

# PSİKOSOSYAL DESTEK PROGRAMI

## Bilgilendirme Broşürü

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

### TRAVMA NEDİR?

Travma normal insan deneyiminin dışında olan ve hayati tehdit edici boyuttaki olaylar olarak tanımlanmaktadır.

### TRAVMA SONRASI GENEL TEPKİLER

**Çaresizlik**  
Herşeyin kontrolden  
çıktığı düşüncesi  
Utanç duygusu  
Suçluluk duygusu  
Ürkeklik, korkaklık  
Endişe, öfke

**Yorgunluk**  
Uykusuzluk  
Sebebi olmayan vücut ağrıları  
İştah bozuklukları  
Duygusuzluk  
Kırılganlık  
Ne olduğunu anlayamama

**Umutsuzluğa düşme**  
Güvensizlik  
Değersizlik  
Şaşkınlık  
Kendine acıma  
Anlamsızlık  
İntikam duygusu

#### • Travma Sonrası Sarsılan Düşünceler

- Güvende değilim ve bir daha asla güvende olmayacağım.
- Kendi evim ve başka hiç bir yer benim için güvenli değil.
- Kimse benimle gerçekten ilgilenemez; artık yalnızım.
- Tehlikelerden korunmam mümkün değil.
- Bu felaket benim yüzümden oldu. Bu bana verilmiş bir ceza.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiç birşey gelmeyecek.



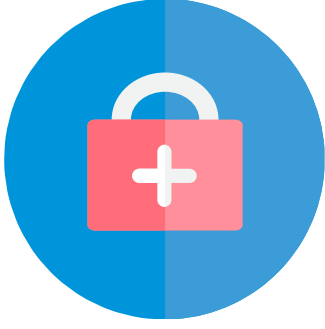
### TRAVMATİK OLAYLARDAN SONRA NORMALLEŞMEYE KATKI SAĞLAYACAK ÖNERİLER

- Afetlerin nasıl ve neden olduklarını anlamalarına yardım ederek travmatik olaylar sonrasında insanların verdiği normal tepkiler hakkında onları bilgilendirerek,
- Çocukların kayıplarla, acı veren anılarla ve duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkinlikler düzenleyerek,
- Okul ve aile arasında işbirliğini güçlendirerek normalleşme sürecine katkı sağlanabilir.



# 1- DOĞAL AFET

Doğal afet, insanların yaşamını önemli ölçüde ve olumsuz bir şekilde fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar olarak etkileyen, normal hayatı durduran ya da kesintiye uğratan doğa olaylarıdır. Travmatik olay esnasında ve sonrasında verilen tepkiler, normal tepkiler olarak kabul edilir. Bu tepkilerin türü, süresi ve şiddeti bireyler arası farklılık göstermektedir.



## Yapılması Gerekenler

- Öncelikle çocukların kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalı
- Çocukların duygu, düşünce ve davranışlarındaki farklılıkların normal olduğu açıklanmalı
- Olaydan kendisinin de etkilendiğini veya etkilenebileceğini anne baba da açıkca dile getirip duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmalıdır.
- Bulunduğu bölgenin alışkanlıklarına göre onların anlayabileceği şekilde, yaşanan olay ve kayıpla ilgili yapılacak olanlar ifade edilmelidir. (baş sağlığı gibi).
  - Olayla ilgili bir durum, yaşantı veya anı şimdiki zaman ekleri ile değil de geçmiş zaman ekleri ile ifade edilmelidir (di/miş'li geçmiş zaman ekleri).
- Yaşa uygun açıklamalar yapılmalı, soyut kavramlardan kaçınılmalı ve birlikte bu zor durumun üstesinden gelineceği vurgusu yapılmalıdır.
- Çocukların olayla ilgili konuşmalarına ve soru sormalarına izin verilerek duygularını açıklamaları sağlanmalıdır.
- Olay sonrası kayıplar yaşandıysa yas tepkileri olacaktır. Bu tepkiler esnasında hayatın devam ettiği vurgulanmalıdır.



## 2-GÖÇ

Göç; siyasal, ekonomik, dinî, sosyal ve diğer nedenlerle kişilerin veya toplulukların hayatlarının tamamını ya da bir kısmını geçirmek üzere mevcut yaşamlarını sürdürdükleri yerden başka bir yere yerleşmek koğluyla yer değiştirmesidir.

### Göç Sonrası Yağnabilecek Sorunlar



#### Hayati Sorunlar

- Can güvenliğ
- Barınma
- Yiyecek ve içecek bulabilme
- Temiz suya erişebilme güçlüğü
- Hijyen sorunları



#### Sosyal Sorunlar

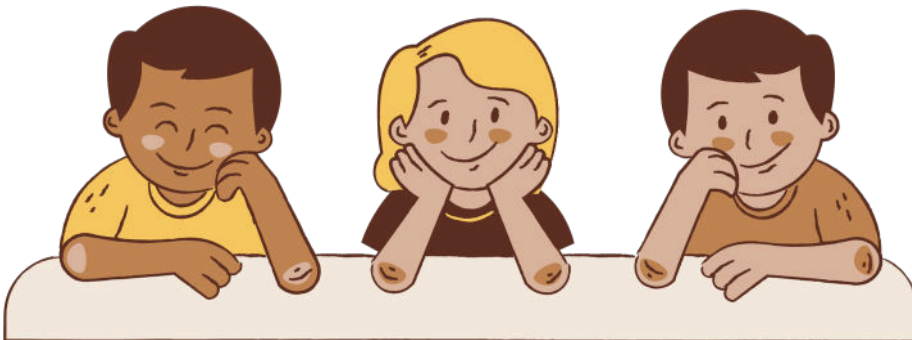
- Yeniden Sosyalleşme
- Yeniden Kültürleşme
- Gettolaşma
- Dışlanma ve Ayırmıcılık
- Kültür şoku

#### Psikolojik Sorunlar

- Güvensizlik duygusu
- Korku, Kızgınlık
- Dışlanmışlık hissi, Yalnızlık
- Değersizlik hissi
- İntikam ve nefret duygularında yoğunluk

## ÖNERİLER

- Çocuğun sosyalleşmesi için akranlarıyla iletişim ortamlarının sağlanması ve güçlendirilmesi gerekmektedir.
- Göçü hatırlatan her türlü nesne, fotoğraf vb. şeyleri ortamdan kaldırın.
- Duygularını açıklamalarına izin verin, düşüncelerini doğru şekilde açıklaması için teşvik edin.
- Göçe ilişkin verilen tepkileri kişileştirmeyin.
- Bu konuda konuşmaya hazır değilse zorlamayın. Yaşadığı karmaşık duyguların normal olduğunu hissettirin.
- Tepkilerini ciddiye alın.
- Bu duruma onun neden olmadığını açıklayın.
- Bir rutin oluşturmasına yardımcı olun. (Yemek saati, uyku saati vb.)



### 3- TERÖR

Terör, insan eliyle oluşturulan felaketlerden biridir. Terör sözcüğü “dehşet oluşturmak”, “korkutmak” anlamına gelen Latince “terrere” sözcüğünden gelmektedir.

#### ÖNERİLER

1- Kendinizi yalnız hissetmemek adına mümkün olduğunca kalabalıklar içerisinde yer alın.

2- Çocuk henüz konu hakkında konuşmaya hazır değilse zorlanmamalıdır.

3- Travmadan elbette sizler de etkilenmiş olabilirsiniz. Gerçekte hissettiğiniz duygu ve düşünceleri paylaşın.

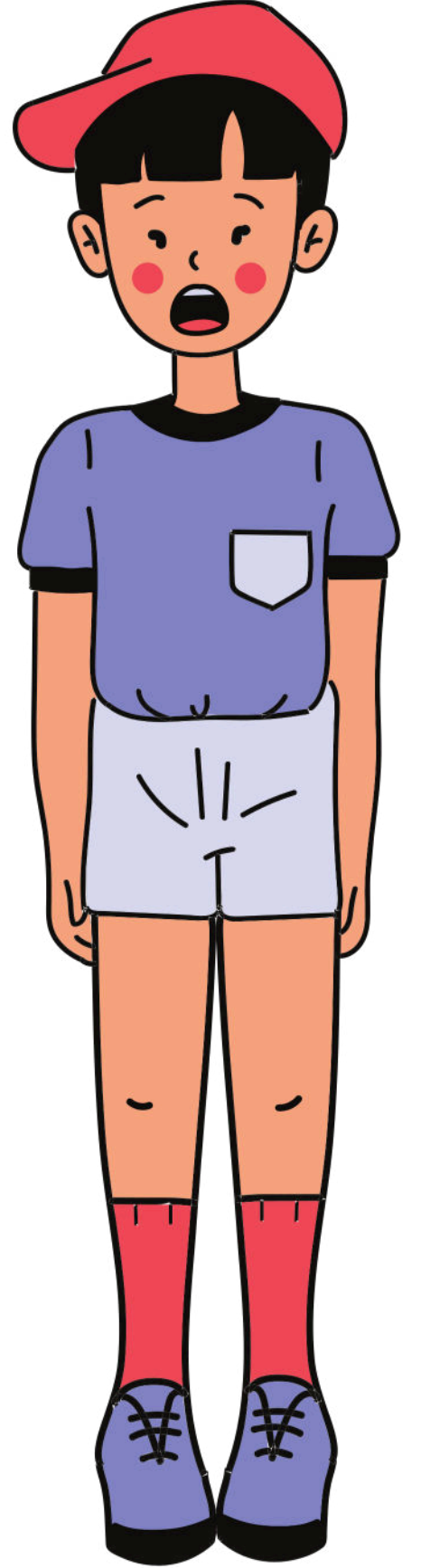
4- Olayla ilgili konuşurken geçmiş zaman kipi kullanın. Olay hâlâ devam ediyormuş gibi şimdiki zaman kipi kullanarak konuşmayın.

5-Çocukların yaşadıklarını paylaşma ihtiyacı olduğunu ve birilerinin kendisini dinlemesi gerektiğini göz önünde bulundurun.

6-Çocuk kendini hazır hissettiğinde akranları ile sosyalleşmesine ve yaşadıklarını paylaşmasına izin verilmelidir.

7-Çocuklarınızla mümkün olduğu kadar tenel temas halinde olun (sarılmak, öpmek).

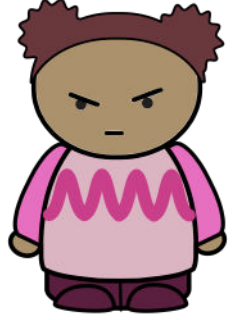
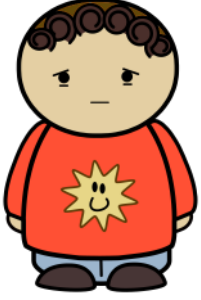
8-Üstesinden gelebileceği sorumluluklar vererek hayatının kontrolünün kendi elinde olduğunu hissetmesini sağlayın.



# 4-CİNSEL İSTİSMAR

## Cinsel İstismar Türleri

- 1-Teşhircilik, Röntgencilik, Sözlü taciz
- 2-Uzayan aşırı biçimde öpme, okşama
- 3-Çocuğa pornografik yayınlar izlettirme
- 4-Çocuğun yetişkinin cinsel organına dokunmaya zorlanması
- 5-Her türlü cinsel ilişki



## Küçük Çocuklarda Cinsel İstismarın Belirtileri

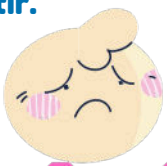
- Hiçbir teşhis konulamayan karın ağrıları, baş ağrıları veya benzeri bedensel şikayetler
  - Anneye ya da bakıcıya aşırı bağımlılık geliştirme
  - Arkadaşlardan uzaklaşma, yalnız kalmayı tercih etme
- Uyku düzeninde bozulma, kabuslar, çığlık atarak uyanma, uyuyamama
  - Gece işemeleri, parmak emme
- Okul ve ev yaşamındaki uyumun bozulması, ders başarısının düşmesi, okuldan kaçma
  - Yaşına uygun olmayan cinsel davranışlar
- Sürekli cinsel kimlik ile meşgul olma. Bu durumun çocuğun oyununa, resimlerine, sözel veya fiziksel olarak arkadaşlarıyla olan ilişkisine yansması
- Arkadaşlarına cinsel aktiviteleri öğretmeye kalkışma, sık sık mastürbasyon yapma ya da cinselliğe karşı fobik reaksiyonlar

## ÖNERİLER

- Çocuklar istismara uğradıklarında bunu açıklayamayacaklarını ve kimsenin anlayamayacağını düşünebilirler. Onları anladığınızı belli edin.
- Çocuklar istismara uğradıklarında cezalandırılacaklarını düşünebilirler. Onları yargılamayın.
- İstismarcı, çocukların hayatlarında önemli ve yakın bir kişi olabilir. Bu nedenle onu korumaya dönük davranabilir ve ondan ayrılma korkusu ile bu durumu saklayabilirler. Çok yakını dahi olsa kimsenin ona zarar vermeye hakkı olmadığını ve bunu saklamaması gerektiğini söyleyin.
- İstismar sonrası utanç ve suçluluk duyabilirler. Bu durumun onun suçu olmadığını belirtin.
- İstismara uğramış çocuk çok küçük yaşta olabilir ve bu olayı sözel olarak ifade edemeyebilir. Belirtiler iyi bir şekilde gözlemleyin.
- İstismara uğramış çocuklar, bu sırrı başkaları ile paylaştığında istismarcının yakınlarına zarar verebileceğinden korkarlar. Anlattığı zaman sizin konu hakkında yardım alacağınızı ve size zarar gelmeyeceğini belirtin.

## Çocuk İstismarının Bildirimi

- Türk Ceza Kanunu'nun 5237 sayısına göre, çocuk istismarı ve ihmalinin bildirimi zorunludur, bu zorunluluk 278. Madde ile her vatandaşa, 279. Madde ile kamu görevlilerinin tamamına verilmiştir.
- Çocuk istismarının zorunlu bildirimi diğer yetişkinler ve uzmanlar gibi eğitimcileri de kapsamaktadır. Çocuk ihmal ve istismarının bildirimi zorunlu ve cezai yaptırımları olan bir süreçtir.





## 5-İNTİHAR

- İntihar eğilimi olan kişiler sıklıkla şiddetli bir çaresizlik duygusu yaşarlar.
- İntihar girişiminde bulunanların 2/3'ü aslında ölmeyi istemezler. Bu girişim bir yardım çağrısıdır.
- Bir kişi intihardan söz ediyorsa "Yalnızca dikkat çekmeye çalışıyordur. Gerçek bir tehlike söz konusu değildir." biçimindeki bir düşünce, olası bir riski atlamak anlamına gelir.

### İNTİHAR RİSKİ TAŞIYAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

1. Yalnızlık, ümitsizlik, çaresizlik duyguları içindedir.
2. Gözle görülebilecek şekilde depresiftir.
3. Kendini öldürme tehditleri savurabilir ya da kendini öldürme arzusunda olduğunu açıkça söyler.
4. Veda eden bir tutum içinde olduğu görülebilir, isteklerini belirten yazılar yazar.
5. Bireysel heves ve tutkularından sıyrıldığı görülür.
6. Çevresinden helallik isteme davranışında bulunur.
7. Sevdiği eşyaları başkalarına dağıtmaya başlar.
8. Canını tehlikeye atacak riskli davranışlarda bulunur.



### Doğru Bilinen Yanlışlar

1. Teselli etmede aceleci davranmak
2. Uyarmak
3. Öneride bulunmak
4. Öğüt vermek, akıl vermek
5. Problemi küçümsemek
6. Yargılamak ve yorumlamak



### İNTİHAR EĞİLİMİ OLAN KİŞİLERE YARDIM ETMEK İÇİN;

- Bireyin yanlış inanç ve düşünceleri analiz edilmeli ve tekrar çerçeveselendirilmelidir.
- Bireyin yaşamak için nedenleri araştırılmalı, yaşama yönelik nedenleri güçlendirilmelidir.
- Bireyin unutmuş olduğu yaşam amaçları açığa çıkarılıp desteklenmelidir.
- Sosyal destek kaynaklarının, aile ve arkadaşlarının harekete geçirilmesi önemlidir.

### Ölümlü Sonuçlanan İntiharlarda;

- İntihar eden bireyin cenaze töreni, aile ziyareti gibi ritüellere istediği takdirde çocuğun katılımı desteklenmelidir. İstemiyorsa baskı yapılmamalıdır.
- İntiharın görünen nedeni üzerinde magazin konuşmalardan kaçınılmalı ve böyle konuşmalar engellenmelidir. (Gerçek nedenlerin ne olduğunu bilemeyiz gibi )
- İntihar girişiminin bulaşıcı özellikleri olması sebebiyle, sınıf öğretmenlerinden ve okul rehber öğretmeninden yardım istenebilir.

## 6-ÖLÜM VE YAS

### Kayı Olan Çocuğa Neler Söylenebilir?

- Gerçekler mümkün olduğunca en kısa zamanda söylenmelidir.
- Özellikle küçük yaştaki çocuklara "Gitti vb." yerine, "Öldü" denmelidir. Aksi takdirde "geri dönmeyi" bekleyebilir. Hastanede, yolculukta vb. söylemler gerçeği öğrendiğinde size olan güveninin sarsılmasına yol açabilir.
- Duyguları (üzülmek, ağlamak vb..) göstermekten çekinilmemelidir. Bu sayede o da duygularını ifade etmesinin bir sakıncası olmadığını anlayabilir.
- Sadece sorulan soruya yönelik yanıt verilmelidir.Ayrıntıya girilerek kafası karıştırılmamalıdır.
- Çocukların ölümle ilgili düşünceleri ve duyguları hakkında konuşmasına şans verilmelidir.
- "Ben de mi öleceğim?" gibi gelecekle ilgili sorulara "Bir gün hepimiz öleceğiz ama şimdi seninle önümüzde uzun bir yaşam var" tarzında doğruyu yansıtan yanıtlar verilmelidir.
- Eğer istiyorsa, cenaze ve defin törenlerine katılmasına izin verilmeli, istemiyorsa ısrar edilmemelidir.
- Çocuğa kim söyleyecek? Çocuğa duygusal olarak en yakın olan kişinin, çocuğun en güvende hissettiği yerde(odası vb.) söylemesi daha uygundur.



### Yas Sürecinin Basamakları

Bu beş aşama sırasıyla, kişinin ölmekte olduğunun **inkâr** edilmesi, bu olayın neden başına geldiği ile ilgili **kızgınlık**, Yarattıcı ile ölümden kurtulmak için yapılan **pazarlık** bundan kurtuluşun imkânsızlığının farkındalığı sonucu ortaya çıkan **depresyon** ve son adımda da hayatın son anlarında yaşanan huzurlu bir düşünceyi içeren **kabul** aşamasıdır. Bu süreçlerin uzunluğu ve şiddeti her insanda farklı seyredebilir.



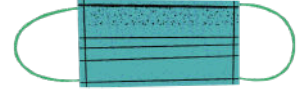
- Çocuk: Büyükbabam nereye gitti?
- Yetişkin: Öldü.
- Ç: Ölmek ne demek?
- Y: Vücudun artık çalışmaması, hareket edememesi demek.
- Ç: Yani artık yürüyememek gibi mi?
- Y: Evet, ya da nefes alamamak, konuşamamak gibi.
- Ç: Ben de ölecek miyim?
- Y: Birgün herkes ölür, ama daha çok var.

### Kayı Olan Çocuk İçin Neler Yapılabilir?

- Onlarla daha fazla zaman geçirmeye özen gösterilir.
- Fiziksel temas kurmak gerekir. (kucaklamak, dokunmak, sarılmak, öpmek )
- Çocuğun yasını ifade etmesi için farklı seçenekler sunulmalıdır. Resim yaparak, mektup, şiir ya da hikaye yazarak gerginliklerinden kurtulmaları için yönlendirilmelidir.
- Daha büyük çocuklarla ayrıntılı konuşulur. Duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için onlar desteklenir ve yüreklendirilir. Soruları anlayabilecekleri şekilde cevaplandırılır.
- Onları sevdiğinizden, desteklediğinizden ve onları koruyacağınızdan emin olmaları sağlanır.



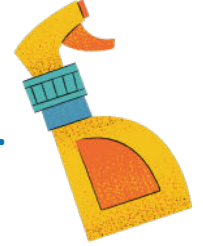
## 7-SALGIN HASTALIK



Zorlu yaşam olayları karısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan salgınlar nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır. Bu süreçte çocuk ve ergenler medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Dolayısıyla çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ya da hastalanma riskleri hiç yoksa bile çocuklarda stres, kaygı ve hatta panik ortaya çıkabilir.

### Çocuklarda;

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme davranışları görülebilir.



Çocuklar dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklarda ise öz bakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.

### Salgın Döneminde Çocuklara Yardım Edebilmek İçin;

- 1-Öncelikle çocuğunuzun salgın hastalıkla ilgili ne bildiğini öğrenin.
- 2-Konuyu merak eden veya yanlış bilgiye sahip olan çocuğunuza durumu açıklamanız gerektiğinde; "Bu virüs mikroskop ile bakıldığında '.....' gibi görünen bir virüstür. Yani küçük, gözle göremediğimiz mikroplar gibi." şeklinde açıklanabilir.
- 3-Konuşmak istemiyorsa konuyla ilgili konuşmak için zorlamayın.
- 4-Sakin ve güven verici şekilde konuştuğunuzdan emin olun. Unutmayın ki kaygı bulaşıcıdır! Ebeveyninin kaygılı olduğunu hisseden çocuk da bu kaygıyı taşıyacaktır.
- 5-Salgın hastalık gündemini çocuğunuzdan gizlemek için çaba göstermeyin. Konuşulmayan şeyler çocuklarda daha fazla kaygı uyandırır. Bilmediğiniz bir şey sorduklarında dürüst olun ve birlikte araştırma yoluna gidin.
- 6-Uygulaması gereken eylemleri kaygı uyandırıcı bir şekilde çocuğunuza sık hatırlatmak yerine eğlenceli bir oyun şeklinde aktarabilirsiniz.
- 7-Rutinlerinize devam etmeye çalışın. Akşam yemeği saatleriniz, uyku saatleriniz, ailece düzenli yaptığınız bazı aktivitelere devam etmek çocuğa güvende olduğu duygusunu aşılayacaktır.