



SAVAŞ HABERLERİ VE ÇOCUKLAR

KOÇ OKULU, İLKOKUL REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ

"Dünyada pek çok kişinin sağ kalmış olması gerçeği bize göstermektedir ki insanlar silah gücüne değil ruh gücüne dayanmışlardır. Bu yüzden bu gücün başarısının en büyük ve kuşkusuz götürmez delili dünyadaki savaflara rağmen hala yaşamın devam etmesi gerçeğidir."

Henry David Thoreau



Hepimiz dünyaya dair temel inançlara sahibiz. Bu inançlar bizim güvende, huzurlu ve pozitif bir ruh halinde olmamızı sağlar. Dünyanın herhangi bir yerinde bir savaş başladığında, bu çatışma yaşadığımız yerden çok uzaklarda olsa bile bazı çocuklar derinden etkilenebilir. Savaş görüntülerini duymak ve görmek, çocukların dünyayı güvenli ve emniyetli bir yer olarak görmeye dair çok temel inançlarını zedeleyebilir.

Yapılan araştırmalar doğrudan savaşın etkilerine maruz kalmayan çok uzaktaki çocukların da kitle iletişim araçları yoluyla savaşın kısmi yıkıcı etkilerini hissettiklerini göstermiştir. Bazı çocuklar kontrolsüz haber ve görüntülere maruz kalarak travma sonrası stres belirtileri gösterebilirler. Buna dolaylı travma denir. Savaş ve çatışma haberlerine maruz kalma süresinin çocuklar kadar yetişkinlerde de dolaylı travma belirtilerini artırdığı bilinmektedir.

Günümüzde özellikle televizyon ve sosyal medya kullanımının kontrolsüz artışı ile çocuklar her gün tekrar tekrar savaşın görüntü ve seslerine maruz kalmaktadır. Sosyal medya ve televizyonda füzeler, sirenler, patlayan bombalar, siyah dumanlar, tanklar, askeri birlikler, yıkılan evler, kanlar içinde kalan insanlar, büyük çaplı tahliye girişimleri gibi görüntüler çoğu zaman kontrolsüz bir şekilde topluma servis ediliyor. Aralıksız devam eden haber akışında bu korkunç yıkım ve ölüm görüntülerinin çocuklar için ne kadar zararlı olduğunu öngörmek hiç zor değil.

Ebeveynler olarak sizler nasıl yardımcı olabilirsiniz?



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

Çocuklarınızın korkularını ve kaygılarını yatıştırmak için yapabileceğiniz bazı şeyleri sizlerle paylaşmak istedik. **Başlangıç için çocukların bu konuda ne bildiğini ve neler hissettiğini öğrenmemiz iyi olacaktır.** Çocuklar haberleri tahmin edemeyeceğimiz kanallardan öğrenebilirler. Bu nedenle çocukların gördüklerini ve duyduklarını kontrol etmek önemlidir. Ne kadar bilgi sahibi olduklarını bilmek, çevrimiçi, televizyonda, internette, okulda veya arkadaşlarından edinebilecekleri yanlış bilgileri düzeltmek için bir fırsat yaratır. Bu gibi endişe verici olabilecek konuları konuşurken çocuğunuzun rahat hissedeceği bir zaman ve mekan seçin. Özellikle uyku öncesi bu gibi konuları konuşmaktan daima kaçının.



Çocuğunuzun televizyonda ve internette geçirdiği zamanı en aza indirerek savaş haberlerine maruz kalmasını sınırlayın. Ekran alışkanlıklarının yaşlarına uygun olduğundan emin olun. Bu gibi dönemlerde ekran yerine çocuklarınız ve kendiniz için mümkün olduğunca, birlikte oyun oynamak veya yürüyüşe çıkmak gibi olumlu etkinlikler planlayın.

Çocuklarınıza güven verin ve onların güvende olduklarını, korunduklarını ve sevildiklerini hatırlatın. Onlara tüm dünyada birçok insanın çatışmaları durdurmak ve barışı tesis etmek için çok çalıştığını söyleyin. Gülümsemeler, sarılmalar, yumuşak temaslara gibi sözel olmayan güvenceleri de bol bol kullanın.

Çocukların duyguları hakkında özgürce ve açıkça konuşmasına izin verin. Konuşmak, kaygılardan kurtulmanın iyi bir yoludur.

Çocukların dünyaya dair deneyimleri sınırlıdır. Yenilikleri ve değişiklikleri anlamlandırabilmek için sorular sorarlar. Çocuklarınızın savaşa dair soruları varsa yaşını ve kaygı düzeyini gözeterak basit bir şekilde yanıtlayın. Bazı çocuklar tekrar tekrar sorma ihtiyacı duyabilirler. Her seferinde tutarlı, açık ve empatik bir şekilde cevaplamaya özen gösterin. Çocuklar duygusal ipuçlarını yetişkinlerden edinirler. Bu nedenle korkularınızı çocuğunuzla paylaşmamaya çalışın. Sakin bir ses tonuyla, beden dili ve yüz ifadelerinizi kontrol ederek konuşun.

Çocuğünüzü izlemeye ve ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüzde de onunla konuşmaya devam edin.



Çocukların bulunduğu ortamlarda savaş hakkında konuşurken dikkatli olmaya özen gösterin. Onlara yaptığınız açıklamalar ile yetişkinler arasındaki konuşmalarınız tutarlı olmalıdır.

Konuşmanızı bitirirken, çocuğunuzun daha fazla kaygılanıp kaygılanmadığını bilmeniz önemlidir. Ses tonunu, nefesini, beden dilini izleyerek kaygı düzeylerini değerlendirmeye çalışın. Onları önemseyişinizi ve endişe duyduklarında dinlemek ve desteklemek için daima orada olduğunuzu hatırlatın.

Bazen sizler de kendinizi endişeli, tahammülsüz, gergin hissedebilirsiniz. Bütün bu duygular içinizdeki sevme kapasitesini zayıflatmaz. Sevme ve şefkat gösterme kapasitenize güvenin. Sizin sakin kalabilmeniz çocuğunuzun güvende hissetmesi için önemli bir koşuldur. Unutmayın çocuklar yetişkinlerden daha kırılğan gibi gözükseler de esneklerdir. Etraflarında bulunan, onları seven yetişkinler tarafından sevmek ve korunmak onları kolayca yatıştırabilir.



Çocukların, insanların cesaret ve nezaket eylemleriyle birbirlerine yardım ettiğini görmeleri önemlidir. Dayanışma ve iyilik hikayelerine odaklanın. Bazen barış için bir resim yapmak, bir şiir yazmak veya yardım kampanyalarına katılmak çocukların içindeki kaygıyı azaltmalarına ve dünyaya dair daha pozitif bir inanç geliştirmelerine yardım eder. Ne kadar küçük olursa olsun zor durumdaki insanlar için bir şeyler yapıyor olma duygusu çocuklara ve yetişkinlere daima iyi gelir.

Siz ebeveynler de baş edebildiğiniz oranda çocuklarınıza destek olabilirsiniz. Endişeli veya üzgün hissediyorsanız, kendinize zaman ayırın diğer aile bireyleri arkadaşlar ve destek kaynakları ile irtibata geçin. Haber izleme alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Sürekli çevrimiçi olmak yerine, neler olup bittiğini kontrol etmek için kendinize zamanlar belirleyip sadece o vakitlerde gelişmeleri takip edin. Mümkün olduğu kadar, rahatlamanıza ve iyileşmenize yardımcı olacak şeyler yapmak için kendinize de zaman ayırın.

KAYNAKLAR

Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings. Geneva.

May CL, Wisco BE. Defining trauma: How level of exposure and proximity affect risk for posttraumatic stress disorder. Psychol Trauma. 2016 Mar;8(2):233-40. 2015 Sep 21.

Lemish D., Götz M. (2014) Conflict, Media, and Child Well-Being. In: Ben-Arieh A., Casas F., Frønes I., Korbin J. (eds) Handbook of Child Well-Being. Springer, Dordrecht.

Otto MW, Henin A, Hirshfeld-Becker DR, Pollack MH, Biederman J, Rosenbaum JF. (2007). Posttraumatic stress disorder symptoms following media exposure to tragic events: impact of 9/11 on children at risk for anxiety disorders.

<https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/how-to-explain-conflict-ukraine-to-children>