

Son Yaşanan Silahlı Saldırı Sonrası Gençlere Yardım Etmek için Ebeveyn Rehberi

Yakın zamanda yaşanan silahlı saldırı son derece korkutucu bir deneyimdi ve bunu takip eden günler, haftalar ve aylar oldukça stresli geçebilir. Çocuklarınız ve aileniz, özellikle de akrabalarının, arkadaşlarının ve toplumun desteği ile zaman içinde iyileşecektir. Ancak aileler ve gençler, silahlı saldırı esnasında ve sonrasında fiziksel yaralanma, polis soruşturmasına dahil olma, aile üyeleri ve arkadaşların güvenliğine dair kaygı duyma ya da sevilen kişi(ler)in kaybı gibi farklı deneyimler yaşamış olabilir. İyileşmenin ne kadar süreceği sizin ve ailenizin olay esnasında ve olay sonrasında neler yaşadığına bağlıdır. Bazı yetişkinler ve çocuklar ciddi şekilde yaralanmış olabilir ve süreçleri tıbbi tedavi ile uzun süreli rehabilitasyon gerektirebilir. Zamanla bazı gençler ve yetişkinler normal rutinlerine dönebilirken, bazıları zorlanmaya devam edebilir. Çocuklar ve gençler, yaşlarına ve önceki deneyimlerine bağlı olarak saldırıya farklı tepkiler verebilir. Gençlerin farklı biçimlerde tepki verebileceğini göz önünde bulundurun. Siz de kendi duygularınız ve zorluklarınızla baş etmeye çalışıyor olsanız bile bu farklı tepkilere karşı destekleyici ve anlayışlı olun.

Çocukların ve gençlerin silahlı saldırıya verdikleri tepkiler, ebeveynlerin, akrabaların, öğretmenlerin ve diğer bakım verenlerin bu olaya nasıl tepki verdiğinden güçlü şekilde etkilenir. Çocuklar ve gençler, bilgi almak, teselli bulmak ve yardım için çoğu zaman bu yetişkinlere yönelir. Toplu şiddet olaylarının ardından ortaya çıkan birçok yaygın tepki vardır. Bu tepkiler genellikle zamanla azalır; ancak bunları bilmek, hem kendinize hem de çocuklarınıza destek olmanıza yardımcı olur.

Yaygın Tepkiler

- Kendisinin ya da başkalarının güvenliğiyle ilgili kaygı, korku ve endişe duyguları
- Başka bir saldırı olabileceğine dair korku
- Davranışlarda değişiklikler:
 - Hareketlilik düzeyinde artış
 - Dikkat ve odaklanmada azalma
 - Sinirlilik ve öfke artışı
 - Üzüntü, yas ve/veya içe kapanma
 - Geleceğe yönelik tutum ve beklentilerde radikal değişiklikler
 - Uyku ve iştahta artış veya azalma
 - Alkol kullanımı, madde kullanımı ya da kendine veya başkalarına zarar verebilecek davranışlara yönelme
 - Arkadaşlarla vakit geçirme biçimleri de dahil olmak üzere alışılmış etkinliklere ilgi kaybı
- Fiziksel şikayetler (baş ağrısı, mide ağrısı, genel ağrılar)
- Okul ve iş alışkanlıklarında, ayrıca akranlar ve aile ile ilişkilerde davranış değişikliği
- Olaya zihinsel olarak takılı kalma (sürekli bu konuyu konuşma)
- Olaya dair hatırlatıcılar karşısında güçlü tepkiler (olay sırasında orada bulunan arkadaşları görmek, medya görüntüleri, duman, polis, anma etkinlikleri gibi)
- Seslere karşı artan hassasiyet (yüksek sesler, çığlıklar)

Kendim İçin Yapabileceklerim

- **Kendinize iyi bakın.** Bol su içmeye, düzenli beslenmeye, yeterince uyumaya ve egzersiz yapmaya özen gösterin.
- **Birbirinize destek olun.** Diğer yetişkin akrabalarınız, arkadaşlarınız veya toplumdaki kişilerle bir araya gelin, sohbet etmek ve birbirinize destek olmak için zaman ayırın.
- **Önemli kararları erteleyin.** Bu süreçte, gerekli olmadıkça hayatınızı önemli ölçüde etkileyecek kararlar almaktan kaçının.
- **Kendinize mola verin.** Dinlenmek ve sevdiğiniz şeyleri yapmak için zaman ayırın.

Çocuğum İçin Yapabileceklerim

- **Çocuklarınızla konuşmaya zaman ayırın.** Onların soru sormalarına, endişelerini ve duygularını ifade etmelerine açık olduğunuzu belli edin. Yeni sorularını yanıtlamaya ve gerekli bilgi ve desteği sunmaya açık olun. Tüm cevapları bilmiyor olabilirsiniz ve bunu söylemekte bir sakınca yoktur. Aynı zamanda, konuşmak istemiyorlarsa onları zorlamayın. Konuşmaya hazır olduklarında yanlarında olacağınızı onlara bildirin.
- **Bu tür sohbetler için zaman belirleyin.** Birlikte yemek yediğiniz ya da akşamları bir araya geldiğiniz zamanları, hem ailede hem de toplumda olup bitenleri konuşmak için değerlendirin. Bu sohbetleri uyku vaktine yakın saatlerde yapmamaya çalışın, çünkü bu saatler dinlenme içindir.
- **Çocuklarınızın öz bakımını destekleyin.** Onları yeterince su içmeye, düzenli beslenmeye, yeterince dinlenmeye ve egzersiz yapmaya teşvik edin. Son yaşanan saldırılar hakkında başkalarıyla konuşmaya ya da anmak etkinliklerine katılmaya ara vermelerinin sorun olmadığını onlara bildirin.
- **Çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olun.** Çocuklarla güvenlik konusundaki endişeleri hakkında konuşun ve güvenliği artırmak amacıyla toplumda meydana gelen değişiklikleri ele alın. Endişelerini size ya da öğretmenlerine iletmesi için çocuğunuzu teşvik edin.
- **Beklentilerinizi ve “kuralları” koruyun.** Eve dönüş saatleri, arkadaşlarıyla birlikteyken size haber vermeleri ve ödevleri ile ev içi sorumluluklarını yerine getirme gibi aile kurallarına sadık kalın. Belirli bir süre boyunca, gençlerin nereye gittiğini ve ne yapmayı planladıklarını daha yakından takip ederek nasıl olduklarını izleyin. Onlara, bu ek kontrollerin durumlar normale dönene kadar geçici olduğunu açıklayın.
- **Dışa vurum davranışlarını ele alın.** Çocukların ve gençlerin yaşadıkları yoğun duyguları, davranışla dışa vurmalarının riskli bir yol olduğunu anlamalarına yardımcı olun. Dışa vurum davranışlarına kasıtlı olarak kendine zarar verme, dikkatsiz araç kullanma, korunmasız cinsel ilişki ve alkol ya da madde kullanımı örnek verilebilir. Şöyle diyebilirsiniz: ‘Şu anda birçok çocuk ve yetişkin kendini kontrolü kaybetmiş ve öfkeli hissediyor. Hatta alkol ya da madde kullanmanın bir şekilde yardımcı olacağını düşünebilirler. Böyle hissetmek çok normal; ancak bu duygularla hareket etmek iyi bir fikir değildir.’ Çocuklarla bu duygularla başa çıkmanın farklı yollarını konuşun (dikkatini başka yöne yönlendirmek, egzersiz yapmak, günlük tutmak, başkalarıyla vakit geçirmek gibi).
- **Medyaya maruz kalmayı sınırlayın.** Çocuğunuzu internet, radyo, televizyon ve diğer teknolojiler (ör. mesajlaşma, Facebook, Twitter) aracılığıyla saldırılarla ilgili yoğun medya içeriklerinden koruyun. Medya ve sosyal medyanın saldırıların tekrar yaşanacağına dair korkuları tetikleyebileceğini ve yanlış bilgilerin yayılmasına yol açabileceğini olabileceğini

açıklayın. Başka bir etkinlikle dikkatlerini dağıtabileceklerini ya da nasıl hissettiklerini sizinle paylaşabileceklerini belirtin.

- **Sabırlı olun.** Okul tekrar başladığında çocukların dikkati daha kolay dağılılabılır ve ev işleri ya da ödevler konusunda daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilirler.
- **İçe kapanma, utanç, suçluluk hislerini ele alın.** Bu hislerin yaygın olduğunu açıklayın. O durumda gerçekten nelerin yapılabileceğine dair gerçekçi açıklamalarla yaparak çocuğun kendini aşırı suçlamasının önüne geçin. Yaşanan ölümlerin hiçbirine onların yol açmadığını ve bunun kimsenin yaptığı bir “yanlışın” cezası olmadığına dair onları rahatlatın. Şöyle diyebilirsiniz: ‘Birçok çocuk hatta yetişkinler bile senin gibi hissediyor. Öfkeli ve daha fazlasını yapabileceklerini düşünerek kendilerini suçluyorlar. Bu senin suçun değil. Yapabileceğin daha fazla bir şey yoktu.’
- **Hatırlatıcıları Yönetin.** Çocukların olaya dair farklı hatırlatıcıları (insanlar, yerler, sesler, kokular, duygular) tanımlamasına ve olayın kendisi ile olaydan sonra ortaya çıkan hatırlatıcılar arasındaki farkı netleştirmesine yardımcı olun. Çocuklar olaya dair bir hatırlatıcıyla karşılaştıklarında kendilerine şöyle diyebilirler: “Cips paketinin patlama sesi, bana silahlı saldırıyı hatırlattığı için keyfim kaçtı. Ama şu anda bir saldırı yok ve güvendedim.” Bazı hatırlatıcılar arkadaşların ve/veya ailenin kaybıyla ilişkili olabilir (kişiye ait fotoğraflar, birlikte dinlenen müzikler, birlikte vakit geçirilen yerler gibi). Çocuğunuzun bu kayıp hatırlatıcılarıyla başa çıkmasına yardımcı olun ve bu dönemlerde ona ekstra destek ve teselli sağlayın.
- **İlişkilerdeki Değişiklikleri Takip Edin.** Çocuklara, ilişkilerde zorlanmaların yaşanmasının beklenen bir durum olduğunu açıklayın. Bu dönemde herkesin destek için aile ve arkadaşlara ihtiyacı olduğunu vurgulayın. Ailece, herkesin nasıl olduğunu konuşmaya daha fazla zaman ayırın. Aile ve arkadaşlarınızın iyileşme süreçlerinin ve hissettiklerinin farklılıklar gösterebileceğine karşı hoşgörülü olun. ‘Dün sana karşı sinirli olduğum için özür dilerim. Kötü bir gün geçiriyordum’ diyerek kendi duygularınızın sorumluluğunu üstlenin.
- **Geleceğe yönelik tutum ve beklentilerdeki radikal değişimleri ele alın.** Çocuklara, böyle bir trajedinin ardından insanların tutumlarında değişiklikler olmasının yaygın olduğunu ve genellikle bu durumun geçici olduğunu açıklayın. Bu duygular korku, öfke ve bazen de intikam duygusunu içerebilir. Onların kendilerini daha kontrol sahibi hissetmelerini sağlamak ve duyguları hakkında konuşmaları için başka yollar bulun.
- **Çocuğunuzun hayatındaki diğer yetişkinleri sürece dahil edin.** Ciddi bir yaralanma, ailede ya da yakın bir arkadaşın ölümü varsa veya çocuğunuz zorlanıyorsa, öğretmenini ya da diğer ilgili yetişkinleri bilgilendirin ki onlar da yardımcı olabilsinler.
- **Çocuğunuzun kendi tıbbi bakım süreçlerine dahil olmasını sağlayın.** Yaralanmış veya uzun süreli tıbbi ihtiyaçları olan çocuklar ya da gençler için, yapılan tıbbi görüşmeler ve karar alma süreçleri boyunca mümkün olduğunca katılmalarını teşvik edin. Kendi sorularını sormalarını ve farklı uygulamalar hakkında görüş bildirmelerini sağlayın. Özellikle gençler fiziksel görünüşleri, ortama uyum sağlama ve mahremiyetleri konusunda endişelidirler. Endişeleri hakkında onlarla konuşun ve bu endişeleri gidermek için birlikte çözüm yolları arayın ve mahremiyetlerine saygı gösterin.
- **Profesyonel destek alın.** Eğer gençler saldırı sonrası birkaç ay boyunca zorluk yaşamaya devam ederlerse, ebeveynler bir uzmana (bir doktora veya ruh sağlığı uzmanına) danışmalıdır.

Translated by Şeyda Taman, M.A. Reviewed by Sude Kılıç, M.S. and Nesteren Gazioglu, Ph.D.