



Dışarıda neler oluyor anne?

Terör saldırıları, toplu ölümler, depremler, doğal afetler ve darbe gibi olaylar en çok çocukları etkiliyor. Onlar soru sormasa bile siz onları iyi gözlemleyin...

ONU İYİ TAKİP EDİN

Çocuk, yaşı ne olursa olsun yaşanan olumsuz gelişmelerin yarattığı gergin ortamla başa çıkamayabilir. Bunu da hareketleriyle belli eder. İşte bu ipuçlarını gözden kaçırmamalısınız. Eğer bu belirtilerden birden fazlası varsa mutlaka bir uzmana danışın.

Uyku sorunu: Uykuya dalmakta güçlük çekiyorsa, kesintisiz uyumuyorsa, kabuslar görüyorsa, uykusunda dışlarını sıkıyor ya da sayıklıyorsa.

Fiziksel şikayetler: Yorgun ve halsiz hissediyorsa, başı ağrıyorsa, genel olarak isteksizse, kendini iyi hissetmediğini söylüyorsa, normalde yediğinden daha az yiyorsa, altını ıslatmaya başladıysa, davranışlarında değişiklik varsa, oyun oynarken daha agresif ve kavgacıysa, yaşı biraz daha büyük çocuklar ailesinden ayrı odasında tek başına olmak istiyorsa.

Duygusal sorunlar: Aşırı üzüntü, mutsuzluk hali, depresyon, anksiyete ya da korku hali varsa.

Konuşmayı öğrendiği ilk günlerden itibaren sorular sorarak dış dünyayı tanımaya başlayan çocuklar, hayatın karanlık ve acımasız yüzüyle de karşılaşmak zorunda kalabiliyor. Ölüm kavramını henüz zihinlerinde bir yere oturtmadan bir de üzerine doğal afetler, terör olayları, darbe gibi durumlar eklenince iyice kafaları karışıyor, sorularının ardı arkası kesilmiyor. Ebeveynler de neyi, ne kadar ve nasıl anlatabilecekleri konusunda zor durumda kalıyor. Hatta bazı durumlarda yaşananları paylaşıp paylaşmama konusunda bile ikilem yaşayabiliyor.

Çocuktur, anları!

Çocuk hangi yaşta ve gelişim aşaması ne olursa olsun çevresinden konuyla ilgili pek çok doğru ya da yanlış anlatımlarla bir şeylerin yanlış gittiğini algılayabiliyor. Ve peşi sıra ardı arkası kesilmeyen sorular zinciri başlıyor. Küçük yaştaki çocuklar "Ölüm ne demek?" gibi soyut kavramları sorgularken, daha büyük yaştakiler hatta genç yetişkinler derinlikli sorularla aydınlanmayı bekliyor. Yaşanan olay doğal afetten darbeye kadar ne olursa olsun, çocuğun yaşı gözetilmeksizin basit ve doğrudan diyaloga girmek uzmanlarca en doğru yol olarak kabul ediliyor.

Medyadan uzak kalın

İçinde bulunulan toplumsal olay her ne olursa olsun gerek yazılı, gerek sözlü medyada gelişmeler anbean yansıtıldığından çocuğun bu tür bilgilere fazla açık olması doğru değil. Okuma-yazma bilen, hatta cep telefonu olan çocuklar sosyal medyadan durumun vahametini öğrenerek paniğe, umutsuzluğa, endişeye kapılabileceği gibi depresyona bile girebiliyor. Ayrıca yayılma hızının kısa sürede olduğu sosyal medyanın bilgi kirliliği açısından elverişliliği düşünüldüğünde tehlike daha da üst

boyutlara tırmanabiliyor. Çocukların mümkün olduğunca medyadan uzak tutulması, yerine anlayabileceği ve öğrenmesi gerektiği kadar bilginin aktarılması daha doğru oluyor. Bu nedenle televizyon, radyo, sosyal medya, bilgisayar gibi iletişim araçlarından çocukları ve gençleri korumak en önemli basamak... Bunun için kendinizi de bu alanlarda biraz frenlemeniz gerekebilir.

Önlemler alın, destek olun

Bunun için birtakım önlemler almanız gerekiyor. Eğer günlük gazetenizi apartman görevliniz kapınıza bırakıyorsa, sizden önce çocuğun almasını engelleyin. Çocuğunuz bir şekilde olayla ilgili az da olsa bir şeyler duymuşsa, basit bir dille konuşun. Örneğin "Evet bizden çok uzak bir ülkede büyük bir deprem oldu ve bazı insanlar zarar gördü" diyebilirsiniz. Ardından çocuğun endişesini azaltmak ve temel mesajı vermek için "Birbirimize destek için burada olmalıyız" demelisiniz.

Yaş olarak daha büyük ve cep telefonu, bilgisayar kullanan bir çocuğunuz varsa, öncesinde neler olup bittiğiyle ilgili bilgi aktarın. Yapması ve yapmaması gerekenleri anlatın.

Yaşı küçük çocuğa bu söyledikleriniz yeterli gelebilir ama okul çağındaki çocuklar için biraz daha açıklayıcı olmalısınız. "Evet ülkemizde/ buradan çok uzakta bir yerde bir doğal afet oldu, birçok kişi hayatını kaybetti/yaralandı. Şimdi polis, hükümet, sivil toplum kuruluşları ve yardımsever insanlar işlerini yapıyor" diyebilirsiniz.

İş elbette bu söylediklerinizle bitmeyecek. Görüntü olarak çocuk tatmin olmuş görünse de kafasında neleri sorguladığını o an çözemeyebilirsiniz. Bu yüzden gözünüzü üzerinden ayırmamalısınız. Çocuğun verdiği reaksiyonlar, her zamanki yaptıklarından farklı davranışlara girmesi, sözcüklerinin değişmesi, endişe ve kaygı hali bir şeylerin yanlış gittiğinin sinyalini verecektir. Eğer engelli ya da gelişme geriliği olan bir çocuğunuz varsa bu tip durumlarda endişe oranı artacağından çocuğunuza daha yakın olun.

Süreci nasıl yönetmeli?

Olumsuz bir süreci yönetmek iyi organize olmayı, dikkati ve sabrı da beraberinde getiriyor. DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Aydınoğlu, travmanın çocuklar üzerindeki davranışsal etkilerini ve bu süreci aile ile birlikte atlatmanın yollarını yedi maddede şöyle özetliyor:

1. Toplumsal olaylar çocukların güvenlik hislerini zedeler. Bu sebeple evde ve okulda güvende olduklarına dair olan inançlarını tazelemek ve yakınlarının yanlarında olduğunu hissettirmek önemlidir.
2. Çocuklar pek çok farklı kaynaktan yanlış bilgiler edinmiş olabilir. Bu sebeple öncelikle olay hakkında onlara neler bildiklerini sormak ve ardından yaşlarına

uygun, basit ve net bir şekilde neler yaşandığının paylaşılması iyi olacaktır. Aynı zamanda çocuklara istedikleri zaman olay hakkında soru sorabilecekleri ve duygularını paylaşabilecekleri ortam sağlanmalı.

3. Bu olaylar karşısında üzüntü, öfke gibi yaşanacak tüm hislerin doğal olduğunu bilmelerini ve neler hissettiklerini konuşmalarına izin verilmeli, duygularını açığa çıkarmaları için onlara yardımcı olunmalı.
4. Çocuklarla konu hakkında konuşurken sakin kalmak önemlidir. Duygularına dair en önemli ipuçlarını ailelerinden alacaklarından, kaygılı bir yaklaşım içinde olmamak ve yemek yeme, uyku saati gibi 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. Televizyon, internet, sosyal medya ve gazeteler gibi olay hakkında yoğun şiddete maruz kalabilecekleri medya organlarının kullanımı ailelerin rehberliğinde takip edilmeli.
7. Çocukların iyi olabilmeleri için öncelikle ailelerin iyi olması gerekir. Bu süreçte 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 yansıtma, onların dayanıklılığını artırır ve rahatlamalarını sağlar.



“Uykuya geçmede zorluk, kabuslar, alt ıslatma, öfke, huzursuzluk, anneden ayrılamama, yalnız yatamama ya da tepkisizlik ve belirgin sessizlik hali de kaygının işaretlerinden olabiliyor.”

Travmayı farklı yaşıyorlar

Toplumsal olaylar çocukları, yetişkinlere oranla daha fazla etkiliyor. Uzmanlar, soyut düşünme yeteneği gelişmediği için çocukların travmayı daha farklı yaşadıklarını belirtiyor. Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Polikliniği'nden Uzman Klinik Psikolog Esmâ Uygun, çocukların özellikle savaş ve ölüm ile ilgili temaları anlamakta zorlandığını, ebeveynlerin yaşadıklarını aktarma konusunda titiz davranması gerektiği uyarısında bulunuyor:

“Belirsizlik oluşturan durumlar insan için en önemli endişe kaynağıdır. Yetişkinler olarak baş etmekte zorlandığımız belirsizlik durumu, çocuklar için başa çıkılması çok daha zor bir endişe kaynağıdır. Yaşanan ya da maruz kalınan tüm travmatik deneyimlerde olduğu gibi çocukların tepkileri gözlemlenmeli ve çocuğun ihtiyacına yönelik olarak destek verilmelidir. Korkmuşsa sakinleştirmeli, merak ediyorsa basit cümlelerle açıklanmalıdır. Travmatik olayların ardından her bireyde olduğu gibi çocuklarda da farklı tepkiler ortaya çıkabilir. Uykuya geçmede zorluk, kabuslar, alt ıslatma, öfke, huzursuzluk, anneden ayrılamama, yalnız yatamama gibi tepkiler gösterebilirler. Ayrıca tepkisizlik ve belirgin sessizlik hali de kaygının işaretlerinden olabilmektedir.”

Ebeveynlere tavsiyeler

YAPIN

- Haberleri çocukların duymayacakları şekilde takip edin.
- Çocuklarınızın haberleri görmüşse ve üzerine konuşmak isterse dikkatlice dinleyin.
- Ne hissettiklerini anlamaya çalışın ve sorun.
- Korktuğunu anladığınızı belirtin.
- Böyle bir durumda korkmasının normal olduğunu söyleyin.
- Her ne olursa olsun yanında ve güvende olduğunu söyleyin.
- Sorularını dikkatle dinleyin ve cevaplayın.
- Kaygı belirtileri varsa uzmana başvurun.

YAPMAYIN

- Korkularına ilişkin, 'saçma', 'gereksiz', 'korkma' gibi kelimeler kullanmayın.
- Yemek yemesi ya da uyuması için zorlamayın.
- Endişesini artırıcı kelimeler kullanmayın.
- Her şeyi ayrıntılarıyla anlatmayın.
- Azarlamayın ve öfkelenmeyin.
- Alt ıslatma, öfke nöbetleri, ağlama krizleri sık sık tekrarlıyorsa kızmayın.
- Başka çocuklarla kıyaslamayın.
- Korkaklıkla suçlamayın, 'erkek adam korkmaz' gibi olumsuz cümleler kurmayın.