

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 öğrencinizin ailesini okuldaki rehberlik ve psikolojik danışma servisine, rehberlik ve araştırma merkezine ya da bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirin.

ÖĞRETMENLER İÇİN YARDIM REHBERİ

GÖÇ VE PSİKOLOJİK TRAVMA

GÖÇ SONRASINDA ÖĞRENCİLERİNİZİN TOPARLANMASINA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI 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 önerilerini uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır. Aşağıda göç sonrası öğrencilerinizin toparlanmasına yardımcı olabilecek bazı öneriler yer almaktadır:

1 DİNLEYİN

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

2 GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Tehlikenin şu an için geçtiğine ve tedbirlerin alındığına dair net mesajlar verin.

3 NORMALLEŞTİRİN

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

4 DUYGULARI ÖNEMSEYİN

Göç sonrasında öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocuk ve ergenlerin göç sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek, duygularını ifade etmelerini kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Öğrencilerinizin ne hissettiğini anlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek toparlanmalarına yardımcı olacaktır.

5 GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Çocuk ve ergenler için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle öğrencilerinizin okula ve sınıfa uyum çalışmalarında aktif rol alın.

Öğrencinizin okula devam etmesi, rutini sağlamak ve psikolojik travma etkilerini azaltmak için son derece önemlidir. Okul devamının sağlanması için destek olun ve destek kaynaklarını kullanın. Ayrıca sınıf rutinlerinizin olması öğrencinizin kendini güvende hissetmesine katkı sağlayacaktır.

Akranlarıyla bir arada olması, vakit geçirmesi öğrencinizin gelişiminin önemli bir parçasıdır. Okul içinde ya da okul dışında akranlarıyla bir arada olabileceği, iletişim kurabileceği, sosyal kültürel uyumunun desteklenebileceği etkinliklere katılımını sağlayın.

6 TAKDİR EDİN

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

7 İŞ BİRLİĞİ YAPIN

Göçle çalışırken okul ve aile iş birliğinin sağlanması öğrencinizi tanımanıza, öğrencinizin okula daha rahat uyum sağlamasına yardımcı olacaktır. Okuldaki çalışmalara ebeveynleri de dahil etmek, bilgilendirmeler yapmak ve takip çalışmalarını desteklemek öğrencinize destek sağlayacaktır.

Öğrencinizin zorlandığı alanlarda destek alabileceği kaynakları bulmasına yardım edin. Uyum sağlama, akranlarıyla iletişim kurma, dil öğrenme, kültürü tanıma gibi konularda destek alabileceği kaynakları araştırabilir, ebeveynleriyle iş birliği yapabilirsiniz.

8 BİLGİ EDİNİN

Göçle ilgili bilgi edinmek, öğrencinize destek olmak için travma psikolojisi alanındaki bilgi ve becerilerinizi arttırabilirsiniz. Öğrencilerinizle çalışırken zorlandığınız alanlarda kendiniz ve öğrenciniz için destek almayı ihmal etmeyin.

Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Öğrencilerinizle ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda öğrenci ve ailesini okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine veya rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.