

DEPREM TRAVMASI YAŞAYAN ÇOCUKLARA NASIL YAKLAŞILMALI?



EĞİTİM SEN
Eğitim ve Bilim Emekçileri Sendikası



Yakın zamanda, merkez üstü Pazarlık ve Elbistan olan ve tüm ülkeyi derinden etkileyen yıkıcı iki depremin sonuçlarıyla yüzleştik. Depremden öncelikli etkilenen illerde bulunanlar başta olmak üzere, zor günler yaşamaktayız.

Etkilerinin hâlâ sürdüğü ve uzun bir süre devam edeceği görülen deprem felaketi, bu felakete doğrudan ve dolaylı maruz kalanların ruhsal durumlarında derin etkiler yarattı. Bu broşürle depremin özellikle çocuklar üzerinde yarattığı travmatik tepkilerle nasıl baş edilebileceğine dair öneriler sunmayı amaçlıyoruz.

Deprem gibi doğal afetler, yaşamımız, sevdiklerimiz, vücut bütünlüğümüz, değer sistemlerimiz için tehdit oluşturan; korku, dehşet veya çaresizlik hissi yaratan travmatik zorlu yaşam olayları olarak tanımlanmaktadır.



Travma; örseleyici bir olayın sebep olduğu ruhsal yaralanmadır. Bu ruhsal yaralanma, kişide korku, kaygı, çaresizlik hisleri uyandırır. Kişinin yaşamının psikolojik ve fiziksel bütünlüğüne karşı tehdit oluşturur.

Depremden Sonra Fizyolojik ve Psikolojik Tepkilerin Ortaya Çıkması Olasıdır

Uyku bozuklukları, huzursuzluk, konsantrasyon güçlüğü, aşırı irkilme tepkisi, kabuslar, regrese olma, ağlama nöbetleri, baş ve göğüs ağrısı, nefes darlığı, mide yanması ve bulanması, iştah azalması veya artması, yorgunluk hali ve gürültüye karşı hassasiyet gibi fizyolojik tepkilerin yanı sıra; izolasyon, yalnızlık, şok, güvensizlik, çaresizlik, öfke, umutsuzluk, suçluluk, üzüntü, unutkanlık, inançlarını sorgulama, ani duygu değişimleri gibi psikolojik tepkilere de rastlanmaktadır.

İkincil Travma Nedir, Olası Tepkiler Nelerdir?

Travmatik yaşantı meydana geldiğinde bu durum yalnızca olayı yaşayan bireyi değil, bireyin çevresindeki kişileri de etkileyebilir. Olaya bizzat maruz kalmamış fakat şahit olmuş veya medya aracılığıyla öğrenen kişilerin travmatize olması "**ikincil travma**" olarak adlandırılmaktadır.



Travmatik olaylara dolaylı olarak maruz kalmanın olumsuz etkileri doğrudan maruz kalmaya benzerdir. Travmaya ikincil olarak maruz kalan kişilerde yeniden yaşama, kaçınma, artmış uyarılma belirtileri görülebilir. Bu da kişinin hayat kalitesini düşürür. Kronik yorgunluk, uyku sorunları, tansiyon sorunları, iştah değişimi, aşırı irkilme gibi fiziksel tepkilerin yanı sıra kaygı, korku, kendi travmalarının tetiklenmesi, aşırı özdeşim gibi duygusal tepkiler de görülmektedir.

Travmatik stres tepkileri adı verilen bu tepkiler, bireylerin kişisel özelliklerine ve yaş gruplarına göre farklılıklar göstermektedir. Çocuklar da kişilik özellikleri ve bulundukları yaş grubuna göre farklı stres tepkileri geliştirirler.

Ebeveynler, öğretmenler, bakım veren yetişkinler olarak bizlerin yapması gereken kendi duygulanmamızı düzenleyip çocuklarımızın stres tepkilerinin farkına varmak; çocuklarımızın da duygularını fark etmesini sağlamak; onların güvenlik ihtiyaçlarını karşılayarak, bu duygularla sağlıklı baş edebilme becerileri geliştirmelerine rehberlik etmektir.



Çocukların Duygularını İfade Etmesine Yardımcı Olmak Önemlidir

Deprem ve diğer travmatik durumlardan sonra, çocukların yaşadıkları olumsuz deneyimleri paylaşmaları, korkularını ve endişelerini ifade etmeleri onlara kendilerini daha iyi hissettirebilir. Aynı zamanda, bunları ifade etmek veya paylaşmak birkaç nedenden dolayı çocuklara yardımcı olabilir:

➔ Korkuları veya endişeleri ifade etmek bazen gerginliği veya kaygıyı hafifletebilir. Yaşadıkları travmatik hikâyeleri yeniden anlatmak, çocukların kafa karıştıran ve bunaltan olayları düzenlemelerine yardımcı olabilir.

➔ Diğer çocukların hikâyelerini duymak, korku veya endişelerinde yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olabilir. Çocukların kendi aralarında veya öğretmenleri ile deneyimlerini ve duygularını paylaşması çocuklar arasındaki etkileşimi güçlendirirken, bir tür güven duygusu oluşturabilir.

➔ Duyguları ve deneyimleri ifade etmek, gelecekte olası travmatik olaylara karşı çocuklara özgüven, tutarlılık ve kontrol duygusu verebilir (University of Illinois, 2008).

➔ Deprem ve diğer doğal felaketlerin ardından çocukların başarılı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olmak için pek çok aktivite türü kullanılmaktadır. Burada özellikle üç temel bileşene odaklanılması önemlidir:

- Yaşanan olaya maruz kalmayı konuşmak
- Olumlu başa çıkma ve problem çözme becerilerinin teşvik edilmesi
- Çocukların arkadaşlıklarının ve akran desteğinin güçlendirilmesi (La Greca ve diğerleri, 2001)

0-3 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

- ➔ Ağlama
- ➔ Sık kucağa alınma ve dokunma ihtiyacı
- ➔ Ebeveynlere yapışma
- ➔ Uyku problemleri
- ➔ Kâbuslar
- ➔ Yatak ıslatma
- ➔ Parmak emme, konuşmada gerilik gibi regresif davranışlar
- ➔ Saldırganlık veya ürkeklik

Neler Yapabiliriz?

Çocukların bu tepkilerinin normal olduğu kabul edilmelidir. Çocuğa uyku ve yemek saatleri için bir rutin oluşturulmalı; ihtiyaçları olan ilgi, onlarla nazik ve yumuşak bir ses tonu ile iletişim kurularak, izni dâhilinde sık sık sarılıp kucaklayarak verilmelidir.



4 – 6 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

- ➔ Yakın kaybı sonrası yalnız kalmaktan korkma
- ➔ Ağlama
- ➔ Oyunlarda sürekli depremi canlandırma, yaşama
- ➔ Ebeveynlere yapışma
- ➔ Soyut düşünme becerileri gelişmediği için ölüm vb. durumları anlamlandırmada güçlük yaşama
- ➔ Davranışlarda gerileme
- ➔ Öfke nöbetleri
- ➔ Karın, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler

Neler Yapabiliriz?

Bütün duygularını onaylanıp; konuşarak, resim yaparak, oyun oynayarak çocukların duygularını ifade etmelerine olanak verilmelidir.

Soyut düşünme becerileri gelişmediği göz önünde tutularak, çocuklara yaşlarına uygun ve gerçekçi şekilde açıklamalar yapılmalıdır. Bir yakının kaybı söz konusu ise “Artık bizimle değil ve olmayacak.” şeklinde kısa, net açıklamalar yapıp, “Uyuyor, bizi yukarıdan izliyor, gökyüzüne uçtu.” gibi gerçekçi olmayan, çocuğun zihnini daha da karıştıracak açıklamalar yapmaktan kaçınılmalıdır.

Depremi nasıl oluştuğuna dair sorularına “Dünyamız büyük su ve kara parçalarından oluşuyor. Üzerinde yaşadığımız bu büyük kara parçaları zaman zaman çarpışıyor ve sarsıntı oluşuyor.” vb. açıklamalar yapılmalıdır.

Yaşananlar konusunda dürüst davranıp, bilgi saklanmamalı; gereksiz detay verilmemeli; yaşanan depremin bazı binaların yıkılmasına sebep olduğu; ilgili kurum ve gönüllülerin yardımcı olmak için çalıştıkları bilgisi uygun bir dille paylaşılmalıdır.

Çocukların bulunduğu ortamda kaygı, üzüntüyü arttıracak konuşmalar yapılmamalı, televizyon ya da diğer iletişim araçları üzerinden olumsuz görüntülere maruz kalmaları engellenmelidir.

Güvenlik ve yakınlık ihtiyacı gözetilmeli, aile bireyleri ve sevdikleriyle bir arada kalması sağlanmalıdır.

Günlük yaşam rutinleri oluşturup güvenlik hissi pekiştirilmelidir. Geceleri birlikte uyumak isterse bu talebin bir süreliğine kabul edilmesinde sakınca yoktur.



6 – 11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

- ➔ Davranışlarda gerileme
- ➔ Öfke nöbetleri
- ➔ Karın, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- ➔ Kaygı, korku
- ➔ Uyku problemleri
- ➔ Ölüm kavramı ile ilgilenme ve sürekli ölüm hakkında konuşma isteği
- ➔ İçe kapanma
- ➔ Sevdiği şeylerden zevk almama

Bu yaş grubundaki çocuklar okula devam ettikleri için travmatik olay okul yaşamını doğrudan etkileyebilir; okulla ilgili korkular oluşabilir, okula gitmek istemeyebilir ve akademik başarı düşüşleri görülebilir. Bunun sonucunda öfke, suçluluk ve başarısızlık duygusuna kapılabilirler.

Neler Yapabiliriz?

Okul çağındaki çocukların soyut düşünme becerileri geliştiği için ölüm ve depremlerle ilgili sorularına daha detaylı yanıtlar verilir, çocuklar merak ettiklerini öğrenmesi için güvenli kaynaklara yönlendirilebilir. Depremin tekrar olup olmayacağına dair belirsizlik kaygılarını arttırabilir. “Tekrar olmayacak, bitti.” vb. gerçeği yansıtmayan teminatlar vermek yerine, depremin tekrar olabileceği, ancak o an için güvende olduğunuz, tekrar olursa planınızın ne olduğu hakkında çocukla konuşabilirsiniz.

Diğer yaş gruplarında olduğu gibi okul çağındaki çocukların da kendi tercih ettikleri araçlar ile duygularını fark edip anlamalarına olanak verilmeli, duygularının normal ve kabul edilebilir olduğu hissettirilmelidir.

Ders başarısı, ödevlerin düzenli yapılması konusunda beklentiyi çok yüksek tutmamakla birlikte mutlak suretle okula devamı sağlanmalıdır.

Sınıf içerisinde öğrencilerin akranları ile benzer olan/olmayan duygu ve düşünceleri deneyimlediklerini fark edebilecekleri travma sonrası güçlendirici etkinlikler uygulanmalıdır.

Okul çağındaki çocukların da okul dışında diğer günlük yaşam pratikleri bir rutine göre düzenlenmelidir.

Yetişkinler kendi duygularını (üzüntü, şaşkınlık, korku) şeffaf bir biçimde paylaşmalı, çocukları korumak için orada olduklarını ifade etmelidir.

Evde ve okulda sıcak ve destekleyici bir ortam yaratılmasına özen gösterilmelidir. İleri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyaç duyan çocuklar olup olmadığı tespit edilmeli, eğer öyleyse bu çocuklar ilgili kuruluşlara yönlendirilmelidir.



11 – 18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

- İştahsızlık
- Uyku sorunları
- Uyum problemleri
- Karşı gelme/reddetme davranışı
- Baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel problemler
- Depremi hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Deprem hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (tütün, alkol, madde kullanımı vb.)
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden zevk almama

Kabaca “ergenlik dönemi” olarak ifade edebileceğimiz 11-18 yaş arası dönemde çocuklar, yaşanan deprem felaketinin etkisi ile gelecekleri hakkında olumsuz duygu/düşünceler; çaresizlik, endişe ve suçluluk hissedebilirler. Herkesin benzer duygu ve düşünceler taşıyıp taşımadığını; korkularının yerinde olup olmadığını bilme ihtiyacından ötürü çok ve çeşitli sorular sorabilirler.

Neler Yapabiliriz?

Olgunluk düzeyi artmış olsa da bu dönem çocukları için de temel ihtiyaç güvende ve destekleniyor olduklarını hissetmektir. Okulda bu ihtiyacın karşılanması adına öğretmenler sakin kalarak, çocukların birbirlerinden farklı da olsa travma tepkileri göstereceğini, bunları fark edip ifade etmenin normalleşme için gerekli olduğunu açıklamalıdır.

Duygu ve düşünce paylaşımı için uygun ortam yaratılmalıdır.

Medyada geçireceği zamanı sınırlandırması gerekliliği hatırlatılmalı; sosyal medyada yayılan korkuyu arttırıcı asılsız içeriklere dair bilgilendirilmelidir.

Kontrolü altında olan ve iyi giden şeylerin farkına varmasına rehberlik edilmelidir.

Bu yaş grubundaki çocuklarda da depremin tekrar olup olmayacağına dair belirsizlik, kendisi ve sevdikleri için kaygılanmaya sebep olabilir. Gerçekçi bir şekilde belirsizliği kabul edip, olası bir deprem durumunda güvende olmak için bir planınız olduğunu ve buna dair ayrıntıları paylaşabilirsiniz.

Öğretmenler, yukarıda bahsedilen travma sonrası stres bozukluğunu uzun bir süre (3-4 hafta) yaşayan ve baş edemeyecek durumda olan öğrencileri, okul psikolojik danışmanlarına ivedilikle yönlendirmelidir.

NOT:

Özel gereksinimli öğrencilerde olağandışı tepkiler, konuşmama, derslere katılmama, genel depresif durum vb. karşılaşıldığında, öğrenciyi yönlendirmeden, öğrencinin durumuyla ilgili doğrudan okul psikolojik danışmanları bilgilendirilmelidir.



EĞİTİM SEN
Eğitim ve Bilim Emekçileri Sendikası

