

Travma Komisyonu Ağustos 2021

Toplumsal Travmalar ve Çocuklar



Travma ve Çocuklar



Çocukluk dönemi travmatik olaylara sık maruz kalınan bir dönemdir. Doğal felaketler, trafik kazası geçirmek, bir kazaya tanık olmak, bir yakınının ölümünü görmek, aile içi şiddet, fiziksel ve cinsel istismar, yaralanmak gibi “yaşamı ve güvenliği” tehdit eden olaylara maruz kalmak çocuklar için travmatik olabilir.

Travma sonrası aşırı stres deneyimi, fizyolojik, duygusal, bilişsel ve kişilerarası işlevleri düzenleme kapasitesine müdahale eden, nörobiyolojik ve psikolojik süreçleri bozarak travmatik stres tepkileri vermelerine yol açabilmektedir.

Travma ve Çocuklar



Çocuklarda görülen travmatik stres tepkileri çok çeşitlidir. Çocuklar bu tür olaylara maruz kaldıklarında, çaresizlikten aşırı korkuya kadar değişen nitelikte farklı tepkiler yaşayabilir. Olayın şiddeti ve tipine, çocuğun gelişimsel dönem özelliklerine, cinsiyetine, yaşına, aile öyküsüne ve kültürel altyapısına göre farklı davranışsal özelliklerle kendini göstermektedir.

Travma ve Çocuklar



Daha küçük çocuklarda duyguları düzenlemede bozukluklar (ağlama, huzursuzluk, agresyon), bağlanma örüntülerinde bozulma, uyku, beslenme ve öz bakım alanlarında bedensel kontrolde kayıplar göze çarpmaktadır.

Daha büyük çocuklarda ise dünya algı ve şemasında değişim, travmatik beklentiler, çoğul somatik şikayetler, saldırgan ve yıkıcı davranışlar, riskli davranışlara eğilim, depresyon ve hüznün, intihar düşünceleri, akademik başarıda düşme, kendinden nefret etme ve kendini suçlama, yetersizlik ve çaresizlik duygusu görülebilir.

Travma ve Çocuklar



Çocuklar bazen, olaya ilişkin verdikleri travmatik stres tepkilerinden, kendilerinde bir sorun olduğunu düşündürdüğü için korkabilirler. Yaşadığı duyguların ve verdiği tepkilerin olağan üstü olaylara verilen sıradan, kabul edilebilir “normal” tepkiler olduğunu anlaması önemlidir.

Travma ve Çocuklar



Bazen yetişkinlerin de korktuklarını, olay sonrası koşullarla baş etmekte zorlandıklarını çocuklarıyla paylaşması böyle durumlarda faydalı olabilir: “Neden endişelendiğini ve eve dönmek istediğini anlıyorum. Ben de üzülüyorum ve evimize geri dönmek istiyorum. Ama şu anda yangın/sel evimize zarar verdi ve geri dönmeden önce tamir edilmesi gerekiyor. Bu biraz zaman (günler, haftalar, aylar) alacaktır. O vakte kadar, burada geçireceğimiz süreyi senin için nasıl daha iyi bir hale getirebiliriz?” gibi bir yaklaşımla çocukların daha rahat hissetmeleri sağlanabilir.



Destekleme Stratejileri

Bazı çocuklar yaşamlarında stresle başa çıkabilmek için rutinleri ve düzeni kullanır. Afet sonrası çocukların günlük yaşamlarında düzen ve öngörülebilirlik sağlanması, çocukların stres tepkilerinin azalmasına yardımcı olur.

Çocuklar, ebeveynlerinin verdikleri ruhsal ve davranışsal tepkilerden doğrudan etkilenirler. Ebeveynseniz, kendi öz bakımınız ve iyileşmeniz üzerinde çalışmanın çocuğunuzun zor duygularıyla baş etmesine yardımcı olacağını bilmek sizin için iyi bir motivasyon kaynağı olacaktır.

Destekleme Stratejileri



Travmatik bir olaydan sonra, yetişkinler genellikle işleri eski durumlarına döndürmek için yapılması gereken şeylerle meşgul olabilmektedirler. Oysa en çok desteğe ihtiyaç duyulan bu zamanda, çocuklarla birlikte ailecek daha fazla zaman geçirmek, fiziksel teması arttırmak ve oyun oynamak çocukların ihtiyaç duyduğu güven ve emniyet duygusunun onarımını sağlayacaktır.



Destekleme Stratejileri

Yetişkinlerin çocuklara destek sağlamak için yapacakları açıklamalarında, çocukların korkularını kabul etmeleri oldukça önemlidir.

Örneğin, bir çocuk bir yangının/selin tekrar evine tehlike oluşturabileceğinden korkabilir. Ebeveynler bu durumda şöyle bir yanıt verebilir; “Pekala, bunun olacağından neden korktuğunu kesinlikle anlıyorum. Burada tekrar başka bir yangın/sel olması mümkün, ancak çevremizdeki yangın/sel tehlikesi şimdilik gitti. Başka bir yangının/selin burada olmaması için önlemler alınacaktır. Şuan güvendeyiz.” Bu açıklama, çocuğun korkusunu kabul eder ama aynı zamanda güven vererek korkusunu azaltır.



Destekleme Stratejileri

Çocuklar doğdukları andan itibaren dünyanın nasıl çalıştığına dair bazı kavramlar geliştirmişlerdir. "Toprak sağlamdır. Nehirde su akıyor. Fırtınalar korkutucu olabilir, ancak genellikle bize zarar vermez. Evim sağlam, güçlü ve güvenli." gibi düşünceler ile içinde buldukları dünyayı tanımlarlar. Doğal afetler ise genellikle dünya ile ilgili oluşturulan bu kavramların bozulmasına sebep olur ve çocuğun temel güven duygusuna zarar verir.



Destekleme Stratejileri

Bu sebeple çocukları desteklerken, ne olduğunu ve yakın gelecekte ne olacağını onların yaş gelişimine uygun bir şekilde anlamalarına yardımcı olmaya çalışın;

- Çocukların doğal bir felakete neyin neden olduğunu anlamalarına yardımcı olmak,
- Basit, doğru, gelişimine uygun bilgiler sağlamak,
- Olaya ilişkin duygularıyla ilgili konuşmak, duygularını anlamlandırmalarına yardımcı olmak,
- Çocukların söylediklerini, özellikle de sorularını dinlemek,
- Olayla ilgili tekrarlanan sorularına sabırla aynı cevabı vermek travmatik olayın etkisinin azalmasına yardımcı olacaktır.