

UZAKTA SAVAŞ - EVDE KORKU

EBEVEYNLER İÇİN TAVSİYELER

Ukrayna savaşının bir sonucu olarak 22 Şubat sonunda eğitim personeli için özel bir mektup kaleme almamızı müteakiben, işbu mektup okul çağındaki çocuk ve gençlerin ailelerine yöneliktir. Okul ve velilerin işbirliği içinde hareket etmesi, kriz zamanlarında çocuklara destek olur.

Sevgili ebeveynler,

Avrupa'da doğrudan savaşla yüzleşmek zorunda kaldığımız ve hiç beklemediğimiz bir süreçle karşı karşıyayız. Rusya'nın Ukrayna'ya yönelik saldırısı, bütün medya organlarında yoğun bir şekilde haber konusu yapıldı. Birçok çocuk, genç ve yetişkin artık korku ve endişeyle yaşamakta ve durumu nasıl anlamlandıracağını bilememektedir. Bu mektup, bir ebeveyn olarak, çocuklarınızın mevcut durum ve gelecekle ilgili korkularını, öfkelerini ve endişelerini yenmelerinde size destek olmak için düzenlendi.

Günlük aile hayatında korku ve endişelerle nasıl başa çıkabilirsiniz?

Kendi korkularınızı ve endişelerinizi tanıyın

Şu anda sadece çocuklar ve gençler değil, yetişkinler de endişe içerisindedir. Bu nedenle, durup bu endişelerin arkasında ne olduğuna bakmanız iyi bir yöntem olabilir. Kendi ülkenizde bir savaş korkusu mu? Maddi sıkıntı korkusu mu? Savaş çığırtkanlarına duyduğunuz öfke mi? Arkasında tamamen farklı bir şey mi var? Çocuklarınızla bu konu hakkında konuşmadan önce, durum hakkında kendinizin ne hissettiğine bakın. Özellikle küçük çocuklar, birinci dereceden bakıcılarının fikirlerine büyük ölçüde değer verirler. Bu nedenle, konuşma sırasında sizi boğmasına izin vermeden kendi duygularınızın farkında olmaya çalışmanız önemlidir. İlerleyen bölümlerde bu mektup bu konuda size rehberlik edecek bazı fikirler içermektedir.

Çocuklarınız, tüm sorulara bir cevabınız olmadığını ve sizin de kaygılı olabileceğinizi bilmelidir. Ama onlara güven ve rahatlık duygusu telkin etmelisiniz.

Kendi çocuklarınızla konuşun

Çocuklarınız size yaklaştığında mevcut durumla ilgili sohbetlere açık olun. Çocuğunuzun çok huzursuz olduğunu fark ederseniz, şunu da açıkça sorabilirsiniz: "Şu anda aklında ne var?" Elbette, daha büyük çocuklar ve özellikle gençler medyadan, okuldan ve arkadaşlarından çok şey duyuyor. Onlara endişelerini paylaşma ve soru sorma fırsatı verin. Çocuğunuzun bildiklerinden yola çıkın. Bu gerçeklerle zihninde anlamlı bütünler oluşturmasına yardımcı olun.

Konuşma esnasında iyi bir dinleyici olmak önemlidir. Çocuğunuz ne hayal ediyor? Zihninde hangi resimler var? Hangi sorular ortaya çıkıyor? Korkuları ve endişeleri ciddiye alın ve çocuğunuza yanıt verin. Anlam veremediği şeyler görmüş olabilir. Yaşı küçük çocukların belirli konuları ve görüntüleri alıp doğru bağlama yerleştirip işleme kapasitesi daha az gelişmiştir. Örneğin, bir çocuk televizyonda bir şehirden geçen bir tank gördüğünde, bunun kendi şehrinde veya yakınında olmadığını anlamayabilir. Çocuğunuzun sorularını yanıtlamasına yardımcı olun. Durumla ilgili her şeyi bilmiyorsanız veya anlamıyorsanız da sorun değil. Her şeyden önce, çocuğunuza güven telkin etmek ve her zaman onun yanında olduğunuzu göstermek önemlidir.

Çocukların sorularına uygun şekilde yanıt verin

Bunu yapmanın bir yolu, konuşma sırasında özellikle günlük yaşama atıfta bulunmaktır: Çocuklar, anaokulu veya okuldaki deneyimlerinden çatışmanın ne demek olduğunu bilirler. Savaş, ülkeler arasında meydana gelen büyük bir çatışmadır. Çocuklarda olduğu gibi, genellikle sorun bir şeylerin paylaşılabilmesidir. Çocuklar için uygun bilgileri ZDF kanalında yayınlanan *Sendung mit der Maus* ve Kindernachrichten *logo!* gibi çocuk programlarında

bulabilirsiniz (bu mektubun son kısmında yer alan web sitesi linklerine bakın).

Konuşma esnasında dürüst olun, ancak çocuğunuzun yaşına uygun ve anlaşılır bir tavır takının. Burada da, çocuğunuzun durumla ilgili zihninde oluşturduğu resmi sormanız iyi bir yöntem olabilir. Çocuğunuzun birkaç kez aynı soruyu sorması anlaşılabilir bir durumdur. Sadece bir şeylerden emin olmak istiyor olabilir. Bir soruyu cevaplayamıyorsanız, cevapları birlikte arayın. Ayrıca tüm soruların cevaplanamayacağına da göz önünde bulundurun.

"Ben de endişeliyim ve tüm sorularını yanıtlayamam. Durumu daha iyi anlamak ve onunla başa çıkmak için birlikte çalışalım. Yanındayım."

Olayları anlamlandırmanın başka bir yolu diğer ülkelerde yaşanan olumlu gelişmeleri ve çabalarını göstermektir:

"Birçok ülke şu anda savaşın mümkün olan en kısa sürede sona ermesi için görüşmeler yapıyor ve bir şeyler ortaya koyuyor. Birçok insana yardım edilebileceğine dair umut var."

Bu tür konuşmalar rahat bir ortamda yapılmalıdır. Konuşmanın "doğru" zamanda yapıldığından ve çocuğunuzun buna hazır olduğundan emin olun. Örneğin, konuşma yatmadan hemen önce yapılmamalıdır.

Bazı çocuklar resim yapmayı veya oynamayı tercih ederek bu konuda hiç konuşmak istemeyebilirler. Bu da anlaşılabilir bir durumdur. Savaş, bir çocuğun günlük yaşamında çok fazla yer kaplamak zorunda değildir. Bütün bunlar yapılabilir, ancak sürece siz eşlik etmelisiniz.

Yaşa uygun bir şekilde tepki verin ve açıklayın

Yaşça daha büyük gençler ve genç yetişkinler savaşın ekonomik arka planını zaten anlıyor, jeopolitik bağlamları çıkarabiliyor ve bunları tarihsel olarak sınıflandırabiliyor. Bu arka planı ebeveynleri ile de tartışmak isteyebilirler. Öte yandan çocuk ve genç ergenler bu bağlantıları anlamak zorunda değiller, burada ve şimdi nasıl olduklarına konsantre olmalılar veya olabilirler. Duyguların türü de yaşa bağlı olarak değişebilir. Bu noktada açık kalın ve çocuğunuza uygun bir konuşma çerçevesi sunun.

Çocuklar ve gençler arasındaki konuşmalara dikkat edin

Özellikle farklı yaşlarda çocuklarınız olduğunda, savaş hakkında yapacağınız konuşma çok farklı bir görünüme sahip olabilir. Büyük çocuklardan küçük kardeşlerini bu konuda çok sıkılmalarını isteyin. Burada küçük çocukların her şeyi anlayamayacağını ve anlamak zorunda olmadığını vurgulayın. Genel olarak savaş konusu sadece çocuklar arasında değil, aile içinde ya da ebeveynler ve çocuklar arasında tartışılmalıdır. Gün boyunca aile ortamının daha fazla meşgul etmemesi için bu konu hakkında konuşabileceğiniz zamanları ayarlayın. Ayrıca çocuklarınızın konu hakkında yaşlılarıyla nasıl konuşup konuşmadığını sorun. (Daha büyük) çocukların söylediği her şeyin mutlaka doğru olmadığını açıklayın. Yine, çocuğunuzun soruları veya endişeleri olduğunda size gelebileceğini veya okuldaki öğretmenlerle konuşabileceğini vurgulayın.

Günlük hayata devam edin ve normal düzeninizi

devam ettirin Korona pandemisi gibi son derece büyük sorunlar, genellikle günlük hayatımızı kesintiye uğratmamıza ve şimdi ne yapmamız ve hayatımızla ilgili neleri değiştirmemiz gerektiğini düşünmemize neden olur. Bu, yeni bir duruma uyum sağlamak için yaptığımız bir şeydir. Bununla birlikte, çocuğunuz için her zaman yaptığınız rutin hareketlerin hala devam ettiğinden emin olun (örneğin, birlikte yemek yemek, yatağa yatırmak, hikaye okumak, oynamak, sarılmak). Bunlar çocuğunuzun duygusal olarak güvende hissetmesini sağlayarak ona güç ve destek sağlar.

Ebeveynler veya gençler, mevcut durumda kendilerini genellikle bir ikilem içinde bulurlar: Başkaları zor zamanlar geçirirken ben çocuklarımla veya arkadaşlarımla güzel bir şeyler yapabilir miyim? Ancak burada da eğlenceli ve güzel deneyimler içeren günlük yaşamın devam etmesi çocuklar için önemlidir.

Hareket etmeye devam edin

Fiziksel aktivite, özellikle açık havada, ruh halini iyileştirir. Çocuğunuzun sizinle birlikte dışarı çıkıp her gün biraz egzersiz yapmaya teşvik edin. Siz ve çocuğunuz en üst düzeyde atletik performans elde etmek zorunda değilseniz, bir yürüyüş yeterlidir.

Çaresizlik duygularıyla başa çıkmak

Bir savaş genellikle durumu uzaktan izleyenler açısından bir acizlik hissine yol açar. Süreci etkilemek için dışarıdan hiçbir şey yapılamaz gibi görünür. Çocuğunuzun bir fark yarattığını hissetmesi için neler yapabileceğinizi birlikte düşünün. Örneğin

Ukrayna'dan kaçan insanları desteklemek için bir şeyler yapmanız mümkün mü?

Birbirinize destek olmak

Mevcut sorunlar ve duygular hakkında konuşmak yeni bir bağlılık duygusu yaratabilir. Aynı zamanda, başkalarının da benzer endişeleri olduğunu duymak çocuklar ve gençler için bir rahatlatma olabilir. Birlikte kısa bir "duygu kontrolü"nün düzenli olarak yapılıp yapılmayacağını da düşünebilirsiniz. Çocuğunuza okulun nasıl gittiğini veya yatmadan önce kısaca hayatın nasıl gittiğini sorabilirsiniz. Küçük çocuklar için bir "Smiley kontrolü" de yapılabilir ve duygunun nedeni hakkında kısa bir soru sorulabilir:

"Şuan nasılsın? Neden böyle?"



Farkındalık yaratın

Korku, öfke ve hatta üzüntü duyguları kesinlikle anlaşılabilir durumlardır ve bastırılmamalıdır. Çocuğunuz bir duyguyla baş edemiyorsa, içinde bulunduğu ana dönerek nefes alıp verme, ayaklara veya duvardaki bir resme odaklanması bu durumdan çıkmasına yardımcı olabilir. Nefes egzersizleri de bazı çocuk ve gençler için faydalı olmaktadır:

- 4 saniye boyunca burundan derin nefes alma
- 4 saniye boyunca nefesini tutma
- 4 saniye boyunca ağızdan nefes verme
- Tekrar nefes almadan önce 4 saniye nefesini tutma

Medya içerikleri tüketimine dikkat edin

Özellikle küçük çocuklarınızın iyiliği için, sindirmekte zorlanabilecekleri savaş görüntülerini izlemekten kaçının. Şu anda tüm medya kanalları üzerinden Ukrayna'daki savaşla ilgili bir tür bilgi bombardımanı altındayız. Bu bilgi zenginliği karşısında birçok kişinin kendi fikrini oluşturması

zordur. Çocuklarınızın çok fazla medya içeriği tükettiğini fark ederseniz, harekete geçin. Bilgi sahibi olmak mantıklı olsa da, çok fazla bilginin mevcut hayatı yok saymaya da yol açabileceğini belirtin. Çocuklarınıza hem çevrimdışı olarak geçirilen zamanların hem de bilinçli bir bilgi tüketiminin - ideal olarak sizinle birlikte - yararlı ve önemli olduğunu belirtin. Belki de bununla ilgili tartışmalar okulda yapılmış olabilir ve siz de argümanınızı bunun üzerine inşa edebilirsiniz.

Sinirlilik ve öfke

Baskın duygular şu anda yaklaşan savaşla ilgili korkular ve endişelerdir. Ancak hem evde hem de okulda artan bir sinirlilik ve saldırganlık olasılığı da vardır. Güvensiz bir durum sinir bozucudur ve insanları daha sinirli yapar. Özellikle pandemiden iki yıl sonra, birçok insanın "aküsü boşaldı" ve gergin siyasi durum öfke, hayal kırıklığı ve saldırganlığa yol açıyor. Bu, Ukrayna ve Rusya'dan insanlar burada birbirlerine rastladığında daha da kötü bir hal alabilir. Çocuklarınıza savaştan Rus dostlarınızın sorumlu olmadığını açıklayın. Bu insanların kendileri de barış istedikleri için çatışmadan muzdarip olmaları muhtemeldir. Çocukların birbirlerini kışkırttığını fark ederseniz, çocuklara bunu neden yaptıklarını sorun. Ukrayna'da çıkan bir savaşın bizim de savaşmamız gerektiği anlamına gelmediğini açıklayın.

Ayrımcılığı ve önyargıyı önlemek

Rusya'dan veya Ukrayna'dan gelen ya da akrabaları olan çocuklar ve yetişkinler burada ön yargılara maruz kalabilir, hatta savaş için suçlanabilir. Ön yargılar hızla oluşabilir ve bunun sonucunda çatışmalar ortaya çıkabilir. Ayrımcılığa ve dışlanmaya karşı ebeveyn olarak dilinize de dikkat etmelisiniz. Atıflardan kaçınmak için "Ruslar" ve "Ukraynalılar" gibi ulusal gruplar karşılaştırılmamalı, çatışmaya yol açan gelişmeler ve eylemler ele alınmalıdır. Örneğin, "Ukrayna'dan/Rusya'dan gelen insanlar" veya "savaştan kaçan insanlar" hakkında konuşun.

Mülteci çocukların ve gençlerin okula ve günlük yaşama dahil edilmesi

Savaştan kaçan Ukraynalı çocuk ve gençlerin çocuklarınızın okul derslerine veya karşılama sınıflarındaki derslere katılmaları mümkündür. Bu durum, merak uyandırabilirken çocuklar ve gençler açısından utangaçlığa da yol açabilmektedir.

Mülteci çocuklara veya gençlere yaklaşımları konusunda çocuklarınızı destekleyin. Nasıl iletişim kurabilecekleri konusunda onlarla konuşun: Çocuklarınız, yeni çocuğun veya gencin onlarla oynamak isteyip istemediğini, bir şey açıklayıp açıklamayacağını veya buraya iyi bir şekilde gelip gelmediğini sorabilir. Özellikle her iki taraf da dil becerisinden yoksun olduğunda, örneğin, yeni çocuğun veya gencin futbol oynamak isteyip istemediğini sormak için görseller kullanılabilir. Çocuğunuzu yaratıcı olmaya teşvik edin! Çocuğunuza, mülteci deneyimlerinin iyi bir sohbet konusu olmadığını aktarmaya çalışın. Bunun yerine günlük yaşam ve yerleşme süreci mümkün olduğu kadar desteklenmelidir. Çocuğunuz veya ailenizin kendisi Ukraynaca veya Rusça konuşuyorsa ve bu nedenle çevirilerle de destek sağlayabiliyorsa, bu durum elbette daha da geçerlidir.

Kendi endişelerimi ne yapıyorum?

Ebeveynler olarak, çocuklarınızla ilişki kurmanız gereken en önemli kişi ve ilk temas noktası sizsiniz. Onlara güvenli bir ortam sunar, dünyayı açıklar ve çocuklarınızın koşullara uygun bir şekilde güven içinde büyümelerini sağlarsınız. Bu nedenle, çocuklarının gelişimini mümkün olduğunca iyi destekleyebilmek için ebeveynlerin de kendilerini iyi hissetmesi önemlidir. Mektubun başında da belirtildiği gibi, yetişkinlerin de korkuları ve endişeleri vardır. Daha önce bahsedilen tüm noktalar bir yetişkin olarak sizin için de geçerlidir. Kaygılar sanki gelecek yaşamınız artık hep böyle olacaktı gibi başa çıkamayacağınız kadar büyük görünebilir. Bu bağlamda, endişelerin ve olumsuz düşüncelerin başlangıçta sadece endişeler ve düşüncelerden ibaret olduğunu kendinize hatırlatmanız çok daha önemlidir. Gerçek olmaları gerektiği anlamına gelmezler. Burada da, günlük yaşamda kendiniz için neler yapabileceğinizi görmek ve buna göre hareket etmek önemlidir. Özellikle kendiniz dengeli olduğunuzda çocuklarınıza güvenlik ve rahatlık sunabilirsiniz. Mevcut durumun sizi çok yorduğunu fark ederseniz aşağıda listelenen ofislerle de iletişime geçebilirsiniz.

Dayanıklılığınızı güçlendirmek

Dayanıklılık, bir kişinin krizler karşısında psikolojik dayanıklılığını ifade eder. Bu nedenle dayanıklılık, esas olarak zor sorunlarla uğraşırken ve stresli deneyimlerle kazanılır. Bu bağlamda öne çıkan yapılar şunlardır:

- *Kabullenme.* Neyi olduğu gibi kabul etmem gerekiyor? Kabul, duyguları ve kendinizi kabul etmeyi içerir. Bir durum değiştirilebilirse, bu elbette dikkate alınmalıdır.
- *İyimserlik.* Hayatımda güzel olan ne var? Ne için minnettarım? Bu, zor zamanlarda iyiyi görmekle ilgilidir.
- *Çözüm odaklılık.* Hangi çözümler var? Bunun için hangi adımları atabilirim?
- *Bir şeyler yapabilme kapasitesini güçlendirme.* Ne yapabilirim? Hangi alanlarda harekete geçerek fark yaratabilirim? Ukrayna'daki savaşı bitiremeyebilirim ama gösterilere gidebilir, insanları destekleyebilirim vb. Özellikle gençlerin yaratıcı fikirleri var - onlarla konuşun!
- *Sorumluluk alma.* Çevremdeki insanlara nasıl destek olabilirim? Sorumluluk her şeyden önce yakın çevrenizle ilgilidir, örneğin kişinin kendi şehrinde.
- *Birlik ve beraberlik.* Benim durumumda olan başka kimler var? Beni kim destekleyebilir? Kimi destekleyebilirim?
- *Gelecek planlama.* Kendim ve ailem için nasıl bir gelecek görüyorum? Bu geleceğe ulaşma için ne yapabilirim?

Üç şey

Günlük hayatta küçük şeyleri takdir etmenin iyi bir yolu, her gün minnettar olduğunuz üç şeyi yazmaktır. Bu, yılın ilk sıcak günlerinden biri, çocuklarınızla güzel bir an veya kendinize ayırabileceğiniz bir zaman olabilir. Ana odaklanmak genellikle endişenin bunaltıcı hale gelmesini önlemeye yardımcı olur. Bu, çocuğunuzla akşamları birlikte geçirdiğiniz günün güzel anlarını konuştuğunuz bir ritüel de olabilir.

Kendi medya içeriği tüketiminiz

Ebeveynler olarak, siz de medya tüketiminize dikkat etmeli ve bunun için sabit zamanlar oluşturmalsınız. "Çok fazla" savaş haberi izlemek genellikle çaresizlik duygularına ve dünyanın güvenli olmayan bir yer olarak algılanmasına yol açar. Küçük çocukların yanında haber izlemekten kaçının.

Kendin için iyi bir şey yap!

Mümkünse, bilinçli olarak kendinize zaman ayırın. Çocuklarınızı desteklemek için artık elinizde bir şey kalmadığını fark ederseniz, özel destek (örn. eşinizden, ailenizden, arkadaşlardan) ve ayrıca profesyonel destek (örn. okulda bakım) almak da yardımcı olabilir. Çocuğunuzun iyi olmasının önemli bir ön koşulu, sizin iyi olmanızdır. İyi olmanız ve eğlenmeniz gayet normal ve önemlidir.

Daha fazla dış desteğe ihtiyacınız varsa, yardım için iletişime geçmekten çekinmeyin.

SIBUZ Destek Hizmetleri

Daha fazla bilgi ve yardım alternatifleri için lütfen bölgenizdeki SIBUZ ofisi ile iletişime geçin.

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

Bağlantılar ve daha fazla bilgi

- Trier Üniversitesi'nden Ukrayna'daki savaş hakkında çocuklar ve ebeveynler için derlenen bilgi ve bağlantılar:<https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/professuren/klinische-psychologie-und-psychotherapie-des-kindes-und-jugendalters/aktuelles>

- Çocuk haberleri:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>

- DGKJP bildirisi "Aileler için Gerçekler - Savaş Hakkında Konuşmak". https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den_02032022-1.pdf

- Sendung mit der Maus:
<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>



Bu yayının yazarları:

Profesör Doktor Julia Asbrand, Psikoloji Enstitüsü, HÜ Berlin

Profesör Doktor Claudia Calvano, Eğitim Bilimleri ve Psikoloji Bölümü, FÜ Berlin

Redaksiyon: SenBJF I A 4 / II A 2

Yayımcı:

Okul psikolojisi ve kaynaştırma eğitim danışmanlığı ve destek merkezleri (SIBUZ) Berlin
<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz>

Resimler (S. 3 / S. 5) : Pixabay / „Youth for Peace“ (Initiative der Christl. Deutschen Schule Chiang Mai)