

Çocuklarla konuşmak

Çocuklarla kaygı, stres ve travma hakkında konuşmak

„Çocuklarla konuşmak“, çocuklarla bazı konular hakkında konuşmayı denemeniz için sizi teşvik etmeyi amaçlamaktadır; çünkü zor konuları konuşmaya çalışmak bile çocukları şiddetten, manipülasyondan, cinsel istismardan, ayrımcılıktan ve akıl karışıklığından koruma yönünde önemli bir adımdır. Aktif olarak dinlese de dinlemese de çocuğu güçlendirir. Olası zor bir durum yaşaması halinde çocuk, sizin onun muhatabı olduğunuzu veya olabileceğinizi bilir; çünkü alışılmamış, belki de utandıran ya da can sıkıcı ve insana ağır gelen konuları konuşabilme cesareti gösterebilmişsinizdir.

Aşağıda kaygı, stres ve travma ilgili sorular hakkında bilgi ve çocuklarla bu konuları nasıl konuşabileceğinize yardımcı olabilecek ve size bu konuda fikir verebilecek örnek cümleler bulacaksınız.

SELBSTLAUT
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an
Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung • Beratung • Verdachtsbegleitung

Selbstlaut
Tel.
Email.
Web.

ThaliastraÙe2/2A, 1160 Wien
+43 1 810 90 31
office@selbstlaut.org
selbstlaut.org

Travma belirtisi gösteren bir çocuğun (mesela sık sık ve aşırı şekilde kontrol kaybı ve sinir krizi geçirme, duvara karşı başını vurma, sık sık ve kontrol edilemez şekilde mastürbasyon yapmak, transa geçmek ve konuşturulunca tepki vermemek vb.) mutlaka profesyonel yardıma ihtiyacı vardır. Bir çocuğun travmasını tedavi etmek; pedagogların, ebeveynlerin ya da çocuğun ilgili kişinin görevi değildir ve sınırlarını aşar. Bu, terapistlerin ve bu konuda uzman kişilerin görevidir.

Ebeveynler, pedagoglar ve çocukların ilgili kişisi, travma geçirmiş çocuklara günlük yaşamda yine de destek olabilirler. Bir çocuk; ısrarcı, aşırı ve rahatsız edici davranışlar sergiliyorsa; bir pedagogun ya da ilgili yetişkin kişilerin ilk yapacağı şey, bu davranışları mümkün olduğunca durdurmaktır ve davranışların birer travma belirtisi olabileceğine ihtimal vermektir. Bu demek oluyor

ki çocuk bu davranışları büyük bir ihtimalle o anda başka bir seçeneği olmadığı için, istem dışı ve bilincinde olmadan sergiliyordu.

Bu olasılık göz önünde bulundurulduğunda asıl önemli olan şey, çocuğun psikolojik olarak stabilize olmasına, rahatlamasına, yükünü hafifletmeye, konuşmasına ve yaşadıklarını kafasında bir yere koymasına ve anlamlandırmasına yardımcı olmaktır.

Çocuklarla zor konular hakkında konuşmak pratiklik gerektiren bir iştir ve zaman ister. Biraz orada biraz burada alıştırmaya yapılması halinde göreceksiniz ki giderek daha kolayınıza gidecek ve günlük yaşamın bir parçası haline gelecektir.

Bu kitapçık, konuşmanıza yardımcı olmak için geliştirilmiş aşağıdaki beş konudan bir tanesidir.

- 1) Çocuk hakları ve şiddet görme durumunda yardım
- 2) Çocuklar arasında cinsel şiddet ve rıza (onay)
- 3) Yetişkinlerin irite edici davranışları
- 4) Cinsel eğitim ve pornografi
- 5) Kaygı, stres ve travma

„Çocuklarla konuşmak“ serisi, Selbstlaut ekibi tarafından ilkökul çağındaki çocuklarla bazı zor konularda konuşmayı kolaylaştırmak için geliştirilmiştir. Bazı içerikler 12-13 yaşından büyük çocuklar için de uygun olabilir; fakat genel olarak gençler için bu kitapçıkta bulunmayan farklı ifade şekilleri gereklidir.

Travma geçirmiş çocuklar genellikle başarısızlık duygusu yaşarlar; çünkü çoğu zaman kendilerinin bile anlamlandıramadığı yorucu, garip, rahatsız edici davranışları kendi kendilerine değiştiremezler. Sürekli başarısız olma duygusu ve yenilgi hissi, çocukları daha da fazla güçsüzleştirir. Bu yüzden yetişkinler; her çocuğun zayıf noktalarına değil, güçlü yanlarına odaklanmalıdır ve bu güçlü yanlarını çocuğun fark etmesine katkıda bulunmalıdır. Bunu yapmak; sabır, azim ve empati gerektiren bir iştir.

Çocuğun konuşmasına ve yaşadıklarını anlamlandırmasına yardımcı olmak

Çocuğun konuşmasına ve yaşadıklarını kafasında bir yere koymasına ve anlamlandırmasına yardımcı olmak demek, yetişkinlerin çocuğun kendisiyle yaşadığı travmatik olay hakkında konuşması demektir. Asıl konu, her şeyden öte çocuğun sergilediği davranış ve bu davranışın sebep olduğu duygular hakkında çocukla konuşmaya çalışmakla ilgilidir. Yetişkinler bu şekilde; çocuğun kavraması ve anlaması zor şeyleri anlamasına ve belki de ifade etmesine yardımcı olabilirler ve çocuğun davranışlarına anlayış gösterebilirler. Böylece, çocukların kendilerini ve davranışlarını daha iyi anlamasına ve kabullenmesine yardımcı olmuş olurlar.

Rahatlatma ve çocukların yükünü hafifletme

Çocuklara verilebilecek ana mesaj; çocuğun davranışlarının, zor ve normal olmayan olaylara verdikleri normal tepkiler olduğudur. Bunun arkasında yatan düşünce ve duruş: „Yanlış olan sen değilsin; senin bu duyguyu hissetmene ve davranışı göstermene sebep olan şeydir.“ Ve „Her davranışın iyi bir nedeni vardır.“

Çocuklara travmayı anlatmak için kullanılabilecek örnek cümleler:

Bazı çocuklar hayatlarında çok zor şeyler yaşamışlardır: Mesela, savaş ve istismar ya da bazı çocukların birbirlerine kötü davranan ve birbirleriyle sürekli kavga eden ebeveynleri vardır; bazı çocuklar kendilerine yakın hissettikleri önemli birini ölüm nedeniyle kaybetmişlerdir ya da bu kişi hayatlarından başka bir sebeple çıkıp gitmiştir; bazı çocuklar yetişkinler tarafından ihmal edilmiştir ya da uygunsuz veya kafa karıştırıcı bir şekilde ellenmiştir.

Yaşananlar çok geride kalmış olsa da bir çocuk için geçmişte yaşadıkları, hala çok tazeymiş hissi verebilir ya da çocuk, aynı şeyi yeniden yaşıyormuş gibi hissedebilir. Bu, şu an başka bir zamanda olduğumuz için imkansız olsa da duygusal olarak öyleymiş gibi gelebilir veya vücut ve akıl öyle olduğunu sanabilir. Bu, çocuk bambaşka bir şeyle meşgulken günün tam ortasında olabilir. Önceden yaşananlar kafanızda bir resim olarak ortaya çıkabilir ya da bir film gibi gözünüzün önünden geçebilir.

Vücut unutmaz

Bazen çocuklar, tam olarak ne yaşıklarını hatırlayamazlar. Bellek bazen yoğun bir sis gibidir; ama vücudun hafızası başkadır. Beyin unutsa bile vücut unutmaz. Vücut, mesela yaşanan olaydan bir kokuyu ya da olayın geçtiği bir yeri veya odayı hatırlayabilir. Bir çocuk, o kokuyu tekrar duyduğunda ya da olayın geçtiği yere benzeyen bir yere gittiğinde, o zamanki olayda hissedilen

duyguların aynısını hisseder. Travmaya sebep olan olay sanki yeniden yaşanıyormuş gibi davranılır ve hissedilir. Çocuk kaygı duyar, çocuğu korku basar, daha hızlı nefes alıp vermeye başlar, kalbi hızlı hızlı çarpmaya başlar ya da çocuk öfke patlaması yaşayabilir veya çocuk, kafasının içinde çok uzak bir yerlere seyahat eder ve dolayısıyla o an yaşadıklarını hatırlayamaz.

Vücut, bazen çocuklara kötü davranan ve çocuğun korktuğu insanları da hatırlar. Eğer herhangi biri, hareketiyle ya da dış görünüşüyle olsun, çocuğa korktuğu kişiyi hatırlatıyorsa; bu durum, o kişi farklı biri olsa da çocukta yine kaygıya ve korkuya sebep olabilir.

Bütün bunlar anlaması zor şeylerdir. Sormak istediğin bir şey var mı?

Bazen senin de öyle şeyler yaşadığını düşünüyorum. Bu tür duyguların, hislerin ve anıların sende tam olarak neyi tetikleyebileceğini birlikte anlamaya çalışmamız iyi olur. Belki senin öfkelenmeni, kaygılanmanı ya da korkmanı mümkün olduğunca engellemek için bir yol bulabiliriz.

Alarma hazır durumda olmak

Travma belirtilerinden biri de aşırı uyarılma ve hareketlilik halidir. Diğer bir deyişle çocukların hiperaktif, sakinleşememe, yerinde duramama ve her an kötü bir şey olabileceğine hazır olma durumudur. Bu travma belirtisi sık sık dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuyla karıştırılıp yanlış tanı konmasına sebep olabiliyor. Yaşanan bir durum, insanın hayatını tehdit eden bir olay olarak algılandığında vücutta otomatik olarak aşırı derecede adrenalin salgılanır. Bunun sebebi vücudu hayati tehlike olarak algılanan durumdan kaçmaya veya kişinin savunmaya geçmesine hazırlamaktır; fakat kaçma ve savunma mekanizmalarından hiçbiri işlemediği zaman, vücut ve bilinç donar. Kaçmak ve savunmaya geçmek için hazır bulundurulmuş enerji vücutta sıkışık kalır ve dışarıya atılamaz, insanlar böyle bir durumun içine düştüklerinde ve aşırı uyarılma ve hareketlilik durumu geliştirdiklerinde kendilerini daha kolay tehdit altında hissederler. Aslında güvende olsalar ve tehdit durumu ortadan kalkmış olsa bile travmatik olay her an tekrar yaşanacakmış gibi sürekli alarm halinde olurlar.

Çocuğa bu durumu örneğin şu şekilde anlatabilirsiniz:

Patlamaya hazır bir volkan gibi, genellikle çok aktif ve sürekli huzursuz olduğumu fark ettim. Vücudunda bir sürü enerji sıkışık kalmış da bu enerjiyle ne yapacağını, bu enerjiden nasıl kurtulacağını bilemiyormuş gibisin.

Belki de kendini sanki içinde hep bir alarm çalıyor gibi hissediyorsundur ya da vücudunda bir şey ya da biri sanki seni sürekli „dikkat, dikkat et, tehlike geliyor“ diye uyarıyormuş veya araba sürerken aynı anda hem gaza hem frene basıyor gibi hissediyor olabilirsin.

Bazen fark ediyorum ki aslında hiç de tehlikeli olmayan en ufak bir olay veya stres durumu bile senin için hayati tehlike ifade edebiliyor. Bu, kulağa çok yorucu geliyor.

Sana sürekli sakin olmanı ve daha yavaş hareket etmeni söylüyorum; ama belki de bunu kontrol etmek senin elinde olan bir şey değil. Eğer bu böyleyse, sana sürekli sakin olmanı söylemem sinir bozucu ve senin için çok yorucu olabilir; çünkü bu durumu değiştirmen senin kontrolünde değil.

İçinde alarm sistemi olan başka çocuklardan, anlaşmalara bağlı kalmakta zorlandıklarını biliyorum. Bu çocuklardan bazıları geçmişte ağır şeyler yaşadı. Mesela, sık sık hastalandıkları için ya da uzun süre hastanede kalmak zorunda oldukları için ya da anneleri çok zor bir doğum yaşadığı için veya evde hiç kimse onlarla konuşmadığı ve hiç kimse onları teselli etmediği ve kendilerini yalnız hissettikleri için ya da şiddet gördükleri için veya biri onların bacak arasını, poposunu veya penisini ellediği için. Bu zor durumlar geride kalmış olsa bile, çocukların vücudundaki alarm sistemi hala açıktır ve onu kapatacak düğme yokmuş gibi hissettirir.

Anlaşmalar

Sana nasıl destek olacağımı ve daha az stres hissetmen için birlikte ne yapabileceğimizi düşündüm. Huzursuz ve aşırı hareketli olduğun durumlarda seni daha fazla germemeye ve sana baskı yapmamaya çalışacağım. Sana güvende olduğunu ve o anda tehlikede olmadığını ve hayatını tehdit eden herhangi bir durum olmadığını hatırlatmaya çalışacağım. Belirli bir süre için (mesela bir gün veya bir hafta) net kurallar belirleriz; böylece seni nelerin beklediğini bilirsin.

Sen ne düşünüyorsun bu konuda? Böyle yapmam bu durumda sana yardımcı olur mu? Seni neyin sakinleştireceğiyle ilgili herhangi bir fikrin var mı?

Acil durum kutusu

Belki beraber bir acil durum kutusu hazırlayabiliriz. İçine, kendini huzursuz ve endişe içinde hissettiğinde tekrar sakinleşmene yardımcı olabilecek şeyler koyabiliriz. Mesela; stres topu, bakmayı çok sevdiğin ve bakınca seni rahatlatan ve sana güç veren bir resim, senin için özel bir oyuncak, güzel kokan ve seni rahatlatan bir şey ya da sevdiğin atıştırmalıklar.

Öfke

Çocuklar bazen kontrol etmesi zor öfke patlamaları yaşayabilirler. Öfke ve öfke patlamaları belli bir dereceye kadar gelişimin bir parçasıdır ve doğaldır; ama öfke patlamaları aşırı bir hal alırsa, sık sık ve uzun bir süre boyunca ortaya çıkarsa, bunu anlamlandırması için çocuğa yardımcı olmaya çalışabilirsiniz:

Bazen çok öfkelendiğini fark ettim. Hatta bazen o kadar çok öfkeleniyorsun ki seni durdurmak mümkün olmuyor. Sanki öfkenin içine sıkışıp kalmışsın ve oradan kendini kurtaramıyormuşsun gibi. Bu kadar öfkelenmenin eminim ki geçerli bir sebebi vardır. Belki de istediğin bir şeye hayır dediğim için bu kadar öfkelenmiş ya da seni başka bir çocuk veya öğretmenin öfkelenirdi. Belki

de biriyle tartıştın. Belki de biri sana bağırdığı veya vurduğu için öfkelenmiş. Belki de geçmişte yaşadığın bir şeyi hatırlayıp öfkelenmiş. Belki de tamamen başka bir şey seni öfkelenirdi. Seninle bunun hakkında konuşmak ve bu şekilde öfkelenmemen için ne yapabileceğimizi seninle beraber düşünmek istiyorum. Senin kendini güvende ve iyi hissetmen benim için çok önemli.

Dissosiyasyon

Travma belirtilerinden biri de dissosiyasyondur – zamandan ve mekandan kopup uzaklara gitme, transa geçme durumudur. Çocuklar, travmatik olayı tekrar yaşıyor hissine kapılırlar. Bu durum çocuklar için son derecede kafa karıştırıcıdır. Bazen dissosiyasyona girdikleri durumu ve zamanı hiçbir şekilde hatırlayamazlar; bazen de sadece kısmen ya da belirsiz bir şekilde hatırlayabilirler. Dissosiyasyon son derece karmaşık olgudur ve kendini farklı şekillerde gösterebilir. Eğer mümkünse, dissosiyasyonlar mutlaka durdurulmalıdır; çünkü çocuk için zararlıdır ve taşıması ağır bir yük gibidir. Dissosiyasyonu gören veya onun etkisini hisseden fakat görüp hissettiklerini anlamlandıramayan gruptaki ya da sınıftaki diğer çocuklar için de aynı şekilde kafa karıştırıcı olabilir.

Dissosiyasyonlar çocuklara mesela şu şekilde açıklanabilir:

Bazen etraftaki her şey çok fazla kafa karıştırıcı hale geldiğinde vücudumuz „Artık dayanamıyorum“ diye bağıırır ve vücut kendi kendini kapatır. Bir bakıma vücudun sigortası atar. Sanki artık bu dünyada değilmişsin gibi, kafanda ve duygusal olarak sanki çok uzaklara yolculuğa çıkmışsın veya bir hayalete dönüşmüşsün gibi hissedersin. Vücudun varmış, ama ruhun ve duyguların vücudunu terk etmiş gibi hissedersin ya da kendine yukarıdan başka birine bakıyormuş gibi hissedersin ya da sanki pamuğa sarılmışsın ve dışarıda olup biten hiçbir şeyin farkında değilmişsin gibi. Tekrar içinde bulunduğun yere ve zaman geri dönmek bazen zor olabilir. O yüzden iyi düşünemeyip konuşamayabilirsin ya da daha sonrasında olup bitenleri hatırlamakta zorlanabilirsin. İçinde bulunduğun mekana ve zamana geri döndüğünde genellikle kendini çok yorgun ve bitik hissedersin.

Dissosiyasyonu durdurmak

Böyle bir durum hiçbir çocuk veya yetişkin için iyi değildir. Senin için de iyi değil. Eğer tekrar böyle bir duruma geldiğini görürsem seni o durumun içinden çekip çıkarmaya çalışıp içinde bulunduğun mekana ve zaman geri getirmeye çalışacağım. Seni konuşturmaya çalışıp sana nerede, kim ve kaç yaşında olduğunu söylemeye çalışacağım. Belki koklaman ya da dokunman için eline bir şey verebilirim. Seni içinde bulunduğun durumdan tutup çıkarmak için omzuna ya da koluna dokunabilirim. Sen ne düşünüyorsun bu konuda? Bunların sana yardımcı olabileceğini düşünüyor musun?

Travma girdabı

Travma son derece karmaşık bir konudur. Travma geçirmiş çocukları desteklemek, çoğu zaman çok yorucu ve zorlayıcıdır. Travma geçirmiş çocukların, tekrar istikrara kavuşması ve dengeli bir hayat sürdürmelerini sağlamak için sınırlara ve netliğe ihtiyaçları vardır. Tabii ki sadece çocuklar için değil, çocuklara yardım eden kişilerin de travma girdabına çekilmemesi için sınırlara ihtiyacı vardır. Travma geçirmiş çocuklarla çalışıyorsanız siz de destek alın. Eğer siz kendinizi iyi hissederseniz ve kendinize iyi bakarsanız, travmadan etkilenen çocuklar için günlük yaşamda ve düşük eşikli bir şekilde destekleyici ve güçlendirici olabilirsiniz.

Daha fazla bilgi sahibi olmak için:

Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg
Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern
UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien