE ÖZETLİYOR:

- 1- Terör olayları çocukların güvenlik hislerini zedeler. Güvende olduklarına dair olan inançlarını tazelemek ve yakınlarının yanlarında olduğunu hissettirmek önemlidir.
- 2- Çocuklar, pek çok farklı kaynaktan yanlış bilgiler edinmiş olabilirler. Bu sebeple, öncelikle olay hakkında onlara neler bildiklerini sormak ve ardından yaşlarına uygun, basit ve net bir şekilde neler yaşandığının paylaşılması iyi olacaktır.
- 3- Olaylar karşısında üzüntü, öfke gibi yaşanacak tüm hislerin doğal olduğunu bilmelerine ve neler hissettiklerini konuşmalarına izin verilmeli, duygularını açığa çıkarmaları için onlara yardımcı olunmalıdır.
- 4- Çocuklarla konu hakkında konuşurken sakin kalmak önemlidir. Duygularına dair en önemli ipuçlarını ailelerinden alacaklarından, kaygılı bir yaklaşım içinde olmamak günlük rutinleri aynı şekilde devam ettirmek gerekiyor.
- 5- Eğer çocukların yaşları küçükse, neler yaşandığı ve neler hissettikleri hakkında resim çizmeye ya da oyun oynamaya teşvik edilmeli. Bu, onların duygularını anlamlandırmalarına ve yoğun duygularıyla başa çıkmalarına olanak sağlar.
- 6- Medya organlarının kullanımı ailelerin rehberliğinde takip edilmelidir.
- 7- Çocukların iyi olmaları için öncelikle ailelerin iyi olmaları gerekir. Sürçte duygularını fark etmeleri, anlamlandırmaları, çevreleriyle paylaşmaları ve günlük rutinlerine devam etmeleri onlara yardımcı olacaktır. Her şeyin daha iyi olacağına dair umutlu olmak ve bunu çocuklara yansıtmak, onların dayanıklılığını artırır, rahatlamalarını sağlar.