Saha Gönüllülerine Yönelik

Depremden Etkilenmiş Çocuklarla İletişim Rehberi

Hazırlayanlar: Yegan ÖZCAN (yegan@flowq.com) & Ayça FIRAT SAYGIN (ayca@flowq.com)

Gözden Geçiren: Fatma Nur BAYRAM *Katkı Sağlayan: Melda ÇETİN*

FlowQ
Family Therapy Center

AKIŞ

1. GİRİŞ

   A. AMAÇ

   B. FAYDALANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

2. İLETİŞİM

   A. İLETİŞİMİ YAPILANDIRMA

   B. İLETİŞİM ADIMLARI

3. ADIMLAR VE KULLANILABİLECEK İFADE SETLERİ

4. KENDİNE YARDIM ARAÇLARI

1. GİRİŞ

A. AMAÇ

Depremden Etkilenmiş Çocuklarla İletişim Rehberi, deprem bölgelerinde afetten etkilenmiş çocuklarla iletişimde bulunacak ruh sağlığı alanında çalışmayan / deneyimi olmayan kişilere yönelik olarak Klinik Psikologlar ve Gelişim Psikologları ve Aile Terapistleri tarafından hazırlanmıştır. Bu rehberin amacı, gönüllülerin çocukla iletişim kurarken karşılaşabilecekleri durumlara ve dikkat etmeleri gereken noktalara dair farkındalık kazandırmak ve kullanabilecekleri yöntemler hakkında bilgi sağlamaktır.

B. FAYDALANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu içerik hazırlayan uzmanların uzmanlık alanları kapsamında yer alan travma duyarlı terapi, aile terapisi ve bilişsel terapi yöntemleri ve gelişim psikolojisi ilkelerinden yararlanılarak psikolojik ilk yardım esasları kapsamında hazırlanmıştır.

2. İLETİŞİM

A. İLETİŞİMİ YAPILANDIRMA

DURUM TESPİTİ: Depremi yaşamış çocuk ile birçok olasılık dahilinde iletişime geçecek olabilirsiniz. Şartlar dahilinde, mümkün olan en hızlı şekilde çocuğun fiziksel sağlık durumu, yanında yakını ya da ebeveyni olup olmadığı ya da ebeveyni ile ilgili bilgi olup olmadığı, çocukla iletişime geçtiğiniz aşamaya kadar yaşadığı süreç ve sizinle ya da sizden sonra ne gibi süreçlerden geçeceğini öğrenmek ve çocuğun yararlanabileceği kaynaklar (lojistik, barınma, beslenme, yakınları ile temas, vb.) hakkında bilgi sahibi olmanız ya da bilgi edinebileceğiniz kaynakları keşfetmeniz öncelikli çabalarınızdan olmalıdır. Yapacağınız bu durum tespiti, hem çocuğun stabilizasyonunu sağlamak ve iletişime geçme olasılığını arttırmak adına hem de akut dönem sonrasında bu anının sağlıklı olarak işlenebilmesi sürecinde anahtar role sahiptir.

ÇEVREYİ KONTROL ALTINA ALMA: Depremi yaşayan çocuk ile karşılaştığınız ortamda ilk olarak çevreyi ve etrafınızda yer alan kişilerin tepkilerini görmeye ve olabildiğince kontrol altına almaya çalışın. Kurtarma anında doğal olarak çevrede yer alan kişiler yüksek tepkiler verebilmekte, medya çalışanları ise depremi yaşamış bireylerle iletişim kurmaya çalışmaktadır. Ancak, yaşı ve yaşadığı durum itibari ile yoğun korku yaşayan ve büyük ihtimalle şok halinde olan çocuk, bu yüksek tepki ve seslerden irkilmekte ve bu durum çocuğun irrite oluşunu daha da tetiklemektedir. Bu sebeple kişileri, çocuk ile iletişiminiz öncesinde ya da sırasında bilgilendirmeye ve mümkün olduğunca sakin bir ortam sağlamaya çalışın.

SİNİR SİSTEMİNİ GÖZETME VE UYUMLANMA: Çocukla iletişime geçen kişilerin çocuğun duygu durumunu düzenleyebilme yetisinin, çocukta güvenli bağlanmanın oluşmasında büyük önem taşıdığı bulunmuştur (Wallen, 2007). Bu bağlamda, bir çocuğun kendi duygulanım durumlarını düzenleyebilme yetisi de çocukla iletişime geçen kişinin çocuğun bilinçli ve bilinçdışı duygusal deneyimlerine uyumlanabilme yetisine bağlıdır.

Uyumlanma kısaca, çocuğun iç dünyasındaki duygu durumlarını tanımak olarak düşünülebilir. Uyumlanma farklı türlerde olabilir. Bunlardan en önemlisi ve başlıcası duygu durumu paylaşımıdır.

Duygular temelde bedensel deneyimlerdir (Siegel, 1999; Damasio, 2003). Çocukla iletişime geçen kişinin kendi bedeninde çocuğun duygulanımsal deneyimini hissedebilmesi, çocuğun duygu düzenlemesine eşlik edebilmesi adına kritik önem taşır. Böylesi bir bedenleşmiş uyumlanma pek çok şekilde gerçekleşebilir. Örneğin, çocukla iletişime geçen kişinin;

- Çocuğun yüz ve beden ifadesine dikkat etmesi,
- Çocuğun çıkardığı seslerin tonu, ritmi, akışı gibi hem sözlü hem de sözsüz kurduğu iletişime dikkat etmesi,
- Çocuğun beden, yüz ve sesiyle ortaya koyduğu ifadeleri aynalaması
- Çocuğun ortaya koyduğu farklı ifadeleri gözlemleyip, çocuğun yaşadığı içsel deneyimleri kendi içinde hissetmesi,
- Kendi çocukluk deneyimlerinden yola çıkarak veya çocukların deneyimleri hakkında başka yollardan öğrendiği bilgileri kullanması gibi yollarla olabilir.

Çocuğun kendi içinde bulunduğu duygu durum seviyesinin yetişkin tarafından saygı ile karşılanması, ona kendini fark edebilmek ve karşısındaki yetişkin ile iletişime geçebilmek için alan açılması ve yetişkin tarafından duygusal olarak kapsanması psikolojik ilk yardımın temelini oluşturur.

ÇOCUĞUN GELİŞİM SEVİYESİNİ ANLAMA: Hem çocuk ile iletişim tonunuz, seçeceğiniz kelimeler ve soruları karşısında vereceğiniz yanıtların kapsamını zihninizde yapılandırabilmeniz için hem de çocuğun sürece dair farkındalık seviyesini anlamlandırabilmeniz için yaklaşık olarak çocuğun yaşını anlamaya çalışmanız oldukça önemlidir.

B. İLETİŞİM ADIMLARI

ÇOCUĞUN İLETİŞİME AÇIK OLUŞUNU SAĞLAMA:

- **Çerçevelendirme:** Bu kavram ile ifade edilmek istenen; gönüllü ile çocuğun karşılaşmasını takip eden en kısa sürede (elbette çocuğun iletişime açık oluşunu sağladıktan sonra) kim olduğunuz, ne sebeple çocuk ile iletişime geçmek istediğiniz, ilişkinizin/orada oluşunuzun ne kadar süre devam edeceği, bir başka deyişle ilişkinize dair çerçevenin çizilmesidir. Bu sayede çocuğun sınırlar ve belirlenmişlikler dahilinde kendini biraz daha güvende hissetmesi amaçlanır.
- **Pozisyon Alış:** Gönüllünün çocuğun konumu, boyu, duruşu gibi uzamsal ayrıntılara dikkat etmesi ve çocuğa uyumlanmasıdır. Küçük yaşta, sizden kısa bir çocukla çömelerek iletişime geçmek, sedyede yatan bir çocuk ile dizleriniz üzerine çökerek ve çok yukarıdan bakmadan/seslenmeden iletişime geçmek, sırtını duvara yaslamış ve kollarını bağlamış bir çocukla ise benzer bir duruşa bürünmek, o bedensel hal üzerinden aynı dili konuşabilecekleri mesajının verilebilmesine destek sağlar.
- **Göz Kontağı: İletişime** geçmek için ilk adımda göz kontağı oldukça önemlidir. Çocukla göz göze gelmeye dair rahatsız edecek düzeyde yoğun çaba sarf etmemeniz, daha çok denk gelişleri yakalamaya çalışmanız önceliklidir.
- **Ses Tonu ve Sözel İletişim:** Kısık değil ama dingin, yavaş değil ama sakin bir tonda ve çocuğun hızı oranında bekleye bekleye iletişim kurulmalıdır.
- **Fiziksel Temas:** Özellikle travmatik deneyimi olmuş, yoğun kaygı/korku yaşayan, kendini güvende hissetmeyen çocuklar ile iletişimde fiziksel temas iyi gelir. Ancak aslen fiziksel temasın çocuğun tanıdığı, güvendiği kişi tarafından sağlanmasını tercih ederiz. Ancak, sizler anne baba kaybı yaşamış ya da henüz ebeveyni ile buluşmamış çocuklar ile karşılaşacak olabilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken iki temel unsur vardır. İlki, çocuk müsaade etmeden asla fiziksel temasa geçilmemesi, ikincisi ise temasa geçilse dahi çok kısıtlı ve sadece çocuk hazır hissettikten/sizinle güven ilişkisi oluşturduktan sonra fiziksel temasa dair adım atılmasıdır. Burada fiziksel temastan kasıt, gözünün önüne gelmiş bir tutam saçı kenara çekmek ya da bir açıklama yaparken eline temas etmek gibi kısıtlı temaslar

olmakla birlikte elbette çocuk çok küçük ise ve kendisi size sarılmak istiyorsa sarılmasına izin vermeniz ve sizin de ona uygun şekilde sarılmanızdır.

- **İpuçlarını Yakalama (Ortak Dikkat Alanlarını Fark Etme):** Çocuğun bakışları ile takip ettiği nesne, kişi ve durumları gözlemlemeniz ortak dikkat alanınızı yakalayabilmenize de destek sağlayacaktır. Ortak dikkat alanı, çocuğu iletişime açık hale getirmek için kuvvetli bir araçtır. Örneğin, uçuşan bir poşete bakan çocuk ile bir süre aynı poşete bakabilir, baktığınızı görmesini sağlayabilir ve daha sonra poşete bakmaya devam ederken 'Çok rüzgar var, nasıl uçuyor böyle?' gibi kendi kendinize konuşur gibi sözel ifadelerde bulunabilirsiniz.
- **Depremi Açıklama:** Çocuk kaç yaşında olursa olsun ilk adım mutlaka çocuğu dinlemek olmalıdır. Yaşadığı durum ve deprem hakkında neler biliyor, neler hissediyor, ne gibi soruları var bunları anlamaya çalışın. Ancak bu bilgileri almak için asla onları zorlamayın ve çocuğun iletişime açık oluş hızında sabırla ilerleyin. Yaşının üzerinde çok ayrıntılı bilgiler ya da gerçek dışı bilgiler vermeyin. Depremi mümkün olduğunca kısa, net, bilimsel bilgiler kapsamında açıklamaya gayret edin.
- **Ebeveynler Hakkında Bilgi Paylaşımı:**
  - Öncelikle durum ne olursa olsun çocuklara asla yalan söylemeyin.
  - Vermeniz gereken yanıtı vermek ile ilgili kendinizi hazır hissetmiyorsanız sadece şu an bir bilginiz olmadığını ama sizin ve sahada diğer görev yapan kişilerin bu bilgiye ulaşmak için çalıştıklarını söyleyin ve yanıltıcı paylaşımda bulunmadan zaman kazanın.
  - Çocuk, ebeveynleri ile ilgili olumsuz gerçeği öğrenmeye hazır olmadığı bir evrede (örneğin, sizinle ilk karşılaştığı an, kurtarılma sonrasındaki ilk saatler, tıbbi yardıma ihtiyaç duyulan durumlar, henüz kendini mekan ve kişiler kapsamında yeterince/olabildiğince güvende hissetmediği dönem ve çok kaotik, gürültülü ortamlar, vb.) olabilir. Böyle bir durumda öncelik çocuğun mümkün olduğunca sakin ve stabil bir ortama geçirilmesi olmalıdır.
  - Eğer ki çocuk ile bir barınma ortamında karşılaşıyorsanız ve çocuğun daha önceden tanıdığı kişiler/akrabaları var ise ebeveynleriyle ilgili bilgiyi yakınlarının paylaşması tercih edilir. Bilgiyi olabildiğince sakin, çocuğun güvendiği ve çocuğu duygusal olarak kapsama kapasitesi olan bir yakının paylaşması ilk tercihtir.
  - Eğer çocuğun hiç yakının olmadığı bir senaryo ile karşı karşıyaysanız; bu bilgiyi çocuk için öğreneceğinizi söyleyerek zaman kazanın ve mümkün ise bir ruh

sağlığı uzmanından destek isteyin. Ancak mutlaka açıklamayı yapacak kişiyi, çocuk ile belirli bir süre de olsa iletişimde kalma ihtimali olan kişiler arasından seçin.

- **Umut Aşılama:** Deprem sonrası çocuklar, diğer travmatik yaşantılardan daha da yoğun bir güven sorunu yaşarlar. Başlarına gelen beklenmedik ve ani gelişen bu durumun yanı sıra yakın kayıpları olmuş, güvenli alanları (ev ve şehirleri) büyük zarar görmüştür. Güvende hissetmeleri için umut aşılama önemli bir adımdır ancak umut aşılama; yalan söylemek ya da abartılı olumlu bir tablo çizmek değildir. Bu şekilde davranmanız, çocukların size güvenini zedeleyebilir ve öfkelerini arttırabilir. Dolayısı ile umut aşılama evresinde vurgunuz gelecek dönem rutinleri üzerinde yoğunlaşmalıdır. Okul ve eğitim temalarına odaklanarak umut sağlanmaya gayret edilmelidir.

3. ADIMLAR VE KULLANILABİLECEK İFADE SETLERİ

1. ÖN AŞAMA / HAZIRLIK AŞAMASI:

Gönüllüye dair:

- Kendi duygu regülasyonunu sağlayabilmek için iç ve dış kaynaklardan destek alın.
  Bir yakını ile haberleşmek, nefes egzersizi vb. tekniklerden faydalanmak.
- Olabildiğince sakin ve kapsayıcı olun.
  Rahat ve iletişime açık bir beden dili ile hareket etmek.
- Çocuğun her türlü duygu ve tepkisine alan açabilme niyeti ile çocuğa yaklaşın.
  Çocuğun şok, öfke, üzüntü, kafa karışıklığı, haraketlilik, vb. her türlü tepkisini göğüsleyebilmek.

Çocuğa dair:

- Bedensel tepkilerini, nefes alış-veriş hızını, sözel iletişim kurup kurmadığını, hareketlilik seviyesi fark edin.
- Dikkatini takip edin (nelere odaklanmış, neleri inceliyor, neye bakarken nasıl hissediyor, neyi izliyor ve/ya dinliyor ya da sadece sabit gözlerle boşluğa mı bakıyor, vb.).
  ÖNEMLİ NOT: Çocuk sabit gözlerle boşluğa bakıyor ise henüz bedensel ve zihinsel olarak iletişime hazır olmayabilir. Bu gibi bir durum ile karşılaştığınızda iletişim çabanız fayda yerine zarara sebep olabilir. Dolayısı ile yakınlarda bir ruh sağlığı uzmanı var ise uzmandan destek almanız en doğru ve işlevsel müdahale olacaktır.
- Ortak dikkat alanı oluşturmak için sözel veya sözel olmayan iletişim başlatın (ortak dikkat: aynı yere bakmak, ilgilendiğini gözlemlediğiniz durum/nesne hakkında iletişime geçmek, vb.).
  Etrafı inceleyen çocuk ile: ‘Ne kadar çok insan var değil mi?’, ‘Aa, bak orda biri ateş yakmış.’, ‘Oraya kıyafetleri mi dizmişler?’
  Elindeki nesneyi (ör. taş) inceleyen çocuk: ‘Aa, elinde taş var. Taş sert mi/ gri mi/ yuvarlak mı?’

- Eşlik etmek için sözlü ya da sözel olmayan dil ile müsaade isteyin (hafif bir gülümseme, minimal jest ve mimik kullanımı ile izin isteme, yanına oturup oturamayacağınızı sorma, vb.).

  ‘Elindeki taşa biraz daha yakından bakabilir miyim? Onun üzerinde siyah noktalar mı var yoksa yanlış mı görüyorum?’ (Bu aşamada siz yaklaşmayın ama uzanmak ya da çocuğun uzattığı taşa hafif yaklaşarak bakmaya çalışmak gibi bir tutum ile hareket edebilirsiniz).
- Yaklaşmanıza olumsuz tepki vermedi ise, belirli bir süre sakince bekleyin ama ortak dikkat alanı oluşturma çabanızı sürdürün.

  Taşı incelmeye, o incelerken sizde bakmaya devam etmeye ve ortak konu oluşturmaya çalışmaya devam edebilirsiniz.
- Sakin ve sabırlı bir şekilde ve çok yavaşça izin veriyorsa aranızdaki fiziksel mesafeyi daraltın (en fazla bir kol mesafesi yakınlıkta olun; çocuğun özel alanına saygı gösterin) ama ilk etapta fiziksel temasta bulunmayın.
- Çocuğun size sözel tepki/yanıt vereceğine inandığınız bir konuda (tercihen çocuğun bedensel tepkileri, kıyafeti, o anda meşgul olduğu obje gibi anlık bağlama dair ipuçlarından yola çıkarak oluşturulan konular üzerinden) sözel iletişim kurması için teşvik edin.

2. ÇOCUKLA TANIŞMA:

- Kendinizi tanıtın (ismen) ve çocuğu tanımaya yönelik adı, yaşı gibi temel sorular yöneltin.

  ‘Merhaba, ismim Ayşe. Senin adını öğrenebilir miyim?’
- Bağlama ilişkin sohbet edin (o sırada diğer insanların neler yaptığı, ortam sıcaklığı, yemekler, sesler, vb.).

  Diyelim ki çocuk yüksek sesle konuşan bir grup insana bakıyor/inceliyor: ‘Sanki biraz yüksek sesle konuşuyorlar değil mi?’
- Çocuklara hangi konuda destek vermek için orada olduğunuzu, çocuğun anlayacağı sadelikle anlatın.

  Bağ kurmak için, ilgi alanları, anlık bağlam ve dikkatini çekenler, sizin sahip olduğunuz özellikler ya da görev tanımınız üzerinden çocuğun size güvendiğini ve söyleyeceklerinize inanacağını hissedene kadar iletişime devam edin.

‘Ben burada olan çocuklarla etkinlik yapmak/ derslerine yardım etmek/ bu çadırın düzenini sağlamak, vb. (görev ve sorumluluğunuz-içeriğini net bir dille ayrıntılandırabilirsiniz) için buradayım. Senin için bu konuda yapabileceğim bir şey var mı? Örneğin, birlikte etkinlik alanında resim yapmak ya da burada olduğun yere boya ve kağıt getirip birlikte resim yapmak, vb. (yapabileceğiniz ve sürdürebileceğiniz önerilerde bulun).’

3. ÇOCUKLA DURUM HAKKINDA İLETİŞİME GEÇME:

- Çocuğa bundan sonra (bildiğiniz aşamalar/adımlar üzerinden) izlenecek yol ile ilgili bilgi verin.
- Çocuğa onunla nasıl bir ilişkide olacağınız ya da ihtiyaç dahilinde kimlerle iletişime geçebileceği hakkında bilgilendirme yapın.

  Örneğin, gönüllüsü olduğunuz kurum/ kuruluş kapsamında ne süre ile orada olacağınız, ne kadar süre çocukla iletişimde olacağınız ya da çocuğu bir etkinlik veya bir düzene dahil ediyorsanız bu durumun ne kadar süreceği gibi.

  ‘Bizim burada siz çocukların gün içerisinde zaman geçirebilmeniz için oluşturduğumuz etkinlik alanları var. 09:00-12:00 arası etkinlik alanından ben oluyorum ve 12:00 sonrasında da benimle aynı görevde olan başka abla ve abiler oluyor. Eğer istersen, etkinlik alanında istediğin gün ve zamanlarda bizler ve diğer çocuklar ile vakit geçirebilirsin.’
- Çocuğa ya da çocuğa aktaracak olan yakınına (çocuğa nasıl ifade edileceği ile ilgili) ebeveyninin durumu hakkında bilgi verin.

  ÖNEMLİ NOT: Öncelikli tercih bu haberin çocuğa mutlaka önceden tanıdığı bir yakını tarafından verilmesidir. Dolayısı ile çocuğun ebeveynlerinden ikisi de o an için orada değil ise, çocuğa yakın olan kimseler içinden en destek sağlayabilecek kişiyi seçip, ona nasıl söylenmesinin daha işlevsel olacağına dair destek olabilirsiniz. Çocuğun hiçbir yakının çevresinde olmaması halinde elbette bu sorumluluğu üstlenebilirsiniz.

  Çocuk ‘Peki annem babam yok, kimden izin alacağım?, Onlar nerede?, Annemle babam gelecek mi?, Onlar iyi mi?’ gibi bir soru(lar) soruyor ise:

  Öncelikli olarak bu gibi sorular karşısında:
  - Öncelikle, asla yalan söylemiyoruz.

- Çocuğun **herhangi** bir yakını varsa dahi, bu haberi onunla ilk defa karşılaşmış olan sizin değil, o yakınlardan birinin vermesini tercih ediyoruz.
- Yakın yok ise mümkün ise civarda bir ruh sağlığı uzmanından destek alınmasını tercih ediyoruz.
- 4. Mutlaka yanıtı siz vermeliyseniz, başka seçenek yok ise; ilk aşamada çocuğun akut bir evrede olup olmadığı, size güven geliştirip geliştirmediği gibi "çocuğun hazır oluşunu değerlendiriyoruz.
- 5. Çocuk bilgiyi almaya olabildiğince uygun konumda olsa dahi henüz SİZ BU BİLGİYİ VERMEYE HAZIR OLMAYABİLİRSİNİZ. Bunun bu süreçte kritik öneme sahip olduğunu ve bu hissiyatınızın çok doğal olduğunu sakın unutmayın. Zaman kazanmak için 'Bilmiyorum ama en kısa zamanda öğrenebilmek için elimden geleni yapacağım' demekten çekinmeyin.
- 6.Mevcut ise çevrenizdeki bir ruh sağlığı uzmanından, çevrenizde yok ise de telefon yolu ile bir ruh sağlığı uzmanından bağlama ilişkin (bulunduğunuz yer, çocuğun yakınlarının durumu, çocuğun içinde bulunduğu evre-tepkileri, çocuğun yaşı, vb.) bilgileri paylaşarak olabilecek en uygun açıklama koşulları ve durumu paylaşırken kullanacağınız ifadelere ilişkin destek almaya çalışın.

Başka bir seçenek yok ve zor durumu siz açıklayacaksınız deprem ve ebeveynin zarar görmüş olma ihtimaline ilişkin izlenmesi gereken adımlar, söylenmesi ve söylenmemesi gerekenler şu şekilde özetlenebilir:

- Herhangi bir duruma ilişkin açıklama yapmadan, bilgi vermeden evvel mutlaka çocuğun yaşanan durum hakkında neler bildiği anlaşılmaya çalışılmalıdır.

- Çocuk önemsemiyor olabilir ya da durumun büyüklüğünün/verdiği zararın, oluşturduğu tehlikenin farkında olmayabilir.
- Önemsemiyor gözükmeye çalışıyor olabilir ya da zorlu gerçek veya detayları duymaya, kabul etmeye hazır olmayabilir.

- Duruma ilişkin yanlış, çarpık bilgilere sahip olabilir.
- Durumu anlamlandıramamış, yaşı ya da içinde bulunduğu psikolojik bağlam sebebi ile anlayamamış olabilir.

- Yukarıdaki olasılıklar kapsamında şu esaslara dikkat ederek yardımcı olmaya çalışılmalıdır.

- Daha önce de belirttiğimiz gibi tüm açıklamaların çocuğun bildiği/ tanıdığı kişiler tarafından yapılmasını sağlamak ilk tercihimiz olmalı.
- Açıklamayı yapacak kim olursa olsun çocuğun o sırada güvende olduğu, fiziksel sağlığına ilişkin stabilizasyonun sağlandığından emin olunması önemli bir diğer parametredir.
- Önce çocuğun aklından bu duruma ilişkin ne geçtiğini öğrenmeye çalışın.

  Gönüllü: 'Bana sormak istediğin herhangi bir şey var mı Ayşe?', 'Şu an çok kolay olmayan bir süreç yaşıyoruz, şu an yaşananlar ile ilgili bir fikrin var mı?

  Çocuk: 'Evet deprem oldu, herkes öldü. Öldü mü? Annem nerde biliyor musun?'

  Gönüllü: 'Evet Ayşe deprem oldu. Haklısın. Depremin ne olduğunu biliyor musun?'

  Çocuk: 'Evet, evlerin yıkılmasına sebep olan şey.'

  Gönüllü: 'Haklısın, bulunduğumuz yerde deprem oldu ve bazı evler yıkıldı. Deprem, yer kabuğunda beklenmedik bir anda ortaya çıkan enerji sonucunda meydana gelen dalgalanmalar ve bu dalgaların yeryüzünü sarsması olayıdır.

  Çocuk: 'Peki ailem?'

  Gönüllü: 'Ayşe, şu an bu konuyla ilgili bir bilgiye sahip değilim ama öğrenmek için ben ve diğer arkadaşlarım elimizden geleni yapacağız.'

Çocuğa ebeveyn(ler)inin durumu ile ilgili bilgiyi tanıdığı bir yetişkin ya da hayatta olan tek ebeveynin, aktaracak ise dikkat edilmesi gerekenler:

- Öncelikli önerimiz, eğer çocuk bir aile yakının evinde ya da çadır vb. alanda barınıyorsa; mümkünse belirli bir süre için yaşam alanı olarak gördüğü mekanın dışında bu zorlu gerçeğin verilmesi.
- Tek ebeveyn hayatta ise, ebeveynin önceden desteklenmesi ve ebeveyn ile çocuk(lar) baş başa iken açıklamanın yapılması.
- Çok açık, kısa, net ifadelerle açıklanması. 'Seninle benim için de çok üzücü olan, söylemesi zor bir şey paylaşmam geriyor. ……. öldü. Artık yaşamıyor. Onu çok özleyeceğim/z.'
- 'Kaybettik, vefat etti, hep bizimle olacak, bizi yukarıdan izleyecek, gittiği yerde çok mutlu olacak' gibi çocuğun aklını karıştıracak ifadeler kullanılmamasına gayret ediyoruz.

- Açıklamaları yapan yetişkinlerin inanç/ değer sistemlerine saygı gösteriyor, onların gerçekliğinde açıklanmasına müdahale etmiyoruz. Ancak, özellikle yaşı küçük (ergenlik öncesi) çocukların soyut kavramları anlamlandırmakta güçlük yaşadıklarını o sebeple önerimizin bu yönde olduğunu belirtiyoruz.
- Son olarak, açıklamayı yapan yetişkinler ağlamamaya ya da üzüntülerini belli etmeyip, güçlü durmaya çalışabilirler ve bu durumun çocuklara daha çok yardımı dokunduğuna inanabilirler. Bu algıyı düzeltiyoruz ve bu durumla ilgili duygunuzu davranışsal olarak yansıtmanın çocuğa da iyi geleceğini, birlikte ağlayıp sarılmalarının iyileştirici gücü olduğunu vurguluyoruz. Sadece sonraki süreçte çocukların kalabalık ortamlarda, çok fazla acılı ve feryat eden yetişkin gruplarının içerisinde olmamasını tercih ettiğimizi belirtiyoruz.

4. KENDİNE YARDIM ARAÇLARI

Ülkemizde yaşanan deprem gibi ani, beklenmedik ve yüksek kayıplı olaylar, travmatik etki yaratabilecek afet niteliğindedir. Bu durum sadece afeti doğrudan yaşayan bireyler için değil, yakınlarını kaybeden ya da krize müdahale sürecinde destek amaçlı bölgede bulunan bireyler için de fiziksel ve duygusal olarak zorlu bir deneyim olabilir. Müdahale süreçlerinde destek olan bireylerin doğrudan tanıklık ettikleri pek çok zorlayıcı durum ve duygu karşısında etkilenmeleri doğal olmakla beraber bu süreçte destek sağlayabilmek adına önce kendi iyi oluş hallerini de muhafaza edebilecek kaynaklar geliştirmeleri önem taşımaktadır.

Bu nedenle gönüllü destek çalışmalarına katılacak bireylerin afet bölgesindeki çocuklar ile temasa geçmeden önce hazır hissettiklerinden emin olmaları önemlidir. Destek olmanın pek çok yönü vardır. Kendinizi fiziksel ve psikolojik olarak hazır hissetmiyorsanız, yaşadığınız şehirden katılabileceğiniz çeşitli yardım çalışmalarına katılarak etkin desteğinizi sürdürebilirsiniz.

Öncelikle, tüm bu süreçte üzüntü, kaygı, endişe, öfke gibi duygular yaşayabilirsiniz. Böyle anormal ve akut bir süreçte bu gibi duyguları hissetmeniz oldukça doğaldır. Dikkat edilmesi geren, bu duygularınızı depremi yaşamış olan bireylere, özellikle de temas ettiğiniz çocuklara, mümkün olduğunca yansıtmamaya gayret etmektir. Bu duyguları ne oranda ve nasıl deneyimlediğiniz konusunda aktif farkındalığınızı koruyun ve zorlandığınızı hissettiğiniz durumlarda ekip arkadaşlarınızdan destek isteyerek kısa bir mola alın. Oradan uzaklaşın ve kendiniz için de işlevsel bulduğunuz rahatlama stratejilerini uygulayın. Duygunuzu düzenledikten sonra tekrar destek sürecine dönebilir ya da daha uzun bir molaya ihtiyacınız var ise kendinize zaman tanıyabilirsiniz. Unutmayın, karşınızdakine destek olabilmek için önce kendi fiziksel ve psikolojik iyilik halinizi korumanız gereklidir. Zorlayıcı duyguların müdahale sürecindeki davranışlarınıza hangi biçimde yansımamasına dikkat etmeniz gerektiğini anlayabilmek ve takip edebilmek adına “İletişim Adımları” bölümü tekrar gözden geçirebilirsiniz.

Kaotik ve belirsizliklerle dolu bir ortamda destek sağlıyor olacağınızı unutmayın. Mümkün olduğunca sistemli ilerlemeye özen göstermekle birlikte zaman zaman belirsizliklerle karşılaşabilir, çaresizlik ve öfke duyabilirsiniz. Belirsizliklerle baş etme stratejilerinizi geliştirin. Nereleri kontrol edemediğinize ya da yapamadığınıza değil, kontrol edebildiklerinize, yaptıklarınız ve yapabileceklerinize odaklanarak çözüm odaklı ilerlemeye gayret gösterin. Yardım sağlayamadığınız bazı durumlar olduğunda hayal kırıklığı ve yetersizlik hissi ile kendinize aşırı yüklenmeyin. Tek başınıza her şeye yetmek ve bütün sorunları çözmek gibi bir sorumluluğunuz ya da gücünüz olmadığını kendinize hatırlatın. Bulunduğunuz şartlar altında yapabileceklerinizin bazı sınırları olabileceğini kabullenin. Unutmayın, verebildiğiniz en ufak bir destek, dokunabildiğiniz bir birey/alan ya da ihtiyaç dahi bu sürece büyük katkı sağlamakta.

İlişkisel ve ruhsal kaynaklarınızdan destek almak adına, afet bölgesindeki iletişimi sekteye uğratmayacak düzeyde kendi yakınlarınızla da iletişiminizi sürdürmeye devam edin. Yakınlarınızla kısa bir haberleşme hem sizin duygu durum ve güvenlik hissinize hem de onların umut, özlem ve güvende hissedişine iyi gelecektir. Ancak bu haberleşme sürecinde yakınlarınız ile bilgi ve duygularınızı paylaşırken onların duygusal hassasiyetlerini de göz önünde bulundurarak kim ile ne ölçüde ve içerikte bilgi paylaşacağınızı belirleyebilirsiniz.

Hem kendinize hem de çevrenizdekilere karşı sabırlı olun. Afet bölgesindeki bireylerin deneyimlediği korku ve çaresizlik hissi, tahammüllerini düşürebilir ve öfkeyi tetikleyebilir. Öfke ve düşmanlık da dahil olmak üzere tüm tepkileri tolere etmeye hazırlıklı olun. Toleransınızın düştüğü zamanlarda; bu süreçte herkesin duygu ve düşüncelerini düzenleyebilmek adına zamana ve desteğe ihtiyaç duyabileceğini kendinize hatırlatın.

Sizin fiziksel iyi oluşunuzun önemli olduğunu unutmayın kısa süreler de olsa yemek, dinlenmek/rahatlamak ve uyku için zaman ayırmaya çalışın ve bunun için suçluluk duymayın.

Destek ekibindeki arkadaşlarınızın nasıl olduklarını kontrol edin ve onların da sizi gözlemlemesini isteyin. Birbirinizi destekleyecek yollar keşfedin.

Duyu düzenleme alanında baş etme stratejilerinizi zenginleştirin:

- Beden Tarama egzersizlerinden faydalanarak kendi bedeninize dönün, duyum ve duygularınıza odaklanın.

- Yukarıda önerdiğimiz nefes ve gevşeme egzersizleri, topraklanma çalışmaları gibi stabilizasyon uygulamalarını kendiniz de deneyimleyin.

- Geçmişte stresli durumlarla baş etmenize ve kriz anlarında güçlü kalmanıza yardımcı olmuş olan eylemlerinizi hatırlayın ve mümkün olanları kullanın.

- İmajinasyon çalışması yaparak mümkünse bölgeye gitmeden önce zihninizde "güvenli yerinizi" oluşturun. Destek çalışmaları sırasında ihtiyaç duyduğunuz zorlu anlarda zihninizdeki güvenli bölgeye giderek destek sağlayabilirsiniz.

- İçinizden 20'ye kadar ya da 20'den geri saymak, sizi rahatlatan bir melodi, anı ya da kişiyi düşünmek, zıplama-koşma gibi hareketlerle bedenini çok yormayacak düzeyde (çünkü fiziksek gücünü korumak destek sürecinde önemli olacaktır) aktive etmek, sevdiğiniz/sizi rahatlatan bir insan/hayvan/yerin resmine bakmak, hızlıca elinizi-yüzünüzü ıslatmak, silgi-hamur-vb. rahatlatıcı bir objeyi yanında taşımak ve kullanmak gibi imkanların ve ortamın el verdiği rahatlama stratejilerinden faydalanabilir, ekip arkadaşlarınız ile stratejilerinizi paylaşabilirsiniz.

EK1: GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Gözlerinizi kapatın. Kendinizi güvende ve sakin hissettiğiniz bir yer hayal edin. Burası daha önceden bulunduğunuz gerçek bir yer olabileceği gibi hayali bir yer veya bir durum da olabilir. Bir deniz kenarı ya da güzel ağaçlar arasında olmak da olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması. Nerede olmak isterdiniz?

Bu güvenli yerinizi gözünüzde canlandırabilir hatta resmedebilirsiniz. Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin özel ve güvenli yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi hayal edebilirsiniz.

Bu yeri ve orada olduğunuzu düşünün. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın. Kulağınıza gelen nasıl sesler var orada? Teninizde hissettirdiği duyumlar, kokular neler? Isısı nasıl? Tatlar var mı? Tüm duyumlarınıza odaklanın ve adım adım bunları hayal edin. Neler fark ettiğinizi, deneyimlediğinizi kendinize tanımlayın. Bu yeri düşündüğünüzdeki duygunuza tekrar odaklanın. Sizi huzurlu, rahatlamış, güvende hissettiriyor mu? Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın, güvenli ve rahat yerinizi iyice keşfedin. Buraya bir isim verebilirsiniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın ve tekrar ‘şimdi ve burada’ ya dönün. Bu egzersizi ara sıra tekrarlayın. Burası her zaman sizin güvenli ve rahat hissettiğiniz yeriniz olacak. Zorlu zamanlarda da güvenli yerinize gittiğinizi hayal edebilir oraya verdiğiniz ismi kendinize hatırlatabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Selvam, R. (2020). What is Embodied Attunement? Why is it Important in Working With Attachment? Retrieved February 14, 2023, from https://integralsomaticpsychology.com/what-is-embodied-attunement-why-is-it-important-in-working-with-attachment/.

Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain.* New York: Harcourt.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.* New York: The Guilford Press.

Wallen, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York and London: The Guilford Press.