

# TRAVMATİK YAŞAM OLAYLARI VE ÇOCUKLAR

KOÇ OKULU, 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 savaşlara 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 veya ülkemizin herhangi bir yerinde gerçekleşen terör olaylarına/felaketlere dair görüntüleri görmek veya bu olaylara dair konuşulanları yoğun bir şekilde duymak, çocukların dünyayı güvenli ve emniyetli bir yer olarak görmeye dair temel inançlarını zedeleyebilir.

Yapılan araştırmalar travmatik/zorlayıcı yaşam olaylarından mekansal olarak çok uzaklardaki çocukların da kitle iletişim araçları yoluyla travmatik olayların yıkıcı etkilerini hissettiklerini göstermiştir. Bazı çocuklar kontrolsüz haber ve görüntülere maruz kalarak travma sonrası stres belirtileri gösterebilirler. Buna dolaylı travma denir. Bu tür haberlere 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 yaşanan travmatik olayların görüntü ve seslerine maruz kalmaktadır



## Ebeveynler olarak sizler nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Çocuklarınızın korkularını ve kaygılarını yatıştırmak için önerilerimizi sizlerle bu bültende paylaşıyoruz.

**Öncelikle, çocukların konuyla ilgili ne bildiklerini ve neler hissettiklerini öğrenmekle başlayabiliriz.**

Çocuklar haberleri tahmin edemeyeceğimiz kanallardan öğrenebilirler. Bu nedenle çocukların gördüklerini ve duyduklarını kontrol etmek önemlidir. Ne kadar bilgi sahibi olduklarını bilmek, çevrim içi, 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. Uyku saatlerinin hemen öncesi bu gibi konuları konuşmaktan daima kaçınin.



**Çocuğunuzun televizyonda ve internette geçirdiği zamanı en aza indirerek travmatik haberlere maruz kalmasını sınırlayın.** Ekran alışkanlıklarının yaşlarına uygun olduğundan emin olun. Bu gibi dönemlerde ekran yerine çocuklarınız ve kendiniz için mümkün olduğunca, birlikte zaman geçirmek, 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 temaslar 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 yaşanmış travmatik olaylara dair soruları varsa yaşını ve kaygı düzeyini gözeterek 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.

**Çocuğunuzun izlemeye ve ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüzde de onunla konuşmaya devam edin.**



**Çocukların bulunduğu ortamlarda travmatik olaylar hakkında konuşurken dikkatli olmaya özen gösterin.** Onlara yaptığınız açıklamalar ile yetişkinler olarak kendi aranızdaki 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 sevmeye kapasitesini zayıflatmaz. Sevmeye ve şefkat göstermeye kapasitenize güvenin. Sizin sakin kalabilmeniz çocuğunuzun güvende hissetmesi için önemli bir koşuldur. Unutmayın çocuklar yetişkinlerden daha kırılgan gibi gözükseler de esneklerdir. Etraflarında bulunan, onları seven yetişkinler tarafından sevilme ve korunma 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 yardımcı 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 çevrim içi olmak yerine, neler olup bittiğini kontrol etmek için kendinize zamanlar belirleyip sadece o vakitlerde gelişmeleri takip edin. Mümkün olduğu kadar, rahatlamaya ve iyileşmeye 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>