



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyübođlu

Terör Olayları Karşısında Soru Soran Çocuklarımıza Nasıl Yaklaşmalıyız?

Deđerli Anne-Babalar,

Terör yüzyıllardır toplumların ve sistemlerin içinde bir olgu olarak varlığını sürdürüyor ve ülkemizde de son dönemlerde gündemde yer alarak herkesin hayatını etkiliyor. Bu nedenle terör eylemlerinin toplumlarda ve bireylerde yarattığı psikososyal etkileri, bu eylemlerin medyada yer alış biçimi ve yetişkinlerin tutumlarının çocuklar üzerindeki rolünün altını çizmek gerekiyor. Bu ayki bültenimizde sizlerle, terör olayları karşısında soru soran çocuklarımıza nasıl yaklaşmamız gerektiğini paylaşacağız.

Eyübođlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Terör Karşısında Ruh Sağlığımızı Nasıl Koruyabiliriz?

Son zamanlarda yaşadığımız terör olaylarını her ne kadar kontrolümüz altına alamasak da, çocukları bu süreçten korumak, kollamak ve yatıştırmak ebeveynler için en zorlayıcı süreçtir. Terörün beklenmedik oluşu ve şiddeti, sağlıklı düşünmemizi, soğukkanlılığımızı etkileyebilir. Hatta düşünmeden hareket etmemize sebep olabilir. Ağır terör ve savaşın yarattığı şiddet koşullarına ilişkin çocuklar ve ailelerle yapılan çalışmalar; aile içindeki iletişimin güçlü yapısı, aile üyelerinin birbirine verdiği değer, gösterdiği özen ve barışçıl bir dilin, şiddetin olumsuz etkilerine karşı çocukların ve anne-babanın ruh sağlığını koruyucu bir nitelik taşıdığını ortaya koyuyor.

Araştırmalara göre yetişkinler kendilerini rahatsız hissettikleri için travmatik olaylar hakkında çocuklarla konuşmaktan kaçındıklarında, çocuklar bu gibi konuları açmanın iyi bir şey olmadığı sonucuna varıyor. Öncelikli olarak belirtmek isteriz ki bu tip hassas konuların aile içerisinde konuşulmasında her zaman fayda vardır. Her çocuğun konu ile ilgili algısı, bilgisi ve yaşantısı farklılık göstermektedir. Bazı çocuklar bu konuyu aile içerisinde konuşulurken duymuş, haberlerden kulak misafiri olmuşken bir diğerinin hiç bilgisi olmayabilir, bazılarının akrabaları ya da yakınları terör eylemlerine maruz kalmış ya da bu eylemlerin gerçekleştiği şehirlerde ikâmet ediyor olabilir. Dolayısıyla her çocuğun soruları ve konu ile ilgili bilgisi farklılık gösterir ve hâli hazırda genel bir ortamda verilen bilgi, çocuğun aklında olmayan başka sorulara yol açabilir, bu durum konu ile ilgili az bilgisi olan ya da hiç bilgisi olmayan çocukların endişelerini tetikleyebilir.

Çocuklarımıza Teröre İlişkin Açıklama Yaparken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Çocuklarımıza yardımcı olabilmemizin ilk koşulu bizlerin duruma hâkim, sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmamızdır.
- Çocuklarımız soru sorduğunda vereceğimiz yanıt onları olumsuz etkilemeyecek şekilde, en yalın haliyle, yaşlarına ve gelişim dönemlerine en uygun biçimde olmalıdır.
- Olayı küçümseme ya da şakayla karışık anlatımlarda bulunma gibi yöntemlere başvurmayın. Bu yaklaşım, olayın içeriğini bildikleri için güvenlerinin sarsılmasına neden olur.
- Çocuklarınızla birlikte olmak için fırsatları kullanın; onlarla beraber geçirdiğiniz zamanları arttırmak onlarda güvende oldukları duygusunu yaratır. Güven duygusu iyimserliğe, geleceğe ilişkin olumlu düşünebilmeye olanak verir.

- Onu teselli etmek adına "Bir şey yok." demeyin. Çocuğunuzun sizin yanınızda ve güvende olduğunu belirtin. Bu konuyu konuştuğunuz zamanlarda ve açıklama yaptığınızda fiziksel teması eksik etmeyin. Ona zarar gelmemesi adına sizin, okulun ve yakınlarının tüm önlemleri aldığınızı, alacağınızı belirtin.
- Çocuklarımızın böyle dönemlerde bizim yakınlığına her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmâl etmeyin.
- Güvende oldukları konusundaki duygularını tazelemek için olayın yanlarında gerçekleşmediğini, nispeten az sayıda insanı kapsadığını ve onları güvende tutan çok sayıda yetişkin olduğunu söyleyin. Diğer güncel olaylar karşısında nasıl davranıyorsanız, öyle davranın. Olay hakkında bir şeyler söyleyin ama en derinlere inmeyin. Dünyada olaylar olur ama çocuklar yine de okula giderler ve oyuncaklarıyla oynarlar. Rutinlerin çocukları rahatlattığını göz önünde bulundurarak yaşantınıza olabildiğince devam edin.
- TV'de terör haberlerini izlemelerine izin vermeyin. Özellikle küçük çocuklar için tekrarlayan görüntüler çok kaygı arttırıcı olabilir.
- Çocuk "Korkuyorum..." derse, onun korkusuna kulak verin, her zamankinden daha fazla ilgi ve yakınlık gösterin. Korkunun onun günlük yaşamını engellemesine fırsat vermeyin, çekindiği ve kaçındığı şeyleri saptayıp, bunları yapması için yüreklendirin.
- Olaylarla ilgili oyun oynadıklarında veya resim çizdiklerinde endişelenmeyin. Bırakın oynasınlar, yaratsınlar. Oynadıkça, yarattıkça tüm yaşadıklarını zihinlerinde işleyecekler ve yeniden anlamlandıracaklardır.
- Çocuklar olumsuz yaşam deneyimlerine karşı oldukça esnektir. Büyük bir bölümü bu tür yaşantılardan sonra günlük rutinlerine kısa sürede dönerek yeniden uyum sağlayabilirler. Onların içsel güçlerini hafife almayın.

Eğer çocuk terör olayına tanık olmuşsa o zaman daha dikkatli olmak ve gerekirse yardım almak gerekir. Tanık olmasa bile kaygısı çok artan çocuklar için destek almak ve okulla iletişim sağlamak yararlı olacaktır. Terör tehdidi ile yaşamak herkes için zordur. Ama unutmayalım çocukların güvende olduklarını hissettirecek, kendi kaygısı ile baş edip örnek olacak ebeveynlere ihtiyaçları vardır.

Kaynakça:

- <http://www.yankiyazgan.com/cocuklarimizin-ruh-sagligini-catismalarin-ve-teror-amacli-saldirilarin-olumsuz-etkilerinden-korumak-icin-neler-yapabiliriz/>
- Demirli,A. (2011) Terörizm Psikososyal Etkileri Ve Müdahale modelleri. Psk.Dnş.Reh.Derg.4.
- <http://www.egitimpedia.com/teror-saldirilarinda-cocuklara-neler-anlatilmali/>
- <http://www.sabah.com.tr/yazarlar/cumartesi/bsemerci/2016/03/19/cocuklari-terorun-etkisinden-korumali>
- <http://www.arkabahcepsikoloji.com.tr/ipanel/article/Terror.pdf>
- <http://merakedencocuk.com/2016/03/cocuklarimize-teror-olaylarini-nasil-anlatalim/>