

## Çocuklarla Silahlı Saldırı Hakkında Konuşmak

Son silahlı saldırı üzüntü, keder, çaresizlik, kaygı ve öfke gibi birçok duyguyu uyandırdı. Silahlı saldırıya ilişkin haberler ve görüntüler hakkındaki düşünce ve duygularıyla baş etmekte zorlanan çocuklar, yardım ve rehberlik için güvendikleri yetişkinlere başvurabilir.

- Konuşmayı başlatın. Çocuğunuzla silahlı saldırı hakkında konuşun. Olay hakkında konuşmamak, çocuğunuzun olayı zihninde daha da tehdit edici hale getirebilir. Sessizlik, olanların konuşulamayacak kadar korkunç olduğunu ya da sizin ne olduğunu bilmediğiniz mesajını verebilir. Sosyal medya (örneğin Facebook, Twitter, kısa mesajlar, sık takip edilen radyo ve televizyon kanallarındaki haberler vb.) nedeniyle çocukların ve gençlerin bu olayı duymamış olması oldukça düşük bir ihtimaldir. Çocuğunuzun da duymuş olma olasılığı yüksektir.
- Çocuğunuz halihazırda ne biliyor? Çocuğunuzun/gencinizin medyadan ve arkadaşlarından olaylar hakkında ne duyduğunu sorarak başlayın. Dikkatle dinleyin; ne bildiğini ya da neye inandığını anlamaya çalışın. Çocuğunuz anlatırken, yanlış bilgilere, yanlış anlamalara ve altta yatan korku ya da endişelere kulak verin. Silahlı saldırıya ilişkin daha fazla gerçek ortaya çıktıkça bu bilgilerin değişebileceğini göz önünde bulundurun.
- Yanlış bilgileri nazikçe düzeltin. Çocuğunuzda/gencinizde yanlış bilgi veya yanlış kanılar varsa, doğru bilgiyi basit, açık ve yaşa uygun bir dille aktarmak için zaman ayırın.
- Çocuğunuzun soru sormaya teşvik edin ve bu soruları doğrudan yanıtlayın. Çocuğunuz/gencinizin olayla ilgili bazı zor soruları olabilir. Örneğin, bunun sizin iş yerinizde de olup olmayacağını sorabilir; aslında “olma ihtimali nedir?” diye soruyordur. Tekrarlanma endişesi, hem bakım verenler hem de çocuklar/gençler için bir konu olacaktır. Bu riskin ne kadar olası olduğunu tartışmak önemli olmakla birlikte, çocuğunuz aynı zamanda güvende olup olmadığını da sormaktadır. Bu, ailenizin herhangi bir kriz durumunda güvende kalmak için yaptığı planları gözden geçirme için bir fırsat olabilir. Mağdurlara ve ailelerine sağlanan destekler hakkında bildiklerinizi paylaşın. Yetişkinler gibi, çocuklar/gençler de olayla ilgili gerçeklere sahip olduklarında zor bir durumla daha iyi başa çıkabilirler. Soru-cevap şeklinde konuşmalar yapmak, çocuğunuzun bu trajedinin uyandırdığı çeşitli duygularla başa çıkmaya başlarken sürekli destek almasını sağlar.
- Medyaya maruziyetini sınırlayın. Çocuğunuzun silahlı saldırıyla ilgili medya görüntülerine ve seslerine maruz kalmasını sınırlayın ve çok küçük çocuklarınızın TV/radyoda silahlı saldırıyla ilgili herhangi bir mesajı görmesine veya duymasına izin vermeyin. Oyun oynuyor gibi görünseler bile, çocuklar genellikle televizyonda ne izlediğinin veya radyoda ne dinlediğinin farkındadır. Bir yetişkin için çok sarsıcı olmayan bir şey, bir çocuk için oldukça kafa karıştırıcı ve üzücü olabilir. Kendi maruziyetinizi de sınırlayın. Yetişkinler de olaya dair haberlere sürekli maruz kaldıkça daha fazla sıkıntı yaşayabilir.

- Yaygın tepkiler. Çocuklar/gençler bu trajediye çeşitli tepki gösterebilirler. Silahlı saldırının hemen ardından dikkat ve odaklanmada daha fazla güçlük yaşayabilirler. Daha huzursuz ya da muhalif hale gelebilirler. Çocuklar ve hatta gençler, bakım verenlerinden ayrılmakta zorlanabilir, onların yanında bulunmak ya da evde kalmak isteyebilirler. Gençlerin yaşananlar, gelecekte neler olabileceği ve bunun hayatlarını nasıl etkileyeceği konusunda endişe duymaları yaygındır. Çocuklar/gençler, istemeseler bile bu olayı düşünebilirler. Uyku ve iştah düzenleri değişebilir. Genel olarak, bu tepkilerin birkaç hafta içinde azaldığını görmemiz beklenir.
- Olumlu bir rol model olun. Yaşananlar hakkında duygularınızı çocuğunuz/gencinizle, onların anlayabileceği düzeyde paylaşmayı düşünebilirsiniz. Mağdurlar ve aileleri için üzüntünüzü ve empatinizi dile getirebilirsiniz. Endişenizi bir miktar paylaşabilirsiniz, ancak bu trajedi gibi zor durumlarla başa çıkmak için fikirler paylaşmak da önemlidir. Kolluk kuvvetleri ve sağlık personelinin mağdurlara yardım etmek için gösterdiği hızlı müdahaleden (ve sıradan vatandaşların kahramanca veya özverili çabalarından) bahsettiğinizde, çocuğunuzun/gencinizin böylesine korkunç bir olayın içerisinde bile iyiliğin var olabileceğini görmesine yardımcı olursunuz.
- Sabırlı olun. Stresli zamanlarda çocuklar/gençler davranışlarında, dikkat ve odaklanmada sorun yaşayabilirler. Rehberliğinizi ya da desteğinizi açıkça istemeseler de, bunu isteyeceklerdir. Daha fazla bağımsızlık arayışında olan ergenler ihtiyaçlarını ifade etmekte zorlanabilirler. Hem çocuklar hem de gençler biraz daha fazla sabır, özen ve sevgiye ihtiyaç duyacaklardır. (Kendinize karşı da sabırlı olun!).
- Ek yardım. Tepkiler devam ederse ya da herhangi bir noktada çocuğunuzun/gencinizin işlevselliklerini olumsuz etkilerse veya endişe duyuyorsanız, travma konusunda uzman yerel ruh sağlığı profesyonelleriyle iletişime geçin. Bu tür uzmanlara yönlendirme için aile hekiminize, çocuk doktorunuza veya bölgenizdeki ruh sağlığı kuruluşlarına başvurun.

*Translated by Nesteren Gazioğlu, Ph.D., Reviewed by Sude Kılıç, M.S.*