

İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

ÇOCUKLAR, ERGENLER VE TERÖR

Sayın Velilerimiz,

Son zamanlarda yaşanan terör olaylarından hepimiz çok etkilendik. Çocuklarımız da bu etkilenmeyi farklı düzeylerde yaşıyorlar. Bizlere en çok sorulan sorulara yanıt olarak çocuk ve ergenlere nasıl yaklaşabileceğinizi bu yazı aracılığıyla paylaşmanın yararlı olacağını düşündük.

Çocuklar ve ergenler başlarına gelen olayı anlamlandırmak amacıyla, sürekli olarak yetişkinlere sorular yöneltebilirler. Yetişkinler ise üzüntü verici anıların bir an önce unutulması gerektiğine inanarak olayla ilgili konuları konuşmaktan çekinebilirler. Ancak, yaşamlarındaki belirsizlik çocukların yaşadıkları kaygı, güvensizlik ve öfke duygularını daha da artırır. Anne-babalarını üzmemek için duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınan çocukların ve ergenlerin sıkıntıları örtük bir şekilde devam eder ya da genellenir. Bununla birlikte sorularına doğru cevaplar alamayan çocuklar, yaşadıkları olayla ilgili hatalı varsayımlarını düzeltme ve olayı uygun bir şekilde anlamlandırma olanağı bulamaz; durumla başa çıkma konusunda yalnız kalırlar. Bu nedenle yetişkinlerin çocuklar tarafından yöneltilen sorulara açık ve anlaşılır cevaplar vermelerinde fayda vardır.

Terör saldırıları gibi şiddet içeren eylemlerin çocuklar ve ergenler üzerinde yarattığı travmatik etkiler yaşa ve kişiye bağlı olarak değişmekle birlikte en sık karşılaşılan doğal tepkiler aşağıda açıklanmıştır.

ÇOCUK VE ERGENLERİN TRAVMA SONRASI DOĞAL TEPKİLERİ

Okul öncesi ve ana okulu çağı:

- ✓ Bu dönemdeki çocuklar çaresizlik, güçsüzlük hissedebilirler ve kendilerini korumaktan aciz olduklarını düşünebilirler. Dünyalarının güvenliliği tehdit edildiğinden güvensiz ve korkuludurlar. Bu yaştakiler ölümün değişmez olduğunu bilemezler. Sonuçların geri döndürülebileceğine inanırlar. Oyunlarında felaketin belli kısımlarını tekrar tekrar canlandırırlar. Terk edilme en büyük korkularıdır. Bu nedenle sürekli kendilerine bakılacağından ve bırakılmayacaklarından emin olmak isterler.
- ✓ Okul öncesi dönemdeki çocuklarda sıkça gözlenen diğer tepkiler arasında karanlıktan veya canavarlar gibi hayali varlıklardan korkma, konuyla ilgili abartılı öyküler anlatma, sürekli sorular sorma gibi durumlar sayılabilir.

7-11 yaş arasındakiiler :

- ✓ Somut, ben-merkezci bir dönem olduğundan çocuklar kendisileri ve yakınları için endişe ederler. Bununla ilgili doğrudan veya dolaylı sorular sorabilirler. Ölümün detayları ile

ilgilenirler ve onun hakkında devamlı konuşmak isterler. Kaybın geri dönülmez olduğunu bilirler. Dikkati toplamada güçlükler gözlenebilir ve bu da okul başarısının düşmesine, okula gitmeyi reddetmeye ve bunlara eşlik eden öğrenme ve davranım bozukluklarına neden olabilir. Düşünceleri daha olgunlaştığından felaketi daha iyi anlayabilirler. Bu da suçluluk, başarısızlık duygusu ve öfke ile sonuçlanabilir.

- ✓ Regresif davranışlar, örneğin altını ıslatma gibi önceki gelişim evrelerine özgü davranışlar yeniden ortaya çıkabilir. Uyku problemleri ortaya çıkabilir. Artan fiziksel şikayetlerde kaygı ve korkular da görülebilir. Çocuk kendini kişilerarası ilişkilerden ya da çeşitli etkinliklerden geri çekebilir.

11-14 yaş arasındakiiler :

- ✓ Çocuk, korkularının yerinde olduğunu ve diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiğini bilmek isterler. Paylaşım istekleri artar. Verilen tepkiler gerilimi, endişeyi ve olası suçluluk duygularını azaltmaya yönelik olmalıdır.
- ✓ Uyku bozuklukları, iştahsızlık, kurallara karşı gelme, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri, fiziksel problemler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), yalnız kalma isteği, sosyal aktivitelerden uzaklaşma görülebilir.

14-18 yaş arasındakiiler:

- ✓ Ergenlerin soyut düşünme yetenekleri, başlarına gelen olayların sonuçlarını çok boyutlu bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlar. Ancak, bu çok boyutlu değerlendirmeler sonucunda terör gibi olumsuz yaşam olaylarının üzerlerindeki olumsuz etkilerini ve nedenli incinebilir olduklarını fark eden ergenler, geleceğe yönelik karamsar bakış açıları ve olumsuz beklentiler geliştirebilir ya da gelecek planları yapmakta zorlanabilirler.
- ✓ Ergenlerin faaliyetlerinin ya da ilgilerinin büyük kısmı kendi yaş grubundaki akranları üzerine odaklanmıştır. Yaşlılarıyla olan grup faaliyetlerinin kesintiye uğraması ve topluluk hayatı içinde yetişkinlerin sahip olduğu sorumluluklara sahip olamama karşısında özellikle üzürlüdür. Uyku bozuklukları, iştahsızlık, fiziksel problemler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, sivilcelenme gibi), aşırı kuruntu, uyuşukluk, konsantrasyonda bozulma, intihara meyilli düşünceler, suçluluk duyguları, başkalarını, kurumları, sistemi suçlama eğilimi, yoğun öfke duygusu, sorumluluklarını yerine getirmeyi reddetme, okulda uyum problemleri görülebilir.
- ✓ Anne baba ve arkadaşlarına karşı bilgili ve deneyimli görünmeye büyük ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları kaygı ve korkuları akranlarıyla paylaşmaya ihtiyaç duyarlar. Felaketten sonra hayatta kaldıkları için kendilerini ölümsüz gibi hissedebilirler ve bu onları pervasız/umursamaz davranışlara ve tehlikeli riskler almaya yönlendirebilir. Tepkileri daha küçük yaştakiler ile yetişkin tepkilerinin karışımıdır. Felaket, dünyanın

güvenli olmadığı hissini yaratabilir. Yoğun reaksiyonlar ile boğulan ergenler, bunları aileleriyle tartışmayı beceremeyebilirler.

BELİRTİLERİ NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM ?

Travmatik bir olaydan sonra yetişkinlerin, ergenlerin ve çocukların büyük bir kısmının *birkaç ay boyunca bu tip tepkiler göstermesi son derece normaldir*. Ancak bu tepkiler altı aydan daha uzun sürerse ve altı ay içerisinde azalmaz, git gide artarsa, günlük yaşamda uyku bozukluklarına; iş, aile ve okul yaşamında güçlüklerle yol açarsa, profesyonel bir yardım alınması gerekir.

Değerli Veliler, konuyla ilgili herhangi bir paylaşımında bulunmak istediğinizde lütfen okullarımız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimleri'ne başvurunuz.

Kaynakça

- Erden, G. & Gürdi, G. (2009). Savaş Yaşantılarının Ardından Çocuk ve Ergenlerde Gözlenen Travma Tepkileri ve Psiko-Sosyal Yardım Önerileri. Türk Psikoloji Yazıları, 12 (24), 1-13.
- Aydın, A., Sav, İ., Sökmen, N. F., & Ustael, S. (2010). Travma ve Krize Müdahale Yol Haritası.