

Risk Altındaki Çocuklara İlişkin Psikososyal Destek

Prof. Dr. Tuncay Ergene

Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Nerelisiniz?

- Anne ve Babanız Nereli?
- Büyükanne ve Büyükbabanız nereli?
- Soyadınızın anlamını biliyor musunuz?
- Soyadınızı ilk kim almış?
- Sizin iki üç kuşak öncenizde yaşayanlar ile şimdi sizin yaptığınız iş arasında ilişki var mı?
- Sülalenizde bulunan önceki kuşakların başından geçenler sizi etkilemiş mi? Evet veya hayır ise neden?

Göç Olgusu

- Bir ülkeden başka bir ülkeye kalıcı bir biçimde yerleşmek amacıyla yasal veya yasal olmayan yollardan yapılan yolculuk. (www.unhcr.org.tr, 2015).
- Yaklaşık 3.000.000 göçe maruz kalmış birey.
- Statü sorunları;
 - Mülteci?
 - Göçmen?
 - Misafir?
 - Sığınmacı?

Eski göçlerden farkı ne?

- Özellikle 1970'lerden sonra hızla değişen mülteci profilinin eski çalışmalar ile anlamlandırılmasının zordur (Paludani 1974; George, 2010).
- Paludan'ın (1974) “**yeni mülteciler**” olarak adlandırdığı olgu kültürel, etnik ve ırk özellikleri bakımından hedef ülkeden farklılıklar gösterir.
- “**Eski mülteciler**”den farklı olarak herhangi bir soydaşlık, akrabalık, sosyal destek veya yakınlık deneyimi azdır.

Öngörülen ve Acil Mülteciler

- **Öngörülen Mülteciler:** Tehlikeyi önceden fark ederek planlı göç ettiği için “**öngörülü mülteci**” (**anticipatory refugees**) olarak adlandırılan nispeten daha güvenli yollardan ve hazırlıklı göç etmiş gruplar.
- **Acil Mülteciler:** Hayatta kalmak için hızla hareket etmek zorunda kalan “**Acil mülteci**” (**acute refugees**) için bu yabancılık çok daha büyük riskler taşımaktadır. Çatışmanın ortasında kaldığı için bir anda ve hem psikolojik hem finansal açıdan hazırlıksız yakalanan ve çoğunlukla ağır savaş veya çatışma travmaları deneyimleyen bu grup ilk aşamada ulaştıkları “sığınma” bölgelerine ulaştıklarında vermeleri gereken önemli kararlarla yüz yüze gelmektedir:
 - Eve mi dönelim?
 - Kalıcı bir ülke mi arayalım?
 - Çatışma süresince geçici kamplarda mı yaşayalım?
 - Temel yaşamsal ihtiyaçlarını nasıl karşı-ayacaklarını planlama zorlukları?

Travma ve Çocuk

- Travmatik yaşantı sonrası eğitimcilerin de önemli rolleri vardır.
- Sınıflarda travmatik yaşantı geçirmiş öğrencilerle karşılaşılabilir.
- Temel görevleri eğitim ve öğretim olmasına karşın, bu gibi durumlarda öğretmenler, ek rol ve sorumluluklar da almak durumunda olabilirler.
- Sınıfta travmatik yaşantı geçirmiş çocukların varlığı, böylesi yaşantı geçirmemiş çocukları da etkiler.
- Öğretmenlerin bu durumlara hazırlıklı olmaları, öğrencileri ve yeri geldiğinde ebeveynleri yönlendirmeleri gerekmektedir.

Travmatik Yaşantı

- En genel anlamıyla travma bireyin varlığını doğrudan tehdit eden, ani olarak ortaya çıkan ve korku veren bir yaşantı olarak nitelendirilebilir (Türksoy, 2003; s. 9-19).
- Travmatik yaşantı çoğunlukla yoğun korku, dehşet, çaresizlik gibi duygusal tepkiler ve hızlı kalp çarpıntısı, irkilmeler, mide salgılarında artış, sakarlık gibi fiziksel stres tepkilerinin ortaya çıkmasına neden olur (APA, 1994).
- Bu tür olayların etkileri, olayların sona ermesiyle birlikte ortadan kalkmaz.
- Her yaşta ve gelişim döneminde olan bireyler üzerinde birtakım olumsuz etkilere sahip olan bu olayların özellikle çocuklar üzerinde önemli etkileri vardır.

Travma

- *Travma:* korku verici, aniden ortaya çıkan, ve bireyin varlığını doğrudan tehdit eden uyarıcıdır.
- *Travmatik olay:* Bireyin varlığını doğrudan tehdit eden, ani olarak ortaya çıkan ve korku veren bir yaşantıdır.

Travma Sonrası Çocuklarda Gözlemlenebilecek Tepkiler

- Travmatik bir yaşantıyla karşılaştıklarında çocuklar
 - ileri derecede kontrol,
 - emniyet ve
 - güven yitimi duygularıyla başa çıkabilmek için, kendilerini daha güvende hissedebilecekleri daha önceki bir gelişimsel basamağa gerileyebilirler.

Travma Türleri

İnsan Eliyle Oluşan Travmatik Yaşantılar

- Trafik kazaları
- Toplumsal şiddet olayları
- Savaş, Göç
- Ev yangınları
- Aile içi şiddet
- Terör eylemleri ve bombalamalar
- Ameliyatlar (uzun süre hastanede kalma)
- Ev kazaları (sobada yanma, kaynar su, yemek dökülmesi)
- Hırsızlığa maruz kalma, kaçırılma
- Cinsel istismar
- İşkence görme
- Deniz kazaları (boğulmaktan kurtulma, birinin boğulmasına şahit olma)
- Aileden bir yakının ani ölümü ve ölüme şahit olma
- İntihara şahit olma
- Bina veya bahçe duvarı çökmesi, göçük altında kalma
- Çatı uçması

Doğal Yolla Oluşan Travmatik Yaşantılar

- Deprem
- Sel
- Orman yangınları
- Toprak kayması
- Volkanik patlamalar
- Yıldırım düşmesi
- Şiddetli fırtına ve tayfunlar
- Dev dalgalar (tusunamiler)

Çocukların Travmatik Olaylardan Etkilenmelerini Belirleyen Faktörler

- Travmatik olaylara doğrudan maruz kalma;
- Travmatik olaya maruz kalma süresi;
- Yaşamın tehlikede olduğunu düşünme;
- Çocuğun var olan stresle başa çıkma gücü;
- Travmatik yaşantıdan sonra çocuğun sahip olduğu sosyal desteğin niteliği ve derecesi;
- Anne ve babanın travmatik yaşantıdan ne ölçüde olumsuz olarak etkilendiği

Travma Sonrası Stres Tepkileri

- İstenmeden akla gelen düşünce ya da görüntüler
- Kaçınma tepkileri
- Aşırı uyarılma tepkileri
- Travmatik hatırlatıcılar

Travmadan Çocukların Etkilenme Süreci

- Kişinin travmaya neden olan bir olayla karşılaşmasından, travma yaşamamasından ya da duymasından sonra ortaya çıkan belirtiler kümesi stres bozukluğu olarak tanımlanır.
- Kişi bu yaşantı karşısında korku ve çaresizlik şeklinde tepki verir, aynı olayı sürekli olarak yeniden yaşar ve travmayı hatırlamaktan kaçınmaya çalışır.
- Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri biyolojik ve psikolojik etkenlerin bir bileşkesidir.
- Hiperaktivite, kalp hızında ve solunum sayısında artma, terleme, kaslarda gerilme, dikkat artımı ve kaygı oluşumu stres sabitleşirse kalıcı hale gelebilir.
- Bireylerde kabus, uyku bozuklukları, orijinal travmayı hatırlatan olaylara fizyolojik olarak aşırı duyarlılık, kaçınma tepkileri, suçluluk, rahatsız edici hatırlatıcı görüntüler görülebilir (APA, 1994).

Travma Sonrası Çocukların Tepkileri

- Travmatik deneyimler çocukların, kendileriyle ya da dünya ile ilgili duygularını oluşturan temel inançlarını etkileyebilir.
- Güvende olma, özsaygı, kontrol, güven duyma ve samimiyeti içeren temel gereksinimler, çocuğun kendi kimliği, organize olma ve etkili bir şekilde değerlendirme yeteneği, dünyanın güvenli bir yer olduğu konusundaki görüşlerinin oluşturulmasını sağlayan dayanak noktaları sarsılır (Bass ve Yep, 2002; s.85).

Çocukların Sarsılan İnançları

- Annem ve babam her zaman benim güvenliğimi sağlarlar, ihtiyacım olduğunda yanımda olurlar, bana destek olurlar.
- Annem ve babam benim başıma kötü şeyler gelmesine asla izin vermezler.
- Ben değerliyim ve özelim.
- Evim en güvenli yerdir, evimde olunca bana bir şey olmaz.
- Dünya güvenlidir.
- Dünya adildir.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez, başkalarının başına gelir.

Sarsılan İnançlara Bağlı Ortaya Çıkan Düşünce Biçimleri

- Güvende değilim
- Bir daha asla güvende olamayacağım
- Kendi evim veya başka bir ev, hiçbir ev benim için güvenli bir yer değil.
- Benim dünyam acımasız bir dünya ve bu dünyada neler olacağını önceden bilmek imkansız.
- Kimse benimle gerçekten ilgilenemez, artık yalnızım.
- Tehlikelerden korunmam mümkün değil.
- İyi bir insan olmadığım için, kendimi böyle güvensiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Ben iyi bir çocuk olmadığım için bunlar benim başıma geldi.
- Ben annemin, babamın sözünü dinlemediğim için bu benim başıma geldi.

Travmatik Olay Sırasında ve Sonrasında Çocukların Tepkileri

- Çeşitli şekillerde ağlama, sızlanma, bağırma, ve açık bir şekilde yardım isteme, titreme ve korkulu bir yüz ifadesiyle birlikte hareketsiz kalma
- Yetişkine doğru ve amaçsız bir şekilde koşma, annenin yada yanında bulunan yetişkinin yanından ayrılmama
- Daha önceki bir gelişimsel evreye dönen davranışlar gösterme
- Parmak emme
- Altına kaçıрма
- Yatak ıslatma
- Hayvanlardan ve karanlıktan korkma
- Yalnız kalmaktan veya yabancılarından oluşan kalabalıklardan korkma
- Giydirilmeyi ve yemek yemeyi reddetme
- Çığlık atarak uyanma ve kabus görme
- Uyku düzeninde bozulma
- Yüksek seslere ve aşırı uyarıcılara karşı bir hassasiyet gösterme
- Şimşek, yağmur, güçlü rüzgar gibi hava koşullarından korkma
- Sürekli bir huzursuz olma
- Hüzünlü ve üzgün olma, özellikle kaybedilen kişi, değer verilen eşya, oyuncak veya ev hayvanı ardından yas tutma (Parry, 1990; s. 143).

0 – 2 Yaş Çocukların Tepkileri

- Ağlama, ısırma, nesnelere fırlatma, parmak emme ve heyecanlı davranışlarla dışarı vurulan yüksek endişe düzeyi.
- Çocukta, travmaya ilişkin güçlü bir zihinsel anının kalması olası görülmemekle beraber, fiziksel pozisyonuna ilişkin bir anı kalabilir.

İki Altı Yaş Arası Çocukların Tepkileri

- Çocuklar yetişkinlerle aynı derecede yadsıma göstermeyebilir ve bu nedenle travmatik olayları daha çabuk kabullenebilirler.
- Travmatik olay hakkında oyunlar oynar ve yeniden canlandırmalar yaparlar. Bu durum bazen yetişkinlerde ve anne babalarda rahatsızlık yaratabilir.
- Anne babalarına karşı kaygılı bir şekilde bağlanma davranışı sergilerler. Bu davranışlar, fiziksel olarak yetişkinlere tutunma, yalnız uyumak istememe, birinin kendisine sarılmasını isteme gibi davranışları kapsayabilir.
- Sessiz, kabuğuna çekilmiş ve hareketsiz bir hale gelebilirler.
- Tekrarlayan ve kısa sayılabilecek üzüntü devreleri yaşarlar.
- Fiziksel bağımlılıkta gerileme–çocuk kendi kendine giyinmeyi, yemek yemeyi, beslenmeyi veya yıkanmayı reddedebilir–tuvalet eğitimini unutabilir.
- Uyku bozuklukları, çok uyuma veya hiç uyumama isteği ortaya çıkabilir.

Travmatik yaşantı geçiren bir çocuğun normalleşme süreci

- **Emniyet:** Çocukların psikolojik ve fizyolojik olarak emniyet içinde olma ihtiyaçlarının karşılanması hedeflenir.
- **Güven:** Güvenli, tutarlı ve sağlam sosyal ilişkilerin yeniden kurulmasının önemi vurgulanır.
- **Denge Sağlama:** Dengeyi ile istikrarı koruma ihtiyacına ve öğrencilerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerindeki çeşitli bozuklukların iyileşmeye başladığını görme ihtiyacının karşılanması amaçlanır.

Çocuklar ve ölüm

- Çocuk ve ölüm kavramları insan zihninde birbirinden çok uzak kavramlar olarak görünmektedir.
- Ancak çok küçük yaştaki çocuklar bile bazen aile üyelerinden birinin, bazen okul arkadaşlarının, bazen beslemekte olduğu evcil hayvanın, bazen de savaş, doğal afetler gibi durumlarla çok fazla sayıda insanın ölümüne şahit olmaktadır.
- Böylesi durumlarda sergiledikleri davranışlar, onların gelişim dönemlerine paralel olarak ortaya çıkmaktadır.
- Ölüm ve ölüm sürecini yorumlamada her çocuğun kendine özgü bir bakış açısı bulunmaktadır.

Çocukların Ölümüne Karşı Tepkileri ve Yas Süreci

- **Reddetmek:** Çocuk, kaybettiği yakınına bir daha göremeyeceğini aklına getirmek istemez; o kişi ile yeniden bir araya geleceğinin hayalini kurar ve bu yönde oyunlar oynar ya da öyküler anlatır.
- **Öfke:** Çocuk, yaşadığı olayın geriye dönüşü olmadığını ve hayatının farklı bir şekilde yapılanmaya başladığını fark ettikten sonra hem duruma hem de kaybettiği kişiye karşı öfke duymaya başlar.
- **Hüzün:** Çocuk, kaybı için büyük bir üzüntü duymaya başlar. Bu üzüntü hem kaybettiği kişi için hem de kendinde yaşadığı eksiklik içindir.
- **Alışma ve ileriye yönelme:** Çocuk, kaybını artık içine sindirmiş ve hayatını o kişi olmadan yapılandırmaya başlamıştır. Düşünceleri daha çok geleceğe yöneliktir.

Travmatik bir olaydan sonra çocukların normal yaşama dönmelerinde okulların rolü

- Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek, onlara belirli bilgi ve beceriler öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir biçimde gelişmelerine yardımcı olacak ortamlar da yaratırlar.
- Öğretmenler çocuklarla daha fazla zaman geçirdiklerinden, onların ihtiyaçlarını herkesten daha iyi bilir ve çocuklara yardım edebilirler.
- Okulda bulunmak ve etkinliklere katılmak çocukların ihtiyaçlarını daha kolaylıkla iletmelerine yardımcı olurlar ve bu gereksinimleri ilk fark eden kişiler öğretmenlerdir.
- Öğretmenler çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle travma sonrasında ve büyük afetler sonrasında çok ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olurlar.
- Öğretmenlerin yardımıyla daha farklı düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek çocuğun anne ve babasına yardım kaynakları hakkında bilgi verilebilirler.

Travmatik yaşantı geçirmiş çocuklarla çalışmada psikolojik danışmanların rolü

- Çocukların travmatik olayların ve özellikle de doğal afetlerin neden olduğunu anlamalarına açıklamaları ile yardım edebilirler.
- Travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında çocukları önceden bilgilendirebilirler.
- Öğretim etkinliklerini çocukların ihtiyaçlarına göre düzenleyebilirler.
- Çocuklarla çalışmada özel iletişim teknikleri kullanarak tüm çocuklara ulaşmaya çalışabilirler.
- Sınıfta sıcak ve destekleyici bir ortam yaratabilirler.
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyebilirler.
- Çocukların iyileşme sürecini kolaylaştırmak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirebilirler.

Travmatik yaşantı geçiren çocuklar için okulu nasıl çekici bir ortam haline getirebilirsiniz: Oyunun rolü

- Oyunun çocukların kendilerini ifade etmelerinin doğal bir yolu olması nedeniyle, öğretmenler bu çocuklarla oyun aracılığıyla iletişim kurabilirler ve çocukların kendilerini ifade etmelerini sağlayabilirler.
- Oyunlar aracılığı ile çocuk kendisini zor duruma sokmuş olan dış dünyaya karşı yeniden güven duygusu kazanmaya başlayabilir; kendi yaşatlarından oluşmuş uygun grubuyla kurduğu olumlu bağları arttırarak ve güçlendirerek yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularını azaltabilir.
- Dayanıklılık, direnç ve oto-kontrol duygularını güçlendirebilir.

Çocuklarla çalışırken kendi psikolojik hijyeninizi nasıl koruyabilirsiniz?

- Öğretmenler, bir grup olarak, hep birlikte konuşup birbirlerine destek verebilecekleri sürekli toplantılar düzenleyebilirler.
- Beslenme, uyku ve gerekli tıbbi bakım dahil kendilerine fiziksel açıdan dikkat etmelidirler.
- Kendi ailelerinin de yardım gerektiren sıkıntıları varken öğretmenlik yapmak zaman zaman güç bir iş olabilir.
- Dolayısıyla öğretmenler kendi ailelerinin özel gereksinimleri için zaman ayırmalıdır.

Yararlanılan Kaynaklar ve Ek Okuma Kaynakları

- Ağaoğlu, B., Coşkun, A. (2000). Deprem ve çocuk ruh sağlığı. *3P Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi* 8, Ek Sayı 1, 53-56.
- Akdemir, A. Önder M. E. (2000). Travmanın biyolojisi. *3P Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi* 8, Ek Sayı 1, 5-9.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV)*, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC: Çev. Köroğlu E., Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Bass, D. D., Yep R., (2002). *Terrorism trauma and tragedies: A counselor's guide to preparing and responding*. American Counseling Association Foundation. Alexandria, Virginia.
- Herbert C. (1999). *Deprem sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkiler ve kendi kendine yardım yöntemleri*. Özel Baskı. (Türkçe yayına hazırlayan M. Z. Sungur.) Ankara.
- Macy, R., Macy, D. J., Gross, S., Rozelle, D., Brighton, P. (2000). *Depremzede öğrencilere yönelik 15 oturumluk sınıf temelli psikososyal müdahale programı için ileri düzey eğitim el kitabı*. Ankara. UNICEF / MEB
- Özkürkçügil, A. Ç. (2000). Travma sonrası stres bozukluğu *3P Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi* 8, Ek Sayı 1, 13-21.
- Öztan, N., Aydın, G., Eroğlu Ç. & Stuvland R. (2000). *Afet sonrası normal tepkiler: Psikoeğitim elkitabı*. Ankara: MEB/UNICEF Psikososyal Okul Projesi.

Yararlanılan Kaynaklar ve Ek Okuma Kaynakları

Parry, G. (1990). *Coping with crises*. London. British Psychological Society.

Stevenson, R. G., (1994). *What will we do: preparing a school community to cope with crises*. New York: Baywood Publishing Company, Inc.

Thompson, C. L., Rudolph, L. B. (1996). *Counseling Children*. 4th edition. California:Brooks/Cole Publishing Company.

Türksoy, N. (2003). *Psikolojik travma ve tanım sorunları. Psikolojik Travma ve Sonuçları* (Ed. Aker, T., Önder, M. E.). 5 US Yayınları: İstanbul.

Uslu, E. Kılıç E. Ö. (2002). Çocukların Travmatik bir olaya ilişkin yaşantıları: betimleyici bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 8, 1 – 16.

Wolmer, L., Laor, N., Dedeoglu, C., Siev, J., Yazgan, Y. (2005). Teacher-mediated intervention after disaster: a controlled three-year follow-up of children's functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 1161-1168.

Wolmer, L., Laor, N. & Yazgan, Y. (2003). School reactivation programs after disaster: Could teachers serve as clinical mediators? *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 12, 363 – 381.

Yorbik, Ö., Akbıyık, D. I., Kırmızıgül, P. & Söhmen, T. (2004). Post-traumatic stress disorder symptoms in children after the 1999 marmara earthquake in Turkey. *International Journal of Mental Health*, 33, 46-58.

Risk Altındaki Çocuklara İlişkin Psikososyal Destek

Prof. Dr. Tuncay Ergene

Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı
ergene@hacettepe.edu.tr