

## TOPLUMSAL ŞİDDETİ ÇOCUKLARA ANLATMAK

Toplumsal şiddet olayları ve terör son dönemde maalesef ki ülkemizde ve dünyada geniş yer tutmakta, çocuklar da dahil olmak üzere maruz kalan ve kalmayan tüm bireyleri etkilemektedir. Yetişkinler olarak her ne kadar çocuklara yansıtılmaya çalışsak da, olayların bizler üzerindeki olumsuz etkileri de dahil olmak üzere çocukların hissettikleri ve anlamlandırmaya çalıştıkları bu süreçte önemli bir boyuttur. Birebir şahit olmasalar da ya da maruz kalmasalar da çocuklar, sevdiklerinin veya kendilerinin zarar görebileceğini düşünerek kaygılanabilirler.

Konular üzerinde konuşmaktan tamamen kaçınmak ve sessiz kalmak çocukların bu konular hakkındaki kaygılarını daha da arttırabilir. Ayrıca yaşananları anlamlandırmaya çalışan çocuk, bilgiye erişmenin alternatif yollarını medya araçlarını kullanarak veya akranlarının paylaşımını dinleyerek arayabilir. Edineceği bilgiler kimi zaman yanlış kimi zaman da yaşına uygun olmayabilir. Bu sebeple bu tip olaylar yaşandığında, bunu çocuklarınıza doğru bir dille ifade etmeniz ve açıklamanız dışarıdan yanlış bilgilerin alınmasını ve yanlış algıların oluşmasını önleyecektir.

Bu tip hassas konuları paylaşırken aşağıda sizin için derlediğimiz önerilerimizden faydalanabilirsiniz:

- Bu tür hassas dönemlerde çocuklarınızla her fırsatta birlikte olmaya çalışın, beraber olmak için zaman yaratmaya özen gösterin. En azından akşam yemeklerinde ailece bir arada olmaya çalışmanız, aile içi yakınlığınızı artırmanız çocuklar için güven verici ve rahatlatıcı olacaktır. Hassas dönemlerde güven duygusu pozitif düşünmek için önemlidir.
- Kriz anlarında yaşamınızda var olan rutinlerinizin ve günlük alışkanlıklarınızın devam olması güven duygusu için önemlidir. Çok fazla aksamasına izin vermeyin.
- Paylaşmadan önce kendi kaygı ve duygularınızı kontrol altına almanız büyük bir önem taşımaktadır. Bu yüzden olayın sizde yarattığı negatif etkilerinden sıyrılıp sakin ve güvenli bir ses tonuyla paylaşımına uygun bir ortam oluşturmaya çalışın.
- Çocuklarınıza size her şeyi sorabileceğini vurgulayın. Konuşmak istemediğinde zorlamayın. Yaşanan durumlar hakkında konuşmak istediklerinde ise konuşmalarına, duygu dünyasında yaşadıklarını dile getirmesine fırsat verin. Konuyu kapatmayın, dinleyin. Duygularını paylaşırken geçiştirmeye çalışmayın, aklına gelenleri söylemesi için zaman yaratın.
- Korkularını ve kaygılarını ifade ederse bunlara kulak verin; "korkacak bir şey yok" gibi ifadeler yerine "bu durum seni endişelendirmiş olabilir" diyerek onlara böyle hissetmenin normal olduğunu söyleyin ve duygularını normalleştirin. Duygularını en rahat nasıl ifade edebiliyorsa o alanları ve kanalları (yazarak, konuşarak, resim yaparak gibi.) açık tutmanız çocuğunuza iyi gelecektir.
- Paylaşımında kullanacağınız ifadelerin net, gerçekçi ve çok ayrıntılı olmamasına ve ifadelerinizin çocuğun yaşına uygun olmasına özen gösterin. Örneğin; "Evet böyle bir patlama oldu ve o bölgedeki insanlardan etkilenenler var..." vb.

Çocuğunuz okul öncesi dönemde ise; sorularına kısa ve çok dikkatli cevaplar verin. Sorulan her soruya cevap vermeniz gerektiğini düşünmeyin. Sadece bu yaş grubu için mümkün olduğunca konudan uzaklaştırıp dikkatlerini başka bir yöne çekmek iyi gelebilir.

Çocuğunuz İlkokul ve ortaokul çağında ise;sorularına açıkça cevaplayabilirsiniz ancak onları korkutacak detayları hem sözel hem de görsel olarak vermekten kaçının.

- Güvenlikle ilgili alınan tedbirlerden bahsedin. Endişelendiği konular hakkında konuşmaya teşvik edin. Bilhassa ortaokul çağındaki çocuklarınızla yaşanan olayları birlikte tartışabilirsiniz. Onların yorumlarını alarak kafa karışıklıklarını ve yanlış bilgilerini giderebilirsiniz.
- Güvenlikle ilgili aile kurallarınızı gözden geçirip çocuğunuza hatırlatın, bu konuyla ilgili beklentilerinizi ifade edin. Kendisiyle haberleşmek istediğinizi dile getirin; birlikte olmadığınız zamanlarda size bilgi vermesini isteyin. Etkinlikleri hakkında bilgi sahibi olmaya çalışın ve takip edin.
- Açıklama yaptıktan sonra çocuğunuzu gözlemlemeye çalışın. Bedensel ve duygusal değişimlerini takip etmek ve bu süreçteki değişimler olabileceğini bilmek ve sakince karşılamak son derece önemlidir. Çünkü çocuklar bazı zamanlarda korkularını ve kaygılarını sözel olarak ifade etmek yerine oyunlarına, davranışlarına ve resimlerine yansıtabilirler. Resimlerindeki ifade biçimi ve oyunlarına yansıttığı temalar ile ilgili endişe duymayın. Bunlar çocukların rahatlatma biçimidir ve olayları bu şekilde yeniden anlamlandırırılar.

**Uzm. Psk. Dan. Seda ATASOY**

Kaynaklar:

- Güner, O., 2016 "Terör Haberlerine Maruz Kalan Çocuklara Sekiz Adımda Yardım."<http://www.arkabahcepsikoloji.com.tr/ipanel/article/Terror.pdf>
- Yazgan, Y., 2016 "Çocukların Ruh Sağlığını Terör Olaylarından Koruyabilir miyiz?" [www.egitimveegitim.com](http://www.egitimveegitim.com)
- Schuster, M.A., Stein, B.D., Jaycox, L.H., Collins, R.L., Marshall, G.N., Elliott, M.N., Zhou, A.J., Kanouse, D.E., Morrison, J.L. & Berry, S.H. (2001). "A National Survey of Stress Reactions After the September 11, 2001, Terrorist Attacks." *New England Journal of Medicine*, 345, 1507-1512
- <http://www.nctsn.org/trauma-types/terrorism>
- [https://www.washingtonpost.com/local/education/when-terror-strikes-heres-what-you-should-tell-children/2015/11/16/650f80a0-8c97-11e5-acff-673ae92ddd2b\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/local/education/when-terror-strikes-heres-what-you-should-tell-children/2015/11/16/650f80a0-8c97-11e5-acff-673ae92ddd2b_story.html)