

Göç ve Psikolojik Travma

Göç denildiğinde bireylerin çeşitli nedenlerle geçici veya kalıcı, zorunlu veya istekli bir şekilde yaşadıkları bölgeden ayrılarak farklı bir yerleşim yerine gitmelerini anlarız. Afet bölgesinde yaşama, başka bir yere tayin olma, üniversiteyi kazanma, sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, iç savaş bölgesinde yaşama, iş bulma gibi nedenlerle bireyler göç edebilirler.

Travma denildiğindeyse genellikle fiziksel yaralanmaları anlarız. Ancak göç sonrasında insanlar fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Genel olarak psikolojik travma, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır.

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan göçün hemen ardından ortaya çıkabileceği gibi gecikmeli olarak sonraki zamanlarda da ortaya çıkabilir. Psikolojik travma tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

Aşağıda çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak psikolojik travma tepkileri sunulmaktadır:

5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri:

- Güvendiği yetişkinlerin yanından hiç ayrılmama
- Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Öfke nöbetleri geçirme
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Oyunlarda sürekli göç olayını canlandırma/yaşama
- Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma, çok konuşma ya da seçici konuşmazlık, hiç konuşmama
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)

6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Okulda çeşitli problemler yaşama (derslere katılmakta veya yönergeleri takip etmekte güçlük, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Okula gitmek istememe, okul ortamında kendini yalnız, çaresiz ve güvensiz hissetme
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşama, ne yapacağını bilememe
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, kendini yalnız hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- Göçle ilgili sürekli sorular sorma ya da hiç konuşmama
- Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)
- Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin olması

12-17 yaş arasındaki çocukların tepkileri:

- Çeşitli okul problemleri yaşama (derslere katılmakta veya yönergeleri takip etmekte güçlük, dikkatini toplamada güçlük yaşama, okul reddi vb.)
- Göçü hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Göç hakkında konuşmaktan kaçma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Öğretmen ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşama
- Suçluluk, öfke ve yalnızlık duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği, kâbuslar görme vb.)

“Göçün hemen ardından çocuk ve ergenlerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendik bir durumdur. **Bu tür tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Dolayısıyla, yaşanan olay sonrası birkaç hafta içinde bu tepkilerin zamanla azalması beklenir.”

Ancak yaklaşık bir ay geçmesine rağmen bu tepkilerde herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu davranışların sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa zaman kaybetmeden mutlaka çocuğunuzun okulundaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ

GÖÇ VE PSİKOLOJİK TRAVMA

GÖÇ SONRASI ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Göç sonrasında çocuk ve ergenler de fiziksel ve psikolojik travma yaşayabilirler. Çocuk ve ergenler de kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocuk ve ergenlerin göç sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak onların yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

Aşağıda, göç sonrasında çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, çocuklarınızın toparlanmasında size yardımcı olabilir.

1 DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2 NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı, üzüntü, korku, yalnızlık, güvensizlik gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle göç hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, göç sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

3 RAHATLATIN

Çocukların, güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

4 GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

Göç sonrası çocuğunuzun hayatında nelerin değişebileceğini yaşına uygun bir şekilde açıklayabilirsiniz. Doğru bilgileri anlaşılır bir şekilde açıklamaya özen gösterin. Göç etme nedenlerinize dair bilgiler verin.

5 GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Fiziksel harekete önem verin, mümkünse spor yapın. **Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.** Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

Çocukların göç ile ilgili sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin de kontrol edilmesi önemlidir.

Çocuğunuzun okula devam etmesi rutini sağlamak ve psikolojik travma etkilerini azaltmak için son derece önemlidir. Okul devamının sağlanması için destek kaynaklarını kullanın.

Akranlarıyla bir arada olması, vakit geçirmesi çocuğunuzun gelişiminin önemli bir destekçisidir. Okul içinde ya da okul dışında akranlarıyla bir arada olabileceği, iletişim kurabileceği, sosyal kültürel uyumunun desteklenebileceği etkinlikleri araştırın. Etkinliklere katılımını sağlayın.

6 UMUDU DESTEKLEYİN

Göç gibi zorlayıcı olaylarda çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle böyle günlerde çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

Göç sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların göç sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

Göç sonrasında çocuğunuza örnek olun. Bu süreçte sakın kalmanız, duygularınızı ifade etmeniz, kendinizi rahatlatmanız, kendinize iyi bakmanız çocuğunuzun da bu süreçle baş etmeyi öğrenmesine yardımcı olacaktır.

7 İHMAL ETMEYİN

Göç sonrasında öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.

8 UZMANA BAŞVURUN

Çocuğunuz göç sonrasında aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda **okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezlerine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.**