

B. ÇOCUKLARLA ÇALIŞMAYA HAZIRLIK

Afetler sonrasında çocuklarla çalışmalar yürütmek kadar öncesinde gerekli hazırlıkları yapmak da çok önemlidir. Bu sayede hem çocuklar hem kendiniz için güvenli ve iyileştirici bir çalışma planlayıp yürütebilirsiniz. Bu bölümde afet bölgesinde çocuklarla çalışmadan önce nasıl bir hazırlık yapabileceğiniz başlıklar halinde aktarılacak. İçinde bulunduğunuz durumun gerekliliklerine göre aşağıda aktarılan adımların tümünü yerine getirmek mümkün olmayabilir. Fakat her birinin çalışmanızın daha etkili olması için gerekli olduğunu akılda tutmak önemlidir.

1. AFETLERİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?

Afetler hem Türkiye’de hem dünyada günden günde daha fazla insanı, aileyi ve toplumu fiziksel ve psikolojik olarak etkilemektedir. Özellikle günümüzdeki çocuğa dair bakışla beraber afetlerde en kırılgan gruplardan biri olan çocuklar üzerinde yaşam boyu fiziksel ve psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Bu olumsuz etkileri azaltmak için afetlerden sonra çocuklarla yapılacak olan psikososyal destek müdahaleleri çok önemlidir.

Afet sonrası dönemde çocuklarda iştahsızlık, alt ıslatma, konuşma bozuklukları, suçluluk, ayrılık kaygısı, öfke, odaklanma güçlüğü gibi çeşitli durumlar ortaya çıkabilir[1]. Çocukların bu tepkileri gösterme ya da göstermeme, toparlanma süresi gibi durumları afete maruz kalma süreleri, yaşanan kayıp düzeyi, afetlerin tekrarı, afet sonrası destek mekanizmaları, önceden getirdiği başa çıkma becerilerinin yeterliliği gibi çok çeşitli faktörlerden etkilenir. Tüm bunlarla beraber çocuğun içerisinde bulunduğu yaş grubunun gelişim özelliklerine göre beklenen tepkiler söz konusu olsa da her çocuğun gelişim hızının kendine özgü ve biricik olduğunu akılda tutmak gerekir. Çocuğun bir hastalığı, engeli ya da özel gereksinimi olup olmadığına göre de ortaya çıkabilecek tepkiler değişecektir.



[1] Kukuoğlu, A. (2018). Doğal Afetler Sonrası Yaşanan Travmalar ve Örnek Bir Psikoeğitim Programı. Afet ve Risk Dergisi, 1 (1), 39-52.

2. KENDİNİZİ SAHAYA NASIL HAZIRLAYABİLİRSİNİZ?

Afet bölgesinde çalışma yürütmeden önce "hazır mıyım?" sorusunu sormak gerekiyor. Bu soruyu cevaplayabilmenin bir parçası nasıl bir hazırlık yapmak gerektiğini bilmek. Bu hazırlığın içerisinde hangi başlıklar olabileceğine bakalım.

→ **Bilgilenme (gittiğin yer, mekan, örgüt, hedef kitle)**

Afetten etkilenen çocuklarla gerçekleştireceğiniz çalışmalarını planlarken ve kendinizi bölgeye hazırlarken gittiğiniz bölgede karşılaşılabileceğiniz durumlara dair önceden bilgi sahibi olmak iyilik halinizi korumak ve doğru hazırlık yapmış olmak için önemlidir. Afetler gibi travmatik yaşam olaylarının sonrasında kişilerin tepkilerine 4 aşamada bakabiliriz[2];

Şok Dönemi: Afetten sonraki ilk 24 saati ve ilk günleri kapsar. Kişilerde fiziksel uyarılma, mantıklı düşünememe, hafıza problemleri, gerçeklikten kopma gibi durumlar görülür. Şok, panik ve donma hali hakimdir. Bu dönemde bölgede koordinasyonsuzluk görülebilir. Kurtarma faaliyetleri yoğundur. Bu dönemde güvenlik duygusunu yeniden sağlamak için psikolojik ilkyardım çok önemlidir.

Tepki Dönemi: Afetten 2-6 gün sonra ortaya çıkan dönemdir. Kişiler onları fark eder ve anlamlandırmaya başlar. Bu dönemde kişiler öfke, korku, kendini suçlama, yalnızlık, çaresizlik gibi duygular hissedebilir. Ayrıca titreme, bulantı, kalp çarpıntısı, yorgunluk, iştah ve uyku problemleri gibi fiziksel tepkiler de gösterebilirler. Depreme dair rüyalar görebilir; flashbackler yaşayabilirler.

İşleme Dönemi: Bu dönemde afetin yarattığı tepkiler gözden geçirilir ve sindirilmeye çalışılır. Kişiler afet ile ilgili daha az konuşur; kayıplarının yasını tutar. üzüntü, özlem, öfke gibi duyguları yaşayabilir. Yalnız kalmak ve içsel olarak değerlendirme yapmak isteyebilir.

İyileşme/Yeniden Oryantasyon Dönemi: Bu dönemde tepkilerin şiddeti azalarak gelecek için planlar yapılır. Afetten etkilenen kişi yaşananları hayatın bir parçası olarak kabul eder ve gündelik hayata ilgi göstermeye başlar. Duygusal olarak kendisini daha iyi hisseder.

[2] Karancı, A. N., ve Ünal, Y. "Afetlerde Psikososyal Destek Rehberi. İstanbul Valiliği. Erişim: 17 Temmuz 2023. <https://www.ipkb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/03/AFET-PSIKOSOSYAL-DESTEK-REHBER.pdf>

Afetten etkilenen kişilerin geçirdiği bu dönemlerin yanında afetler toplumsal anlamda da belli tepkileri ortaya çıkarır. Bu tepkiler; kahramanlık dönemi, balayı dönemi, hayal kırıklığı dönemi ve yeniden düzenleme dönemi olarak 4 aşamada ele alınmaktadır[3]. Bahsedilen bu adımlar afet sonrasında gideceğiniz zamana göre karşılaşacağınız durumlara dair bir tahminde bulunmayı mümkün kılar. Fakat her afet sahasının farklı özellikler taşıdığı ve kültürden etkilendiğini akılda tutmak gerekir. Afetten etkilenen kişiler bahsedilen evreleri aynı süre, düzen ve şiddette geçirmeyebilirler. Bir kurum ile bölgeye gidiyorsanız halihazırda sahada bulunan kişilerden aktarım olarak destek vereceğiniz bölgenin ve çocukların durumunu, sizden önce gerçekleştirilmiş çalışmalarını detaylıca öğrenebilirsiniz.

Eğer gerçekleştireceğiniz çalışmanın detaylarını siz planlıyorsanız çocuklarla nasıl bir mekanda bir araya geleceğinizi öğrenin. Bu bir çadır, güvenli bir bina, konteyner ya da sokak olabilir. Gerçekleştireceğiniz etkinlikleri bu mekana göre planlamalısınız. Örneğin; sokakta gerçekleştirilen çalışmalarda çocuklarla karşılıklı uzun konuşmalar yapacağınız çalışmalar zor olacakken; küçük bir çadırın içerisinde de koşmalı etkinlikler yapmak mümkün olmayabilir. Sahadaki şartların her an değişebileceğini unutmayın. Konteynerda çalışma yapmak için bilgilendirilmeye rağmen sahaya gittiğinizde çalışma yerinizin değiştirildiği durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu sebeple sahaya gitmeden önce alternatif planlar yapıp gelişebilecek durumlara hazırlıklı olmalısınız.



[3] Bağbancı, S.(2015). Doğal Afetlerin Afetzedeler Üzerine Psikolojik Etkileri: Trabzon İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bir diğerk önemli nokta karşılaşacağınız çocukların profili hakkında bilgi almaktır; Çocukların yaşı, içindeki büyüdüklerin kültürün özellikleri, eğer mümkünse afetten etkilenme düzeyleri ve afet sonrası durumlar gibi. Bu gibi bilgiler karşılabileceğiniz durumlara hazırlıklı olmanızı sağlayacak ve ihtiyacı iyi analiz etmenize yardımcı olacaktır.

Eğer bir kurumla beraber bölgeye gidiyorsanız gittiğiniz kurumun yapısı, etik değerleri, sağladığı hizmetler, sınırlılıkları, organizasyon yapısı vb. başlıklarda bilgi sahibi olmalısınız. Böylece çocuklarla çalışırken gözlemlediğiniz ihtiyaç ya da olumsuz durumlara karşı sınırlılıklarınız, kurum içerisinde kimden destek isteyebileceğiniz gibi noktaları bilirsiniz.

→ Afet çalışmalarına dair bireysel güçlenme

Daha önce çocuklarla çalışmalar yürütmüş ya da yürütmemiş olabilirsiniz. Her iki ihtimalde de bir afet durumunda çocuklarla çalışmanın kendine has gereklilikleri olan, farklı bir bağlam olduğunu unutmayın. Bu sebeple geçmiş bilgilerinizden de yararlanarak gideceğiniz sahaya uygun olarak becerilerinizi güçlendirmeniz gerekir. Afet bölgesinde çocuklarla çalışırken kullanabileceğiniz yöntemleri öğrenmek, ideal koşulları oluşturmak mümkün olmasa bile sağlayabileceğiniz destekler için hazırlık yapmak, gerekli tüm materyallerin olmaması ihtimaline dair planlama yapmak, ihtiyaca uygun olarak bölgede başvurabileceğiniz diğer destek mekanizmalarını öğrenmek bunlardan bazıları olabilir.



Bu yöntemlerden bir tanesi afet sonrası erken dönemde kullanılacak psikososyal müdahalelerden biri olan psikolojik ilk yardımdır. “Bak, dinle, ilişkilendir ve yönlendir” temel prensipleri ile çalışan psikolojik ilk yardımın temel amaçlarını, olaydan hemen sonra kişilerin temel fiziksel ya da psikolojik ihtiyaçlarını tespit etmek ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yardımcı olmaktır. Psikolojik ilk yardım ile tespitler yapıldıktan sonra kişilere gerekli yönlendirmeler yapılır. PSY, bir tedavi değildir ve ruh sağlığına dair bir profesyonellik gerektirmez. Psikolojik ilk yardım bir erken dönem müdahalesi olduğundan ötürü olay sırasında ya da hemen sonrasında uygulanabilir[4]. Psikolojik ilk yardıma dair Türk Psikologlar Derneği’nin gerçekleştirmiş olduğu eğitim [videosunu izleyebilirsiniz.](#)

[4] Demircioğlu M. , Şeker Z. , Aker A. T. Psikolojik İlk Yardım: Amaçları, Uygulanışı, Hassas Gruplar ve Uygulanması Gereken Etik Kurallar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2019; 11(3): 351-362.

→ Çocuklarla iletişim

Afet bölgesinde çocuklarla karşılaşmadan önce çocuklarla iletişimde nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair bilgi sahibi olmalısınız. Çocuklarla ilk temasınız afet bölgesinin durumuna ya da afetten sonra gittiğiniz zamanın özelliklerine göre farklı mekanlarda gerçekleşebilir. Nerede olursa olsun ilk sorumluluğunuzun çocuğun fiziksel ve duygusal güvenliğini sağlamak olduğunu unutmayın. Çocuğun fiziksel olarak yaralı olup olmadığı, bulunduğunuz mekanın güvenliği, çocuğun temel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı gibi durumları gözetin.

Çocuklar bu dönemde çok fazla yabancı ile temas ediyor olabilir. Bu sebeple kim olduğunuzu, ne amaçla orada olduğunuzu kısa ve net cümlelerle anlatın. Sakin, şefkatli ve çocukları dinlemeye hazır olun. Çocuğun bu süreçte baskı altında hissetmeden kendisini rahat ifade edebileceği bir alana sahip olması önemli. O sebeple varsayımda bulunmak yerine çocuğa ihtiyacını sormak; bunu yaparken de çocuğun kültürel ve gelişimsel özelliklerine uygun ifadeler kullanmak önemlidir. Eğer çocuk konuşmak ve paylaşmak istemezse bu alanın da açık olduğunu hissettirin. Gerekli olmadığı sürece fiziksel temasta bulunmayın; temas etmeniz gerektiği durumlarda çocuğa önceden söyleyerek ve izin alarak bunu yapın.

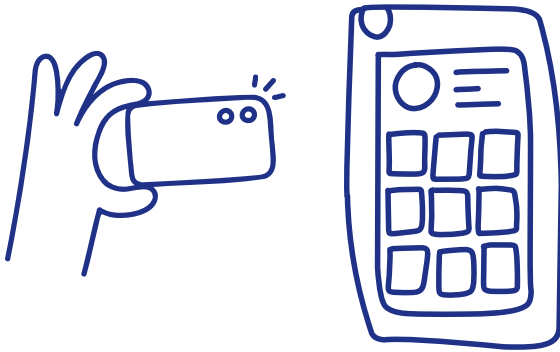
Yaptığınız çalışma sırasında çocuktan afetle ilgili soru ve paylaşımlar gelirse kendi yetkinliklerinize ve orada bulunma amacınıza göre nasıl bir tutumda olacağınızı değerlendirebilirsiniz. Fakat çocuklarla psikolojik bir çalışma yürütmüyorsanız ve bu ifadeleri karşılayabilecek yeterlilikte değilseniz o konuşmayı hızlıca kapatmaya çalışmadan ve fazla detaya inmeden, sorunun gerektirdiği kadarıyla cevaplamanız yeterli. Bu cevabın doğru ve bilimsel bilgilere dayanıyor olması, çocuğun güçsüz ya da aciz değil; güçlü hissedebileceği noktalara odaklanıyor olması önemli. Bilginiz dışında olan noktalarda bilmediğinizi söyleyerek; eğer mümkünse muhatabı yerlerden cevabı öğrenmek ve çocukları sonrasında bilgilendirmek bir yol olabilir.

→ Çocuk güvenliği

Afet bölgesine destek sağlamak için bir kurumla ya da bağımsız olarak gitmiş olabilirsiniz. Ama unutmayın ki çocuklarla bir araya gelen bir yetişkin olarak çalışma yaptığınız süre boyunca çocukların güvenliğini sağlamakla sorumlusunuz. Bu noktada dikkat etmeniz gereken noktalara dair önceden bilgi sahibi olun. Bu noktaları beraber gittiğiniz kurumun bir çocuk güvenliği politikası olup olmadığını sorarak öğrenebilirsiniz. Eğer yoksa ya da bağımsız olarak gidiyorsanız yol gösterici olması için BİLGİ ÇOÇA olarak çocuklarla bir araya geldiğimizde dikkat ettiğimiz çocuk güvenliğine dair ilkelerimizi şuradan inceleyebilirsiniz.



Çalışma yapılan mekanın, kullanılan materyallerin çocuklara fiziksel zarar vermemesi için önlemler alınmalıdır. Fiziksel güvenliğin yanında çocukların duygusal güvenliği için de dikkat edilecek noktalar da unutulmamalıdır. Çalışmalara çocukların gönüllü olarak katılıyor olması, çocuklardan sorumlu yetişkinlerden de izin alınmış olması, çocuklarla iletişimde güçlendirici bir dilin kullanılması, çalışma dışında çocuklarla bireysel düzeyde iletişim kurulması, çocukların görsellerinin izinsiz çekilmemesi ya da izinli olarak çekilen görsellerin çocukları güçsüz/yardıma muhtaç bir şekilde gösterecek şekilde kullanılmaması diğer dikkat edilecek noktalar olabilir. Tüm bunları ve daha fazlasını gerçekleştireceğiniz çalışmanın özelliklerine göre belirleyebilirsiniz.



→ Kendi iyilik halinizi korumak

Afetler gibi olağandışı durumlar bunu doğrudan yaşayanların yanında şahit olan kişilerde de çeşitli fiziksel ya da duygusal olumsuz etkilere sebep olabilir. Belli düzeyde stres tepkileri normal olsa da yoğun öfke ya da çaresizlik duyguları, baş ağrıları, kalp çarpıntısı, uyku problemleri gibi günlük hayatı olumsuz etkileyen durumlar da ortaya çıkabilir. Afetten etkilenen çocuklarla çalışmalar yapacak kişiler olarak çalışmaya başlamadan önce, çalışma sırasında ve sonrasında kendi iyi olma halinizi de gözetmeniz ve bu belirtilere dair dikkatli olmanız gerekir.

Sahaya gitmeden önce çocuklarla iletişim, karşılaşılabileceğiniz durumlar ya da psikolojik ilk yardım gibi teknikler hakkında bilgi sahibi olmanın destek sağlayan kişinin iyilik halini korumada olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir. Aynı zamanda destek sağlayan kişilere yönelik süpervizyon, çalışma ilkeleri, destek verenin sınırlılıkları gibi konularda bilgi sahibi olmak da destek sağlarken yapamayacaklarınızı fark etmenizi sağlar. Afet bölgesinde çalışmaları yürütürken kendi tepkilerinizi izlemeniz; bunun zor olduğunu düşünüyorsanız afet bölgesi dışından bir iletişim kişisi belirleyerek onunla iletişimde kalmanız kendinize yönelik farkındalığınızı korumanız için önemlidir. Afet bölgesinden döndükten sonra mümkünse en az 1 günlük bir dinlenme süresi bırakmak; tepkilerinizi izlemeye devam etmek; sevdiğiniz aktivitelere zaman ayırmak; yemek, uyku gibi temel ihtiyaçlara önem vermek; aile, arkadaş gibi sosyal destek mekanizmalarından destek almak öz-bakım için yapabileceğiniz arasındadır. Tüm bunlara rağmen afete dair gerçekleştirdiğiniz çalışmaların ortaya çıkardığı tepkilerin uzun süreye yayıldığını ve bu tepkilerle baş etmekte zorlandığınızı düşünüyorsanız profesyonel desteğe başvurmayı düşünebilirsiniz.