

Travma yaşayan çocuklara nasıl yaklaşmamız gerekir?

Doğrudan ya da dolaylı olarak (görerek, işiterek vb) travma deneyimine maruz kalmak, çocukları farklı şekillerde etkileyebilir. Travmatik olay sonrasındaki süreci kolaylaştırmak için ise aşağıdaki önerilerden faydalanılabilir:

- Travmatik deneyim sonrası ilk olarak çocuğun güvenlik, barınma, aile üyeleri ile bir arada olma gibi temel ihtiyaçları giderilmelidir. Günlük rutinde çocukların temel fiziksel ihtiyaçları düzenli olarak karşılanmalıdır.
- Aileler çocuklarına korunup, sevindiklerini fiziksel (sarılarak, öperek vb) ve sözel olarak ifade etmelidirler. Bu yaklaşım, güvenlik algılarındaki olası zedelenmelerin iyileştirilmesi için önemlidir.
- Çocukların istedikleri zaman duygularını ifade etmelerine izin verilmelidir. Destek olan kişiler ise, çocukların ifade ettikleri duyguları isimlendirmelerine yardımcı olmalıdır.
- Çocukların yaşadıkları, gördükleri ya da işittikleri travmatik olaya ilişkin düşüncelerini dinlemekte, yanlış anlama ve çıkarımlarını düzeltmekte fayda vardır.
- Ebeveynler, çocuklarını yaşamda kötü olaylarla karşılaşabileceği, fakat bu olaylar karşısında savunmasız olmadıkları, kendilerini koruyan ve güvende olmaları için uğraşan insanlar (anne, baba, polis, itfaiye vb) olduğu konusunda bilgilendirmelidirler.
- Ebeveynler kendileri de travmatik deneyimi yaşadılarsa, kendilerinin ne hissettiklerini çocuğu korkutmadan, uygun bir dille ifade etmeli ve kullandıkları işlevsel başa çıkma yöntemlerini çocukla paylaşmalıdırlar.
- Geniş aile ve akrabalar ile bağların kurulması ve bir araya gelmesi çocuğa destek olacaktır.
- Özellikle küçük çocuklar kendilerini yaşanan travmatik deneyimin sebepleri ile ilgili suçlama eğiliminde olabilirler. Çocukların bu eğilimlerini fark edip, bilgi eksikliklerini ve yanlışlıklarını düzeltmekte fayda vardır.
- Çocuklar günlük yaşamlarında birbirlerinden destek alabilirler. Oyun ise çocukların kendilerini en iyi ifade edebildikleri yöntemlerden biridir. Travma deneyimi yaşayan çocukların arkadaşları ile oyunlar oynayabilecekleri fırsatlar yaratmak faydalı olacaktır.
- Daha küçük çocuklar anlam veremedikleri olaylarla karşılaştıklarında, nasıl tepki gösterecekleri konusunda yetişkinleri model alırlar. Bu nedenle çocuğun yakın çevresinde paniklemeden, karşılaşılan durumları sakinlik ve uygunlukla karşılayabilecek yetişkinlerin bulunması yararlıdır.

Çocuklar, yaşadıkları çevrenin öngörülebilir, tutarlı ve kendilerine temel bakım veren kişiye rahatça ulaşabilecekleri bir çevre olmasını beklerler.

Ne zaman psikolojik destek alınmalıdır?

Travma deneyimi sonrası bakım verenler, çocukların fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkilerini takip etmeli ve değişiklikleri gözlemlemelidirler. Bazı koşullarda çocukların travma deneyimleri ile baş etmelerinde ebeveynlerinin şefkatli çabası etkili olabilmektedir. Ancak travma deneyimi sonrasında çocuğun korkusu, kaygısı azalmak yerine artıyorsa, uyku, iştah problemleri devam ediyorsa, çocuk ebeveynlerine aşırı bağımlı / yapışık hale geldiyse, gerileme davranışları (alt ıslatma, parmak emme vb) devam ediyorsa çocuk ruh sağlığı uzmanlarından profesyonel destek alınmalıdır.



Başkent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Bağlıca Yerleşkesi, Eskişehir Yolu
20. km, 06810 ANKARA

Tel: (+90) 312 246 66 66 / 2031
Faks: (+90) 312 246 66 30
e-posta: psk@baskent.edu.tr



Başkent Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

Travma Yaşayan Çocuklara Nasıl Destek Oluruz?

Psikoloji Bölümü
psk.baskent.edu.tr



Çocuklarda travmatik deneyim sonrası gözlenebilecek belirtiler nelerdir?

Çocuklar, yaşadıkları çevrenin öngörülebilir, tutarlı ve kendilerine temel bakım veren kişiye rahatça ulaşabilecekleri bir çevre olmasını beklerler. Ancak doğrudan deneyimlenen, başkalarının deneyimine şahit olunan ya da sonradan işitilen travma deneyimleri, çocukların yaşadıkları çevrenin güvenliğine ilişkin algılarını zedeleyebilir, onları travma deneyimine açık hale getirebilir.

Travmatik olayların çocuk ve ergenleri temel olarak dört alanda (fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal) etkilediği söylenebilir.

- Travmatik olay, çocuğun bedensel olarak bazı değişimler yaşamasına neden olabilir. Çocuklar, travmatik olayı anımsatan bir durumla karşılaştıklarında, travmada yaşadıklarına benzer **fizyolojik** tepkiler gösterebilmektedirler. Travmanın ardından uyku sürecinde önemli bozulmalar görülebilir. Uykuya dalmada zorluk gibi çeşitli uyku bozukluklarının yanı sıra rüyalarının içeriği de travmatik özellikler taşıyabilir. Kalitesiz uyumanın bir sonucu olarak kronik yorgunluğun yanı sıra, bu dönemde çocuklarda baş ağrısı, karın ağrısı gibi bedensel yakınmaların sayısında artış görülmektedir.
- **Bilişsel** açıdan etkilerine bakıldığında; özellikle küçük çocukların düşünce yapılarının benmerkezci özellikler göstermesi sebebiyle, çocuklar yaşantılarını kendi bakış açılarından yorumlamaktadırlar. Bu kapsamda küçük çocukların olaya kendilerinin sebep olduğunu düşünmeleri ve bu nedenle kendilerini suçlamaları olasıdır. Örneğin, travmatik olayın, kendisi yaramazlık yaptığı için gerçekleştiğini düşünebilirler.
- Çocuklar travmatik olayın benliklerinde oluşturduğu tehdit ve olayın psikolojik ağırlığı ile başa çıkamadıkları için çeşitli savunucu tepkiler geliştirebilmektedirler. Bunlardan biri de travmatik olayın önemli bir kısmını ya da tamamını hatırlayamama ya da yanlış hatırlamadır. Buna paralel olarak ellerinde olmadan, istemedikleri halde sürekli, rahatsız edici düşünceler ya da görüntüler zihinlerine gelebilir.
- Travmatik olayın ardından çocukların genel olarak bilişsel performanslarında düşüşler görülebilir. Konsantrasyon olma, bilgi işleme, konuşma gibi süreçler geçici olarak zarar görebilir ve çocuğun akademik başarısı bundan olumsuz etkilenebilir.
- Travmatik olayın çocuk üzerinde düşünce boyutundaki diğer bir etkisi de bir geleceğinin kalmadığını düşünmesidir. Yaşama dair karamsar, umutsuz bir bakış açısı geliştirebilirler.
- Çocukların **duygusal** tepkilerine bakıldığında, tepkilerinin iki uçta geliştiği görülmektedir. Bazı çocuklar oldukça tepkisel, öfkeli, hırçın, duygu durumu hızla değişen, kontrol etmekte zorlandıkları bir duygulanım yaşarken, bazı çocuklarda ise üzüntü hali, içe kapanma ve duygularını ifade etmekte zorlanma görülebilmektedir.
- Travmatik olayın ardından çocukların olumsuz ve zorlayıcı yaşantılara karşı toleransları düşebilir. Olayın ardından oluşturdukları korkutucu, rahatsız edici düşünceler nedeniyle kaygı, korku, umutsuzluk ve çaresizlik hissetme, rahatlamakta zorlanma gibi durumlar yaşayabilirler.

- Travmatik olay ile birlikte çocukların benlik algıları da zarar görebilir ve kendilerini değersiz görmeye başlayabilirler. Davranışlarını yüksek oranda eleştirirken, tüm olanları hak ettiklerini düşünebilirler.
- Uzun vadede korku ve kaygıların genellenmesi ortaya çıkabilir. Çocuklar daha önce korkmadıkları, kaygı duymadıkları pek çok şeyle ilgili korku ve kaygı geliştirebilirler. Duyarlılıkları artmış olduğu için pek çok ilgisiz durumu, gelecek yeni bir kötü olayın habercisi, işareti olarak görebilirler.
- **Davranışsal** tepkileri ise, duygusal tepkilerinde olduğu gibi iki uçta bulunabilir. Bazı çocuklar oldukça hırçın, saldırgan, herkesle, her şeyle çatışma halinde tepkiler gösterebilirler. Bu saldırgan ve yıkıcı davranışları kendilerine yönelik de olabilir ve kendilerine zarar verebilirler. Aynı zamanda evden kaçma, hayvanlara zarar verme gibi davranışlar da görülebilir.
- Okul ortamına döndüklerinde kurallara uymama, söz dinlememe, dürtüsel davranma gibi uyum sorunları yaşayabilirler. Aynı zamanda, sosyal ilişkileri de zarar görebilir; arkadaşlık kurmakta, arkadaşlarına uygun tepkiler göstermekte zorlanabilirler.
- Diğer taraftan bazı çocuklar ise sosyal ilişkilerden kendilerini çekerek, kendi içlerine kapanabilirler. Bu çocuklar iletişimde uygun duygulanım gösteremedikleri gibi, sıcaklık ve yakınlık kurmakta zorlanabilir ve bilinçli olarak da diğer insanlardan uzaklaşabilirler.
- Çocuklarda görülebilecek bir başka davranışsal tepki, daha önceki gelişim düzeyine gerileme gösterebilmeleridir. Bu kapsamda altına kaçırma, parmak emme gibi davranışlar görülebileceği gibi gerileme daha genellikle zihinsel ve sosyal tepkilerinde de ortaya çıkabilir. Örneğin hiç konuşmayabilir, ebeveynine bağımlılık ve yapışma görülebilir ya da akademik becerilerini unutabilir.

Çocuklarda travma deneyiminin şiddetini etkileyen faktörler nelerdir?

Çocuklar, travmatik olaylar karşısında, yetişkinlere göre daha kırılgan ve savunmasız olabilmektedirler. Hemen her çocukta görülen, olayı anlamlandırma güçlüğü'nün yanı sıra; travmatik olayların her çocuğu farklı düzey ve şekillerde etkileyebileceği bilinmektedir. Çocukların travmatik olaylardan etkilenme düzeylerini arttıracak başlıca faktörler şunlardır:

- **Olayı birebir yaşama:** Çocuğun, travmatik olaya birebir maruz kalması / olayın içinde yer alması.
- **Görsel medya etkisi:** Çocuğun; televizyon, gazete, internet vb ortamlarda yer alan bilgi ve görüntülere maruz kalması.
- **Ailede yaşanan yas süreci:** Olayın ailede yarattığı etkinin büyüklüğü ve aile bireyleri tarafından yaşanan yas, kaygı ve gerginlik sürecinin çocuğun gözü önünde yaşanması, çocuğun alışık olduğu olağan günlük hayat düzenine / rutinine dönüşmemesi.
- **Ailenin durumla başa çıkma şekli:** Travmatik olayın nedenlerinin, etkilerinin ve sonrasında ne olacağını, kısacası

yaşanan sürecin, çocuğun anlayabileceği şekilde uygun bir dille anlatılmaması, çocuğun "güvende hissetme" ihtiyacının karşılanmaması.

- **Travma geçmişi:** Çocuğun, geçmişte benzer travmatik olaylara maruz kalmış olması, ailede kayıplar yaşanmış olması veya çocuğun güvensizlik hissini daha da artırabilecek nitelikte günlük hayatında yaşadığı istismar vb. travmatik olaylar olması.
- **Ailevi / çevresel destek yetersizliği:** Yaşanan süreçte çocukla yeterince ilgilenilmemesi, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının etkin şekilde ve zamanında karşılanmaması, çocuğun ihmâl edilmesi.
- **Bireysel farklılıklar:** Çocukların mizaç özellikleri, genetik yatkınlıkları, gelişimsel düzeylerine bağlı olarak değişen stresle başa çıkma yöntemleri ve duygu düzenleme yetileri arasındaki farklılıklar.

Çocukluk dönemindeki travmalarla ilgili bilmemiz gerekenler nelerdir?

- Bütün çocuklar travmaya aynı şekilde tepki vermezler.
- Çocukların yaşanılanlardan etkilenmeleri için travmatik olayı doğrudan yaşamalarına gerek yoktur. Medya kaynaklarından travmatik olaya maruz kalmaya ya da başkalarının deneyimlerine doğrudan ya da sonradan işiterek / izleyerek maruz kalmak da güven algılarını zedeleyebilir.
- Travma deneyiminin hemen ardından gözlenen belirtiler olması beklenen tepkilerdir, patolojik olarak algılanmamalıdır.
- Travmatik deneyim her zaman uzun süreli ve tamiri mümkün olmayan olumsuz etkiler bırakmaz.
- Travma yaşayan çocuklara seçim yapabilecekleri ve kendi kontrollerinin olabileceği alanlar yaratılmalıdır.
- Çocukları travmatik deneyimlerini ve yaşadıklarını paylaşmak konusunda zorlamamakta fayda vardır (ancak paylaştıklarında dikkatle dinlenilmelidirler).
- Çocuklar ebeveynlerinin travma yaşantılarına verdikleri tepkilerden oldukça etkilenirler. Bu açıdan ebeveynlerin travma ile başa çıkmada işlevsel yöntemler kullanmaları oldukça önemlidir.

