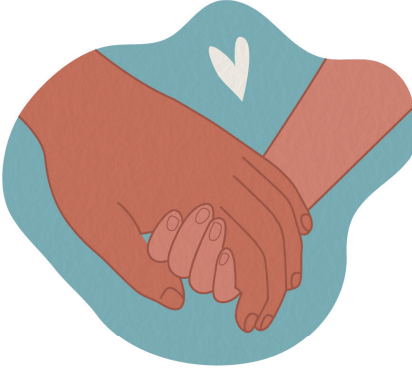


EBEVEYNLER İÇİN
**ÇOCUKLAR, SAVAŞ VE
KAÇMAK HAKKINDA**





Savaş ve kaçma konusunda çocukların tepkileri

Giderek daha fazla aile ve çocuk, savaş eylemlerinden etkilenmekte ve kaçmak zorunda kalmaktadır. Sürgün, genellikle Norveç'e varmadan yıllar önce başlamış olan uzun bir yolculuğun son durağıdır. Aileler; sürekli taşınmanın, huzursuzluğun ve belirsizliğin damga vurduğu bir hayatla kendi ülkelerinde mülteci haline gelmiş olabilir. Birçok çocuk acı verici ve zor şeyler görmüş ve yaşamıştır. Bunun yanı sıra kaçmak, aileden ayrılmak ve bakım personelleri ile karşılaşmak çocuklar için büyük bir yükür.

Aile artık huzurlu bir ülkeye varmış olsa da stres henüz sona ermemiştir. Sığınmacılar için belirsizlik içinde yaşamak oldukça stres verici olabilir. Norveç'te kalabilirler mi? Yeni bir gelecek, yeni ve daha iyi bir hayat ümit etmeye cesaret edebilirler mi? Bu broşürde çocukların savaş ve kaçmakla ilgili deneyimlere verdiği doğal tepkileri okuyabilirsiniz.

Çocuklar düşündüğümüzden daha fazlasını fark eder

Çocuklar çevrelerinde olup bitenin ne kadarını gerçekten anlar ve algılar? Biz yetişkinler için çocukların gerçekten ne kadarını anladığını bilmek zor olabilir. Çok küçük çocuklar bile çevrelerinde olanları ve konuşulanları kaydeder. Daha büyük çocuklar sessiz kalabilir ve çevrelerinde olan her şeyle ilgili neler düşündüklerini bilmeyiz.

Bazen sadece yetişkinlerin savaş durumu, polis baskınları veya ülkeden gönderilme tehlikesi hakkında konuştuğunu duymuşlardır. Bazı durumlarda ise çocuklar bizzat korkutucu eylemlere maruz kalmıştır veya ebeveynlerinin ve diğer aile üyelerinin korku yaratacak şekilde muamele gördüğünü görmüş veya duymuş olabilirler. Yaş fark etmeksizin, korkutucu durumlar ve deneyimler ya da üzgün ruh halleri, düşünce ve duygulara takılı kalarak korku ve endişe yaratabilir.

Mülteci geçmişi olan çocuklar üç kat fazla yük altında ve travmatize olarak tanımlanabilir:

- Vatanlarında ve kaçış esnasında birçok zor olay yaşamış olabilirler.
- Genelde travmatize olmuş ve stresli ebeveynlerle yaşamaktadırlar.
- Sığınmacı olarak çocukların yaşam koşulları genellikle savaştaki olaylara ilişkin anılardan daha da büyük bir yük olabilir.



Çocukların tepkileri

Konuşmayan çocuklar bile onları endişelendiren şeyleri çeşitli şekillerde “anlatabilirler”. Hareketleri ve/veya bedensel tepkileriyle bize endişelerini “anlatırlar”. Korkutucu ve/veya travmatik olaylar yaşamış olan çocuklarda görülen normal tepkilerden bazıları şöyledir.

- Uyku problemleri: Çocuk kâbus görebilir veya uyuyamayabilir. Gecenin ortasında uyanır veya yatağa götürüldüğünde ağlar. Birçoğu yatağa gitmek istemez.
- Psikosomatik problemler: Çocuk yemek yemek istemez, kusar, çok az veya çok fazla yer ve karın ağrısı yaşar. Vücudunun farklı kısımlarında ağrı yaşar.
- Üzüntü: Çocuk çok üzgün olabilir. Sıklıkla ağlar. Oyun oynama isteği olmaz ve duygusuz hale gelir.
- Okulda zorluklar: Konsantrasyon problemleri ve huzursuzluk. Çocuk hiçbir zaman sakin durmaz, sorunlara yol açar ve etrafındaki şeylere zarar verir.
- Saldırganlık: Vurma, ısırma ve diğer çocuklarla ve yetişkinlerle tartışma. Bu genellikle çocuk korktuğu için olur.
- Korku ve endişe: Çocuk; seslerden, üniformalı insanlardan ve ona acı verici deneyimleri hatırlatan şeylerden veya insanlardan korkabilir. Bazısı ise çok üzgün veya şaşkın olup oyun oynamak istemeyebilir.
- Bazı çocuklar konuşma sorunu yaşar ve kekelemeye başlar.

Tüm bu tepkiler, zor durumlar yaşamış olan çocuklar arasında yaygındır. Korkutucu olaylar, tekrar tekrar yer değiştirme ve benzeri durumlar çocuklarda güvensizlik duygusu yaratan durumlardır. Bu belirsizlik korkmalarına yol açabilir. Ebeveynlerinden uzakta olmaktan ve kötü şeyin tekrar meydana gelmesinden korkarlar.



Yaşı daha büyük olan çocuklar “delirmekten” korkabilir ve zihinlerinde ne olduğunu söylemezler. Yetişkinler olarak onları bunların anormal olaylara karşı normal tepkiler olduğu ve genellikle zaman içinde geçtiği konusunda rahatlatmamız önemlidir. Eğer geçmezse hem çocuğa hem de ebeveynlere yardımcı olabilecek birinden, örneğin bir sağlık hemşiresi, doktor, psikolog veya öğretmenden yardım almak önemlidir.

Tüm aile etkilenir

Biz ebeveynler için çocuklarımızın tepkileriyle baş etmek yorucu olabilir. Özellikle de bizzat yorgun ve güvensiz hisseden ebeveynler için talepkâr çocuklara sinirlenmek ve kızmak kolaydır. Diğer yandan bağırmak yalnızca çocuğu daha da güvensiz ve tedirgin hale getirir. Aynı durumda bulunan diğer ebeveynlerle konuşmak faydalı olabilir. Vatanlarından kaçmak zorunda kalmış olan tüm çocuklar, beraberken mutlu oldukları insanları ve alışkın oldukları yerleri özlerler; bunu konuşmak onlar için zor olabilir. Biz ebeveynler için de acı verici bir kaybı temsil eden şeyleri hatırlamak acı verir ve ne diyeceğimizi, çocuklarımızı nasıl rahatlatacağımızı bilmek zor olabilir. Yine ebeveynler olarak çocuklarımızı korumak istememiz doğaldır. Çocukların daha da üzülmesinden korkarak tüm kötü şeyler hakkında konuşmaktan belki kaçınabiliriz.

Bazı ebeveynler ağlamaya başlamaktan korkarlar ancak çocuklara anne veya babalarının da kendi babalarını, evlerini vb. özlemesinin çocuğun hatası olmadığı açıklanırsa, çocuklar bunu kaldırabilir. Yetişkinler olarak çocukları acı çekerken gördüğümüzde kendimizi çaresiz hissedebiliriz. Onlara genelde şunları söyleriz: “Bunu düşünme, oyun oyna”. “Bu konuda konuşma, ödevini yap”. “Çişini altına kaçıрма, artık büyüdün”. “Kardeşine vurma, sen yaramazsın”. Ancak çocuğun duyguları hakkında hiç kimseyle konuşmasına izin verilmezse, çocuk kendini üzgün ve yalnız hisseder. Çocuklar, onları endişelendiren şeyleri ifade etmeye ihtiyaç duyarlar.

Çocukların neye ihtiyacı vardır?

- Çocukların öncelikle ebeveynlerinden ve diğer yakın kişilerden gelecek fiziksel ve psikolojik yakınlığa ve bakıma ihtiyacı vardır.
- Çocukların sabra ve fazlaca ilgiye ihtiyacı vardır.
- Çocukların cezaya değil, net sınırlara ihtiyacı vardır. Çocuk saldırganca davranırsa veya bir şeye zarar verirse, onu durdurun ama çimdiklemeyin veya ona vurmayın.
- Çocukların, çevrelerinde olup bitenlerle ilgili açıklamalara ihtiyacı vardır.
- Çocukların rutine ihtiyacı vardır. Çocuklar okula veya ebeveynler işe gitmese de kendi ülkenizde olduğu gibi sabahları kalkmanız, yemek yemeniz ve yatağa gitmeniz önemlidir.
- Çocukların övgüye ihtiyacı vardır. Üç yaşındaki küçük çocuklara bile ufak görevler verilebilir. Birilerinin onlara ihtiyacı olması, kendilerini önemli hissetmelerini sağlar.
- Çocuklar genelde etkinlikler ve oyunlar bulmak için yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyar. Yetişkinlerin orada olması güzeldir; bu, çocuğa güvenlik hissi verir. Oyun, çocukların acı verici deneyimlerin üstesinden gelmek için kullandıkları bir yöntemdir.
- Çocukların; yaşadıkları şeyler, taşıdıkları hisler, düşünceleri ve özlemleri hakkında söylediklerini dinleyin. Deneyimlerinizi paylaşın, sohbet etmek önemlidir.



- Çocukların ilgilerini çeken şeylerin resmini çizmesini sağlayın. Beraberce resimlerine bakın.
- Çocukların hikâyeler anlatıp şarkı söylemesini sağlayın. Yaşı büyük olan çocuklar kendi düşünceleri, hikâyeleri ve şiirleriyle günlük yazabilirler.
- Çocuklara, yaptıkları şeyin iyi olduğunu ve ilginizi çektiğini gösterin.
- Çocukların, ebeveynleriyle dua etmesini ve dini törenlere katılmasını sağlayın.
- Çocuklar, kendileri için yeterince destek sağlayan, güvenli yetişkinlere ihtiyaç duyar. Ebeveynler yeterince iyi bakım veremediğinde çocuğun zihinsel sağlığı hızla bozulabilir. Bu nedenle bakım veren kişilerin kendilerine ve hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına özen göstermeleri, gerekirse yardım almaları önemlidir.
- Umut vermeye çalışın. Ebeveynler umut, rahatlık ve güvenlik verebildiği ve çocuğun ihtiyaçlarını görebildiği sürece çocuklar sorunlarla nispeten daha iyi baş edebilir. Hiçbir ebeveynin çocuklarının ihtiyaçlarını her zaman en iyi şekilde karşılayamayacağını unutmayın; ancak çocuklara gün içindeki ihtiyaçlarının bir kısmını gidermeyi amaçlamak iyi olabilir.

Şiddet, travmatik stres ve intiharı önlemeye yönelik
Kaynak Merkezi tarafından hazırlanmıştır
Merkezi Bölge (Midt), 2023

Telefon: 72 82 20 05
İletişim: rvts@stolav.no



www.rvts.no