

Terör ve Psikolojik Travma

Terör, bireylerin yaşamlarında köklü değişimlerin meydana gelmesine neden olan, insan eliyle yapılan, pek çok insan için travmatik bir yaşantı olarak değerlendirilen olaylardan biridir.

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

Psikolojik travma tepkileri, yaşanan terörün 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
- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme 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 terör 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
- Kendini huzursuz, sinirli, korkmuş, yalnız hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- Terörle 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.)
- Terörü hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Terör 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.)

“Terörün hemen ardından çocuk ve ergenlerde bu ve benzeri davranışların görülmesi bir bakıma normal ve beklendiği 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

TERÖR
ve
PSİKOLOJİK
TRAVMA



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

TERÖR SONRASINDA ÖĞRENCİLERİNİZİN TOPARLANMASINA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Terör 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 terör sonrası tepkilerini gözlemlemek ve önerilenleri uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı psikolojik travmanın üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır. Aşağıda terör 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, sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları 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, öfke, güvensizlik gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle terör hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, terör sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

4 DUYGULARI ÖNEMSEYİN

Terör sonrasında öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocuk ve ergenlerin terör 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 onların kendilerini toparlanmasına yardımcı olacaktır.

5 GELİŞİMİNİ DESTEKLEYİN

Çocuk ve ergenler için günlük rutinlerini ve düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle okul rutini ile sınıf rutininin sağlanmasında 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 etkinliklere katılımını sağlayın.

6 TAKDİR EDİN

Terör gibi zorlayıcı yaşam olaylarında öğrenciler, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle böyle günlerde 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

Terör ortamında çalışırken okul ve aile iş birliğinin sağlanması öğrencinizin terör sonrası tepkilerini daha iyi anlamasına ve daha etkili bir şekilde onunla baş etmesine yardımcı olacaktır. Okuldaki çalışmalara ebeveynleri de dahil etmek, bilgilendirmeler yapmak ve takip çalışmalarıyla desteklemek öğrencinize destek sağlayacaktır. Öğrencinizin zorlandığı alanlarda destek alabileceği kaynakları bulmasına yardım edin.

8 BİLGİ EDİNİN

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 ya da rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.**



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü