# 2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

# ÖZEL MARMARA İLKOKULU VE ORTAOKULU VELİ BÜLTENİ

# ÇOCUKLARIMIZA TERÖR OLAYLARINI NASIL ANLATALIM?

Değerli 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 bültenimizde sizlerle, terör olayları karşısında soru soran çocuklarımıza nasıl yaklaşmamız gerektiğini paylaşacağız.

**Terör Karşısında Ruh Sağlımızı 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?**

- Çocuklarımız soru sorduğunda vereceğimiz yanıt onları olumsuz etkilemeyecek şekilde, en yalın haliyle, yaşlarına ve gelişim dönemlerine en uygun biçimde olmalıdır.

**3-6 yaş çocuklar,** “Neden?” ile başlayan soru kalıpları kullanabilirler. Bir terör saldırısı sonucunda, “Neden böyle yapmışlar?” diye sorabilirler. Ancak henüz ölüm kavramının kalıcılığına hakim olmayan bir çocuğa, detaylı bir açıklama yapmaya gerek yoktur. “Bazı insanlar çok kızınca, konuşmak yerine hoş olmayan şeyler yaparlar” diye ifade edebilirsiniz. Ancak “kötü insan” tanımını kullanmaktan kaçınmalısınız, çünkü bu tür terimler bambaşka ve daha kaygı verici sorulara ve duygu durumlarına yol açabilirler: Örn; “Kötü insan kimdir?”, “Kötü insanlar bana da zarar verir mi?” gibi. Bu yaş grubundaki çocuklarla sohbet sırasında oyun oynanabilir ve resim yaptırılabilir. Oyunlar aracılığıyla çocuk rahatlar ve ifadeleri akıcı bir hal alabilir. Aklını kurcalayan sorulara yanıt bulduğunda ise oyununa devam edebilir. Son olarak bu yaştaki çocukların daha egosantrik olduklarını düşünürsek, kaygıları kendileri ve ebeveynleri etrafında döner. Bu nedenle ne ona ne de ailedeki kimseye zarar gelmeyeceğini ve güvende olduklarını söylemek işe yarayacaktır.

**7-10 yaş arasındaki çocuklarla** ise olayları daha kapsamlı konuşabilir, yine duygulara odaklanabilirsiniz: “Son zamanlarda herkesi çok endişelendiren ve derinden üzen olaylar oldu” gibi. Oyun oynamak ve resim yapmak çocuğun duygularını daha açık şekilde ifade etmesini sağlar. Bu yaş grubuyla soyut kavramlardan uzak durup, olayların sıralamasını ve muhtemel nedenlerini aktarabilirsiniz: Örn; bir terör saldırısı için insanların eylemi yapmalarındaki nedenler kolay bir dille anlatılabilir ve alternatifler sunulabilir: “Keşke insanlara zarar vermeden çözüm bulsalardı”, “Hayatını kaybedenler için çok üzgünüm” diyerek de duygu paylaşımında bulunulabilir. Bu yaşta kaygılar yakın çevre için oluşur ve ebeveynlerin herkesin güvende olduğunu, tekrarlanmaması için önlemler alındığını söylemesi çocuğu rahatlatacaktır.

**Ergenlik öncesi ve ergenler için** farklı yollar izlenebilir. Farkındalık düzeyleri daha yüksek olduğu için olayların üzerinden özet geçerek tartışma konusu bile yaratılabilir. “Neden bu insanlar bu şekilde davranıyor olabilirler?”, “Nasıl çözümlenebilir?” gibi soru-cevap oturumu yapılabilir. Bu grup ise kendi adına ve geleceği için kaygı duyabilir ve aileden bu süreçlerin geçici olduğunu duymak onları rahatlatabilir. Çocuklarımız günümüzde zamanının önemli bir kısmını artık sosyal medyada geçirmektedirler. Sosyal medyada vakit harcarken çocukların maruz kaldıkları şiddet içerikli fotoğraf, video, paylaşımlar onların ruhunu ve anlayışlarını derinden etkilemektedir. Çocukların şiddete karşı tepkisi düşmekte, onlar için bu olağan bir araç gibi algılanmaya başlamaktadırlar. Burada ailelere büyük görev düşmektedirler. Çocuklarını devamlı takipte tutarak onların sosyal medyadaki faaliyetlerini sürekli olarak izlemelidirler.

**Ebeveynler olarak, genel anlamda:**

- Çocuklarımıza yardımcı olabilmemizin ilk koşulu bizlerin duruma hâkim, sakin, güven verici, tutarlı bir tutum içinde olmamızdır.

- 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. ''Bir şey'' var. Ama siz ve onu sevenler **onu korumak için** ellerinden gelen her şeyi yapmayacaklar mı? Aldığınız önlemleri tek tek söyleyin. 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 yakınlığımıza her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğunu unutmayın. Bedensel yakınlığı, elini tutmayı, sarılmayı ihmâl etmeyin.

• İşe çocuklarımızın konu hakkında ne bildiğini öğrenmekle başlayabiliriz. Ne kadar bilgi vermemiz gerektiğinin sinyalini çocuklarımız bize verecektir. Çocukların soru sormalarını destekleyici ve açık bir ortam yaratın. Bununla beraber, **onlar hazır olana kadar bu konularda onları konuşmaya zorlamayın.**

• Kullandığımız dilin sade ve açık olmasına özen gösterelim. (Örneğin Evet büyük bir patlama oldu. Bu patlamada yaralanan ve ölen insanlar var. Yaralı insanlara hemen yardımcı olundu ve tedavileri başlatıldı gibi.)

• Çocuğumuzun her sorduğu soruya yanıt veremeyebiliriz. Yanıtını bilmediğimiz sorulara da "Bilmiyorum" diyebilmeliyiz.

• 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** ve bomba görüntülerine maruz kalmasına engel olun**.** Özellikle küçük çocuklar için tekrarlayan görüntüler çok kaygı arttırıcı olabilir. Oyun ile meşgul oluyor gibi görünseler de çocuklar yetişkinlerin izlediği ve dinlediği şeylere kulak kabartabilirler. Bu duydukları şeyler, yetişkinler için üzücü olmasa bile, çocuklar için üzücü olabilir. Eğer çocuğunuz konu ile ilgili televizyon izliyorsa da, ara ara haber hakkında sorular sorarak herhangi olası bir yanlış bilgilendirmeyi nazikçe düzeltin.

• Çocuklarınız ile onun kaldırabileceği düzeyde olacak şekilde, saldırı hakkındaki düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz. Saldırıda hayatını kaybedenlere duyduğunuz empatiyi ve üzüntüyü ifade edin. Ancak en önemlisi trajik olaylarla nasıl başa çıkabileceğine dair düşüncelerinizi paylaşmanızdır. Saldırının hemen ardından, saldırganların peşine düşen polisi ve yaralıların aldıkları ilk yardımı anlatarak çocuğunuza yetişkinlerin onları güvende tutmak için ellerinden geleni yaptıkları mesajını verebilirsiniz.

• 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 - saldırı haberlerini duyan çocuklarda yoğun kaygı, korku ve depresif duygu durumu gözlemleniyor ise *bireysel olarak psikolojik danışmanınızdan yardım alabilirsiniz.*

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-etkilerindenkorumak-icin-neler-yapabiliriz/

Demirli,A. (2011) Terörizm Psikosoyal 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/Teror.pdf