

Çocuklarımızı şiddet sarmalından koruyalım

Yaşanılan şiddet ve travmatik süreç tüm toplumu etkiliyor. Korku, panik, güvensizlik duygularıyla baş etmeye çalışıyoruz. Ama en çok da çocuklarımız için endişeleniyoruz. Onları nasıl koruyacağımızı, yaşananları nasıl anlatacağımızı bilemiyoruz. Travmatik olayların çocuklar üzerindeki etkisi ne oluyor? Yapılan araştırmalar bu konuda neleri açığa çıkarıyor? DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Begüm Ayşegül Aydınoğlu ve Uzman Klinik Psikolog Ayşen Kayahan bizlere şu bilgileri veriyor.

Duygu ÖZEL

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 görülebilmektedir;

6-11 yaş arasındaki çocuklarda kişiler arası ilişkilerden ve aktivitelerden uzaklaşma, yıkıcı davranışlar, korkular, huzursuzluk, dikkatin azalması ve okul notlarının düşmesi gibi sorunlar gözlenebilir. 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 (flashbacks), iştah ve uyku problemleri, gerginlik, geri çekilme,

fiziksel şikayetler, okul başarısının düşmesi gözlemlenebilir.

Yapılan araştırmalar ise travmanın çocuklar üzerinde yarattığı etkileri kanıtlanmıştır. Pentagon'da 11 Eylül saldırısının ardından ilköğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada; çocukların yüzde 73'ünde en az bir travma sonrası stres bozukluğu semptomu, yüzde 60'ında ise en az 3 travma sonrası stres bozukluğu semptomu geliştiği 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. Ayrıca, yüzde

14,8'i agorafobi olarak adlandırılan tek başına evin dışında olamama ve kalabalık bir ortamda bulunamama gibi korkular, yüzde 12,3'ü ayrılma kaygısı, yüzde 10,6'sı travma sonrası stres bozukluğu semptomları, yüzde 10,3'ü yaygın anksiyete bozukluğu semptomları, yüzde 8,7'si panik bozukluk semptomları, yüzde 8,1'i depresif semptomlar ve yüzde 12,8'i davranış bozukluğu semptomları gösterdi.

Ne yapmalı?

Travmanın çocuklarda yarattığı davranışsal etkiler ortadadır. Peki ya aileler böyle durumlarda ne yapmalı? 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 dilde 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.

Terör olayları çocukların güvenlik hislerini zedeler. Bu sebeple, evde ve okulda güvende olduklarına dair olan inançlarını tazelemek ve yakınlarının yanlarında olduğunu hissettirmek önemlidir.

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. Aynı zamanda, çocuklara istedikleri zaman olay hakkında soru sorabilecekleri ve duygularını paylaşabilecekleri ortam sağlanmalı.

Bu olaylar karşısında üzüntü, öfke gibi yaşanacak tüm hislerin doğal olduğunu bilmelerine ve neler hissettiklerini konuşmalarına izin verilmeli, duygularını açığa çıkarmaları için onlara yardımcı olunmalıdır.

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.

Eğer çocukların yaşları küçükse, neler yaşandığı ve neler hissettikleri hakkında resim çizmeye ya da oyun oynamaya teşvik edilmeli. Bu, onların duygularını anlamlandırılmalarına ve yoğun duygularıyla başa çıkmalarına olanak sağlar.

Televizyon, internet, sosyal medya ve gazeteler gibi olay hakkında yoğun şiddete maruz kalabilecekleri medya organlarının kullanımı ailelerin rehberliğinde takip edilmelidir.

Çocukların iyi olabilmeleri için öncelikle ailelerin iyi olmaları 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 yansıtmak, onların dayanıklılığını artırır ve rahatlamalarını sağlar.



Ailenin duruşu önemlidir

Çocuklar, travmatik olaylardan daha fazla etkilenen kişiler oluyor. Bunun asıl nedeni; onların gözünde yetişkinlerin felaketi önleyemiyor, etkisiz hale getiremiyor ve en önemlisi çaresiz kalıyor olmalarıdır. Bu his, çocuk nezdinde özellikle anne-babanın konumu açısından önemlidir. Zira onlar için anne-babalar, hem rolleri gereği hem yetişkin olmaları nedeniyle, çocuğun algılayışında sonsuz güce sahip ve her şeyi çocukları için en doğru biçimde yapan kişilerdir. Anne-babalarını çaresizlik içinde görmeleri çocukların travmalar ile baş etmelerini daha da zorlaştırır.

Çocukların yaşadıkları travmayı atlattıklarında anne-babalarının duruşu önemlidir. Ebeveynlerin bu durumun geçici olduğuna, değişeceğine inanmaları ve çocuklarına bunu hissettirmeleri, geleceğe dair umut taşımaları önemlidir. Anne-babanın çocuğun yanında olması ve sürecin geçici olduğunu hissettirmesi çocuğun kaygısıyla baş edebilmesinde hayati öneme sahiptir. Çocukların önceden var olan duygusal sorunları, yakın zamanda yaşanmış travmalar, aile ilişkilerinin zayıf, karmaşık ve destekten uzak olması; yaşanan süreçle baş etmelerine engel olacaktır. Bu gibi durumlarda gerekli düzenlemeler bir uzman yardımıyla yapılmalıdır. Ayrıca çocukların travmatik olaylar sonrasında en kısa sürede günlük yaşam rutinlerine dönmeleri gerekiyor. Çünkü günlük rutinin devam etmesi çocuğun kendisini ve ailesini güvende hissetmesini sağlar.

Okul normalleşmeyi sağlar

Okul, çocuğun yaşamında rutinin en önemli parçasıdır. Sıkıntılı süreçler sonrasında çocukların okullarına dönerek yaşlarıyla birlikte olmaları ve öğretmenlerin desteği bu süreci aşmalarına yardımcı olacaktır.

Travmatik olaylardan sonra yaraların sarılmasında öğretmenlerin rolü de çok büyüktür. Öğretmenler hem süreklilikleri hem de kurdukları ilişki ile çocuklar için çok büyük psikolojik desteklerdir. Öğretmenler çocuklara, gelişimleri doğrultusunda eğitim verirken, yaşadıkları olumsuz olayların psikolojik etkilerinden kurtulmalarında onlara yardımcı olur. Öğretmenler çocuklara yaşadıklarının zor ancak geçici olduğunu ve her şeyin mutlaka yoluna gireceğini sıklıkla hatırlatmalıdır. Çocuklar, anne-babalarının tepkilerini gözlemledikleri gibi, öğretmenlerin tepkilerini de yakından takip ederler. Bu nedenle çocukların, öğretmenlerinin de, tıpkı ebeveynleri gibi, travmalar ya da zor durumlarla başa çıkabilecek güçte olduğunu görmeleri gerekir.

Çocuklar anne-babalarına, öğretmenlerine bağımlılık gösterebilirler. Öğretmenlerinden ayrılma konusunda, bireysel olarak çalışmada zorlanabilirler, sessizleşebilirler. Bu tür durumlarda çocuklar mutlaka arkadaşlarıyla olmaya teşvik edilmeli ve öğretmenleriyle özel zaman geçirmelidirler. Bu şekilde çocuklara güven içinde oldukları hissettirilmelidir. Sıkıntılı durumlarda peşinen biliyor olduklarını varsaymadan, çocuklardan beklenen davranışların neler olduğu onlarla açıkça konuşulmalıdır. Çocukların ve gençlerin yaşadıkları güçlüklerle baş etmelerini kolaylaştırmak için travma ve tepkileri üzerinde konuşmalarını ve bu doğrultuda kendileri için anlamlı projeleri hedefleyerek çalışmalarını sağlamak yararlı olacaktır.