Çocuklarda Travma

(Anne-Baba ve aileler için)

Çocuklar ne zaman travmaya maruz kalırlar?

Bütün anne-babalar ve aileler çocuklarını travmaya karşı korumaya çalışır, fakat günümüzde bunu yapmak zor olabiliyor. Televizyonda, okulda, sokakta, ya da evde çocuklar hayatlarının erken yıllarında sürekli travmatik şiddetin farklı derecelerine maruz kalmaktadırlar. Buna rağmen ebeveynler ve ailelerin bu olumsuz deneyimlerin etkilerini en aza indirebilmek için yapabilecekleri çok şey var. Travma çocukları nasıl etkiler? Travmanın etkilerini azaltmak için ebeveynler ve aileler neler yapabilir?

Travma nedir?

Travma fiziksel incinme ya da yaralanma olabileceği gibi, birisinin hisleri, düşünceleri ve davranışları üzerinde kalıcı etkiye sahip duygusal şok anlamına da gelir. Psikolojik travma fiziksel yaralanma ile birlikte olabileceği gibi fiziksel herhangi bir incinme ya da yaralanma olmadan da olabilir ve tibbi iyileşmeden sonra uzunca süre devam edebilir. Psikolojik travma sık sık duygusal olarak acı veren, sıkıntılı ya da sarsıcı bir travma olayını takip eder. Saldırı, aile içi şiddet ya da çete saldırısına maruz kalma, seksüel ya da fiziksel istismar, sevgilinin, çok sevdiğiniz birinin ölümü ve doğal afetler (sel, tornado vs.), yangın, savaş,ve terör olayları psikolojik travma örnekleridir.

Travmatik olay meydana geldiğinde neler olur?

Psikologlar ve bilim adamları travmatik olayların çocukları nasıl etkilediği yönündeki araştırmalarında anksiyete ve korkunun olay sonrası da devam ettiğini ve bu korku ve anksiyetenin özellikle çocuklarda çok daha güçlü olduğu bulgularına vardılar. Travmatik olayı bizzat yaşamadığı halde sadece şahit olmaları bile çocuklar üzerinde güçlü travmatik etki yapabilir. Mesala deprem ya da sel baskınında sevdiği birini kaybetmesi çocukta uzun süreli travmatik etki yapabilir.

Olayın sarsıcı etkisi ilk yaşanan bu olayda çocuk güvenlik hissi ile kendini tehdit altında hissedebilir. Sonuç olarak, çocuk kaybın etkilerini yaşayabilir, matem duyguları yaşayabilir, korku, izolasyon, kızgınlık ya da kontrolünü kaybetme gibi tepkiler verebilir. Travmatik olaydan sonra çocuğun davranışları değişebilir. Bazı çocuklar parmak emme, altını ıslatma gibi gerileme davranışları gösterebilir. Bazıları geceleri yalnız uyumak istemeyebilir, uyuma güçlükleri geliştirebilirler, uyuduklarında kabuslarla uyanabilirler. Ayrıca kişilik değişimi gözleyebilrsiniz; daha alıngan olabilir, kontrolü zorlaşabilir, öfke nöbetleri geliştirebilir. Bazı çocuklarsa daha çok içe kapanır.

Duygularını kelimelerle anlatamayacak kadar küçük çocuklar bu korku ya da meraklarını oyunla dışavurabilirler. Bazı çocuklar olay hakkında tekrar tekrar konuşur ya da soru sorarlar, bazıları duygularını resim, müzik gibi sanatsal uğraşlarla dışa vurabilirler.

Yaşanan yıkıcı olaylardan sonra çocukların yeme ve uyku düzenlerinin değişmesi anormal değildir. Baş ağrısı, mide ağrısı, daha uç vakalarda kusma gibi somatik problemler olabilir.

Ebeveynler ve bakıcılar ne yapabilir?

Çocuklara güvende olduklarını ve herşeyin güvenilir insanların kontrolünde olduğuna dair güvence veriniz. Her şeyde olduğu gibi ebeveynler ve bakıcılar önemli rol modelleridir. Travmatik olaya sizin tepkiniz aynı olaylarda çocuğunuzun nasıl başedebileceğini de etkiler. Olaydan sizin incindiğinizi ya da üzgün olduğunuzu çocukların bilmesinin bir sakıncası yoktur, ancak sizin kontrolde olduğunuzu, onların sizinle güvende olduklarını ve onlara bakıp koruyacağınıza dair güven duymaları çok önemlidir.

Çocuklara ektra zaman ayırınız ve bir an önce normal rutinlerine dönmelerine yardımcı olunuz. Güvenlik duygusunu geliştirmek için, yeme içme, oyun ve uyuma gibi ailenin günlük işleyişine devam ederek yardımcı olabilirsiniz. Eğer çocuğunuz sizinle belli bir zaman diliminde daha fazla fiziksel temasa ihtiyaç duyuyorsa, ona bu fırsatı veriniz. Fiziksel eylem travma yaşayan çocukları çok rahatlatıyor. Mümkünse çocuğunuzdan gereksiz ayrılma ve uzaklaşmalardan sakınınız. Günlük planlarınınızın içinde aileniz için extra zaman ayırmayı da ekleyin ve mümkünse seyhat gerektiren iş ve planlarınızı erteleyiniz.

Çocuklarla konuşunuz, onların sorularını cevaplayınız. “Aynı olay bana da olacak mı?” Ya da “Anneme ya da babama da aynı şey olur mu?” gibi sorular sorabilirler, ya da bu konularda endişeleri olabilir. Bu konularda çocuklara bakıp yetiştirecek olan yetişkin tarafından kendilerinin güven içinde bakılıp yetiştirileceklerine dair güvence verilmesi gerekir. Çocuklar ölü ve ölüm hakkında sorular sorabilirler. Bu soruları mümkün olduğu kadar doğru ve anlayabilecekleri seviyede cevaplandırmalısınız.

Çocukların anlayabileceklerine inandığınız miktarda onları bilgilendiriniz. Televizyon kanallarında gündelik haberlerde zaman zaman trafik kazaları, terör olayları, cinayetler vs. haberler ve görüntüleri çocuklardan uzak tutmak amacıyla televizyonumuzu kapatırız. 11 Eylül saldırıları ve bunun gibi diğer terör saldırıları ve sel baskınları gibi felaketlerde televizyon kanalları aynı olayı haftalarca her gün bir kaç kez aynı görüntüleri tekrar tekrar yayınladıklarında aileler çoğunlukla televizyonu kapatmayı tercih ediyorlardı. Özellikle küçük çocuklar belli yaşlara kadar tekrar olayını algılayamadıklarından bu tür olayların tekrarlanarak yaşandığını düşünebiliyor ve dolayısı ile travmatik etkisi de artıyor. Bunun gibi travmatik olaya ilişkin konuşmaları da (özellikle çocukta travmatik etkiyi arttıracak ya da yineleyecek bölümlerini) sansürlemekte yarar var. Çünkü çocuk doğru anlayamadığı bölümleri kendince yorumlayarak değişik korkular geliştirebilir.

Çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olunuz. Travmatik olaydan hemen sonra kendinizi toparlayıp soğukkanlılığınızı sergileyerek çocukların sakinleşmelerine ve kendilerini bir an önce toparlamalarına yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuza olayla ilgili duygularını resim yaparak ifade etmesini, ya da oyuncak bebek ya da doldurulmuş hayvan figürleri kullanarak sizinle konuşmasını sağlayabilirsiniz. Olayla ilgili çocuğun

anlatımını dinleyip olayı sakin bir tonla ve sevebileceği yolla kendisi ile konuşabilirsiniz. Bazen bu tür etkinliklerle çocuğunuzun sorunla başetmesinde olumlu etkiler yaratabilir.

Ev ile okul arasındaki iletişim nasıl olmalı?

Travmatik olaydan sonra evle okul arasındaki iletişimi geliştirmek de önemlidir. Çocuğun hayatında olup bitenlerden öğretmenin haberdar olması gerekir, aynı şekilde çocuğun okuldaki başarısındaki ya da davranışlarındaki ani değişiklikler konusunda da ailenin bilgilendirilmesi gerekir. Özel ihtiyacı olan çocuklar travmadan sonra okula uyumda daha da zorlanabilirler. Bazı çocuklar okula gitmek istemeyebilir ya da daha önceden hiç bir şekilde olmadığı halde okula karşı korku geliştirebilirler. Travmatik olaydan dolayı çocuğun okuldaki performans ve ilişkileri zarar görebilir. Ailelerin çocuğun okulu ile iletişimini sürdürmeleri, aile ile okul personelinin birlikte çalışarak çocuğun duyguları ile baş edebilmesi ve olayın olumsuz etkilerine karşı kendini güçlendirmesine yardımcı olabilirler.

Eğer travma okul ya da toplumda etkiye sahipse, okul personelinin ailelerle iletişime geçerek olayın üstesinden nasıl gelebilecekerine dair karar verebilmeleri açısından önemlidir. Etkili hazırlık planı okul yönetimi, öğretmenler ve aileleri içermelidir.

Profesyonel yardım almalı mıyım?

Hislerini etkili bir şekilde ifade edemese bile çocuğunuzun duygusal durumu hakkında duyarlı olmaya çalışın. Davranış değişikliği, iştahsızlık, uyku düzensizlikleri çocuğunuzun yasta olduğunun, korkularının ya da rahatsızlığının işaretleri olabilir. Travmatik olayları yaşayan ya da tanık olan çocukların çoğunluğu kısa süreli davranış değişikliği ve duygularınının kontrolünde değişiklikler yaşayabilmektedir, sizin şevkat ve desteğinizle çocukların çoğunluğu bu olayla başedecek ve normal aktiviterine döneceklerdir. Bazıları uzun süreli psikolojik zorluklar yaşayabilmektedirler. Eğer çocuğunuz 1 aydan uzun süredir depresyondaysa, öfkeli ise, uyuşuk (hissiz) görünüyorsa, belli yer ve durumlardan kaçınıyorsa, sürekli olaya odaklaşıyorsa profesyonel yardım almalısınız. Eğer çocuğunuzun günlük fonksiyonları önemli oranda olaydan dolayı engelleniyorsa bir an önce profesyonel yardım almanız gerekebilir.

Herşey ne zaman normale döner?

Travmatik olayda herşeyin normale dönmesi için standart bir süre yoktur. Bu süreç her çocukta farklı işlemektedir. Aynı durum şiddete ya da diğer bazı travmatik olaylara maruz kalan bazı yetişkinler için de geçerlidir.
Travmatik olaylar hepimiz için zor olmakla birlikte çocuklar için çok daha zordur. Daha uzun duygusal etkiye sahip olabilirler. Kendiniz ya da çocuğunuz travma yaşadıysanız travmanın yıkıcı etkilerini göz önüne alarak iyileşmenin zaman alacağını unutmayınız ve çocuğunuza (kendinize) iyileşmeniz için yeterli zaman tanıyınız ve ekstra anlayış gösteriniz. Buna sizin ve çocuğunuzun ihtiyacı var. Çocuklarınızı güvende tutmak için sarfettiğiniz gayretleri vurgulamanın yollarını bulun. En önemlisi onları sevdiğinizi hissetirin.

Çocukların anne, baba, kardeş ya da diğer yakını veya tanıdığı yaşıtını kaybetmekten dolayı yaşadığı sarsıntıya ilişkin Çocuk ve Matem yazımızı okumanızı öneririz.

Ayrıca çocuk cinsel istismarı gene travmatik olay yaşayan çocuklara yaklaşımda faydalı olacağı kanatindeyim.

Imdat Artan info@psikososyalhizmet.com