

ÇOCUKLAR VE TRAVMA

Çocukların iç dünyaları ve hayatı algılama biçimleri yaş dönemlerine göre şekillenmekte ve çeşitlilik göstermektedir. Çocukların ilk temas halinde buldukları kişiler genellikle ebeveynleri olup, onların küçük dünyaları için güven temsili ve sağlayıcısıdırlar. Bu bağlamda bir çok adımı (genellikle) onları korumak ve iyi yetiştirmek amacıyla atarlar. Fakat kendi hayatlarında olduğu gibi, çoğu zaman ön görülemeyen, yaşamsal tehdit içeren olumsuz hayat olayları yaşanılması kaçınılmaz olabilir. Bu olumsuz durumlar sonucunda çocuklar; yetişkinler gibi sıkıntılarını dile getiremezler. Yaşadıklarını daha çok fiziksel tepkiler veya oyunlarında aktaran çocukların, travmatik olarak adlandırılan olaylardan etkilendiği söylenebilir.. Çocukların travma olarak yaşadığı olaylar çeşitlilik göstermesiyle birlikte genel olarak doğal afetler, trafik kazaları ve/veya kazaya şahit olmak, istismar ve/veya şiddete maruz kalmak/şahit olmak ve boşanma gibi olaylar travmatik olarak adlandırılacak olaylara örnek gösterilir.

Yaşanan travmatik olayın etkisi ve süresi her çocukta farklılık gösterir; kimi çocuklar olayın hemen ardından tepki verebilir, kimi çocuklar da olayın üzerinden aylar veya yıllar geçtikten sonra stres tepkileri gösterebilir. Çocuklar travmatik olay karşısında nasıl davranacaklarını bilemediklerinden ve yaşadıkları durumu anlamlandıramadıklarından, ebeveynlerini veya yanlarında bulunan kişileri örnek alıp onların stres tepkilerine benzer tepkiler verebilirler. Dolayısıyla verilen tepkiler korku ve endişeyle bağlı olup, ebeveynlerinin gösterdiği davranışlarıyla bağlantılı olabilir. Bunlara ek olarak kendilerinden hiç beklenmeyen şekilde veya olay öncesindeki hallerinin tam tersi davranışlar sergileyebilirler ya da tamamen içlerine kapanıp hiçbir duruma tepki göstermeyebilirler.

Peki bu stres tepkileri çocuklarda nasıl anlaşılabilir veya çocuklar travmatik olayın ardından hangi belirtileri gösterebilir? Çocukların hayatlarında yaşanan bir olayın ardından keskin değişimlerin görülmesi “travmatik olay” bağlamında göz önünde bulundurulması gereken bir etkidir. Yetişkinlerde de görüldüğü üzere çocuklarda da travmatik olayın ardından güvenlik hissi kaybolur, yerini korku ve endişeye bırakır. Kendini güvende hissetmeyen çocuk kızgınlık ve öfke patlamaları yaşayabilir. Bazı çocukların uyku düzeninde güçlüklerin oluşmasıyla birlikte uyuduklarında sık sık kabusların varlığı görülür. Bütün bu belirtileri gösteren

çocukların tutum ve davranışlarında değişimler görülebilir; daha alıngan bir yapıya bürünüp ie kapanabilir ya da öfke nöbetleri geçirebilirler.

Çocuklar, yaşadıkları travmatik deneyimi yetişkinler gibi hızla anlamlandırıp rutin hayatlarına geri dönemezler. Yetişkinler, onların yaşadıkları bu olayı anlamlandırma süreçlerinde aktif rol almalıdırlar. Temel olarak bu dönemde yetişkinler tarafından yapılması gerekenler şu şekilde belirtilebilir: Çocuklara, yaşanan olayların gerçekleşmesinin mümkün olduğu ve dünyanın her yerinde yaşanabileceğinin açıklanması önemlidir. Çocukların yaşadıkları anormal duruma verdikleri tepkilerin, aslında normal olduğu aktarılmalı ve onlara güvenli bir ortam sunulmalıdır. Mümkün olduğunca hızlı bir şekilde yaşanan olumsuz olay öncesindeki rutinlerine dönebilmeleri sağlanmalıdır. Bir yakının kaybı söz konusu olduğunda da, çocukların yas sürecinin yaşanmasına izin verilmeli ve onlarla duygu paylaşımında bulunmaktan kaçınılmamalıdır.

Travmatik olayların ardından, çocukların dinlenilmeye olduğu gibi, duygu ve düşünce ifade edilmesine de ihtiyaçları vardır. Dolayısıyla onların yanında olunmalı, son derece dikkatli ve özenli bir biçimde destek olunmalıdır. Yaşanan olumsuz duruma verilen tepkilerin kimi zaman ebeveynlerce anlamlandırılması zor olsa da, hiçbir zaman “Çocuktur daha küçük, unutacaktır.” “Bir şey olmaz, büyüyünce geçer.” gibi düşünce kalıpları ile ilerlenmemelidir. Unutulmamalıdır ki, çocukluk travmaları toprağı ekilen ilk tohumlardır – yaşam ilerledikçe doğru yaklaşılmadığı müddetçe büyümekte olan ağaca zarar verebilirler.

Travma, Afet ve Kriz Birimi Adına,

Psk. Sendi Bağban

Nisan, 2014