



Bahçelievler Mah. Nar Yolu
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



"AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK"

PSİKOSOSYAL MÜDAHALE BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

TRAVMA NEDİR?

Günlük hayatımızda zaman zaman duygusal olarak ciddi biçimde zorlandığımız dönemler olur. Bizi zorlayan bu yaşantılar değişik biçimlerde ortaya çıkabilir.

Olumsuz yaşantılar bazen deprem, sel gibi doğal afetler sonucu oluşmakta bazen de savaş, göç, terör, cinsel istismar, trafik kazası, rehin alınma gibi insan eliyle ortaya çıkmaktadır. Bu tür yaşantılara bazen doğrudan maruz kalıyor bazen de tanıklık ederek dolaylı olarak etkilenebiliyoruz.

Günümüzde kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile bu tür olaylardan her zamankinden daha fazla haberdar oluyoruz. Dolayısıyla, sadece kendi yaşam alanımızdaki yaşanan travmatik olaylara doğrudan maruz kalmıyor aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylardan da anında haberdar olabiliyoruz. Bazen görece çok az kişinin doğrudan mağdur olduğu travmatik olayların bile genel ruh sağlığını tehdit edici yaygın ve uzun süreli etkileri olabilmektedir.

TRAVMA NEDİR?

Travma; kişinin hayatını ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır.



TRAVMATİK OLAY ANINDA VERİLEN TEPKİLER

FİZİKSEL	ZİHİNSEL
<i>Bedenin harekete geçmesi</i>	<i>Zihnin harekete geçmesi</i>
<ul style="list-style-type: none">Adrenalin/noradrenalin salgısında değişim	<ul style="list-style-type: none">Faydalı olabilecek önceki tecrübeler ve bilgilerin zihne çağırılması
<i>Fiziksel harekete geçme</i>	<ul style="list-style-type: none">Duyusal farkındalığın artması
<ul style="list-style-type: none">Hızlı ve ani tepki verme	<ul style="list-style-type: none">Dikkatin odaklanması
<ul style="list-style-type: none">Tehlikeyi bertaraf etmeye hazır olma	<ul style="list-style-type: none">Zihnin ve hafızanın canlanmasıBilgiyi hızlı işlemeye hazır olma
<i>Ağrı/acıyı engelleme/azaltma</i>	<i>Duyguları bastırma</i>



TRAVMATİK OLAY SONRASINDA VERİLEN TEPKİLER

- Kırılganlık, korku, kaygı
- İstenmeden tekrarlanan güçlü anılar
- Uyku sorunları
- Suçluluk duygusu ya da kendini suçlama
- Kaçınma davranışları
- Konsantrasyon güçlükleri
- Öfke
- Üzüntü
- Bedensel tepkiler
- Gerileme (regresyon)
- Olayı tekrar tekrar zihninde canlandırma
- Sosyal ilişkilerde sorun yaşama
- Anlam ve değerlerde değişim



TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Kişilik ve karakter gelişiminde sorunlar
- Dünya ve kendisine ilişkin kötümserlik
- Gelecekte benzer olayların tekrar başına gelebileceğine ilişkin karamsarlık
- Diğer insanlarla ilişkilerde sorunlar
- Ahlaki gelişimde sorunlar
- Biyolojik gelişimde sorunlar



TRAVMANIN UZUN DÖNEM ETKİLERİ

- Duyguların düzenlenmesinde yaşanan sorunlar
- Olumsuz benlik algısı, özgüven yetersizliği
- Baş etme becerilerinde gerileme
- Öğrenme potansiyelinde düşüş
- Meslek seçimi ve mesleki görevleri yerine getirmede sorunlar



TRAVMANIN GENEL SONUÇLARI

- Hastalık ve ölüm (yaralanma, hastalık, ölüm)
- Maddi kayıplar (zarar, yıkım, ekonomik kayıplar)
- Sosyal aksama/karmaşa (altyapı hasarları, hayatta kalmak için gerekli olan kaynakların olmaması, nüfusun yer değiştirmesi)
- Psikososyal etkiler (stres, zarar veren davranış değişikliği, psikopatolojik kayıp, yas)
- Sosyoekolojik ve kültürel etkiler



AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

- Aile içi şiddet; fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik sonuçları olan bir sorundur.
- Aile ilişkileri şiddet olayından doğrudan etkilenmekte ve aile kendi işlevselliğini kaybetmektedir.
- Aile içi şiddet; aynı zamanda mağdurun yaşadığı fiziksel ve duygusal sorunlar iş veya meslek yaşamında da aksaklıklara neden olabilmektedir.

Aile içi şiddete maruz kalan çocuklar ve anneleri üzerine yapılan bir çalışmada:

- Çocukların %85'i annelerinin uğradıkları istismara tanıklık etmişlerdir.
- Ailelerin %71'inde çocuklar annelerinin fiziksel saldırıya uğradığını görmüşlerdir.
- Çocukların %58'i şiddete uyurken birden sesle uyanma veya odaya gönderilme şeklinde kulak misafiri olmuşlardır.
- Çocukların %27'si şiddetin sonucuna (örn., annenin yaralanması gibi) tanık olmuşlardır.

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

AİLE İÇİ ŞİDDETİN BEBEK ÜZERİNDEKİ OLASI GÖSTERGELERİ

Psikolojik/Duygusal etkiler

Bakım veren kişiye bağımlılık, aşırı ağlama, anksiyete, değişikliklere aşırı tepki, öfke ve saldırganlık, pasiflik ve ilgi eksikliği

Sosyal etkiler

Zayıf iletişim becerileri; diğer çocuklarla ilgili iletişim/ilişki zorlukları, düşük oyun becerileri, çekingen davranışlar, oyuncakları aşırı sahiplenme, paylaşım zorlukları, normların ötesinde agresif davranış veya geri çekilme (içe dönme) davranışı

Fiziksel etkiler

Gecikmiş tuvalet alışkanlığı, işitmede ve görmede zorluklar

Öğrenme etkileri

Dil gecikmesi; erken öğrenmede gecikmiş oyun becerileri ve hedefler

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Aile ile ilgili temel ihtiyaçları ihmale uğrayan çocuğun psikolojik sorunları yanı sıra günlük yaşam rutininde de sorunların ortaya çıkması olasıdır. Evde bu şiddet olayları olurken çocuklara bir mercek tutulsa neler gözlemlenir?

- Bazı çocuklar ebeveynleri onlar odada iken kavga edemeyeceklerini düşündükleri için ebeveynleri tartışırken odaya girebilirler.
- Bazı çocuklar, canlarının yanması pahasına ebeveynlerinin tartışmalarına doğrudan müdahale edip araya girmek isteyebilirler.
- Bazı çocuklar ebeveynlerini ikna etmeye, yatıştırmaya ve arabuluculuk yapmaya çalışabilirler.
- Bazı çocuklar ilgili kurumlardan veya kişilerden yardım arama çabasına girebilirler.
- Bazı çocuklar şiddet sahnelerine tanıklık etmemek için akrabalarına veya arkadaşlarına gidebilirler ve ortamdan uzaklaşabilirler.
- Bazı çocuklar da bu imkanları olmadığında ev içinde kendine uygun bir sessiz ortam arayıp saklanabilirler ya da yüksek sesle müzik dinleyerek ya da televizyon izleyerek durumdan uzaklaşmaya çalışabilirler.

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Türkiye’de yapılan kapsamlı bir projede aile içi şiddetin toplumsal sonuçları aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Kadına Yönelik Aile içi Şiddetin Önlenmesi Projesi, 2013):

- Toplumda mevcut şiddet oranlarının ve çatışmaların artması olasıdır.
- Toplumsal cinsiyet eşitliği, kadın hakları, çocuk hakları gibi konularda toplumsal farkındalık zedelenebilir.
- Aile içi şiddet gerekçesiyle sağlık ve sosyal kurumlara başvurular artabilir.
- Kadınların çalışma hayatındaki ilerlemeleri engellenebilir.
- Şiddeti önlemeye ve mağdurların iyileştirilmesine yönelik çalışmalar ekonomik açıdan giderlerin artmasına neden olabilir.
- İnsanların şiddete bağlı yaşam kalitesinin zarar görebilmesinin yanı sıra toplumsal güven ve huzur ortamı etkilenebilir.

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Genel anlamda, aile içi şiddeti önleyebilmek öncelikle onun toplumsal bir olgu olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir. Bu durumda, tüm toplumsal kuruluşların kendi paylarına düşeni yapmaları gerekmektedir. Örneğin hukuksal alanda cinsiyet farklılıklarını temel alarak hazırlanan yasalardan çok, adının uğradığı şiddeti kanıtlamasına yardımcı, duygusal ve maddi zararını karşılamayı esas edinen, şiddeti uygulayana caydırıcı cezai hükümler sunan yasal düzenlemelere gereksinim vardır.

Aile içi şiddete psikososyal yaklaşımda hemşire, hekim, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, emniyet mensupları gibi birçok meslek üyelerinin bulunduğu multidisipliner ekip üyeleri yer almaktadır. Uzmanlar psikososyal yaklaşımda üç aşama tanımlamışlardır. Bu alanda yapılması gereken ekip üyelerinin belirlenmesi ve aile ile görüşmede şiddet ile ilgili yeterli ve doğru bilgi alma ve şiddeti tanımlamak olarak belirlenebilir. Daha sonra şiddet olgusuna maruz kalan aile üyelerine koruyucu ve önleyici çalışmalar kapsamında psikososyal yaklaşımda bulunulmalıdır.

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

PSİKOSOSYAL MÜDAHALELER

Aile içi şiddette uygulanabilecek psikososyal uygulamaları ilgili yaklaşımın eğitim sürecini tamamlayan hemşire, psikiyatri uzmanı, psikolog, sosyal çalışmacı gibi profesyoneller verebilir. Terapilerde aile içi şiddeti önlemeye yönelik ana yaklaşım; akut sorunun yani aile içi şiddetin anlaşılması ve çözümüdür.

Öncelikle danışmanlıktan ziyade aileye gereksinim duydukları konularda destek vermek önemlidir. Akut sorunun çözümünden sonra aile bireyleri arasındaki uyumu geliştiren sözel iletişim şekillerini artırmak gelir. Aile üyeleri zıt kutuplarda toplanıp birbirlerinin iletişim çabalarını işitmeme ve dikkate almama eğiliminde olmaktadır. Sürekli bir ağız dalaşı içinde olabilirler. Aile terapisine aile üyelerinin tümü birlikte ya da ayrı ayrı alınabilir. Görüşmelerde aile üyelerinin birbirlerini dinleme ve anlamasına yardımcı olunmaktadır.



AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Tol ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında eş Őiddetine maruz kalan annelerin Şiddete bir Şekilde tanıklık eden çocuklarında Şiddete uğramayan çocuklara oranla benlik saygısı, anksiyete, depresyon ve davranış sorunlarının olduğu görölmüőtür.

Moylan ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada aile içi Şiddete maruz kalmıő çocuklar ve ergenlerdeki davranış sorunlarına yönelik psikodrama uygulaması yapılmıőtır. Uygulama sonrası çocukların davranış problemlerinde önemli oranda azalma olduğu görölmüőtür.



Güvenlik Planı Hazırlama

Güvenlik planı kriz durumundaki kadınlara yardımın vazgeçilmez bir parçası olarak görülmekte ve kadın sığınma evleri ile aile içi şiddet yardım hatları tarafından kullanılmaktadır. Kadınlarla yapılan güvenlik planları sıklıkla çocukların güvenliğine ilişkin öğeleri de kapsamaktadır. Diğer yandan aile içi şiddete maruz kalan kadınlara yönelik sitelerde kadınlara çocukları ile güvenlik planı hazırlamaları tavsiye edilmektedir.

Söz konusu güvenlik planları travma odaklı bilişsel davranışçı terapi ve çocuk-ebeveyn psikoterapisi gibi tedavi programlarında da yer almaktadır.



AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Güvenlik Planı Hazırlama

Aile içi şiddetin var olduğu durumlarda ebeveynlerin çocuklarla gözden geçirebilecekleri bazı temel güvenlik stratejileri tanımlanmıştır. İlk olarak çocuğa, sorumluluğunun anneyi korumak değil güvende olmak olduğu açıklanmalıdır. Buna göre çocuklara şiddet olayının ortasında kalmadan nasıl kaçabilecekleri öğretilmeli, gerekirse çocuklarla bunun denemesi yapılmalı, ev içinde çocuk için bazı güvenli olabilecek yerler belirlenmeli, çocukla ebeveyn arasında uzaklaşmasını ya da yardım çağırmasını ifade edecek bazı şifre kelimeler/kodlar kararlaştırılmalıdır.



Güvenlik Planı Hazırlama

- Okulda yapılan önleme çalışmalarında şiddet konusuna çok fazla değinilmemelidir ve evdeki her tür şiddetin kabul edilemez olduğu belirtilmelidir. Bu şekilde aile içi şiddete ilişkin gizlilik tabusu da yıkılmış olacaktır,
- Güvenlik kavramı genişletilmeli, yalnızca fiziksel güvenliğe odaklanmak yerine duygusal, manevi güvenlik ve kültürel güvenliğe de vurgu yapılmalıdır,
- Çocukların yaşlarına ve gelişimsel seviyelerine uygun bilgi verilmelidir,



AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

Güvenlik Planı Hazırlama

- Verilmek istenen mesajlar yardım çağırma, evin içinde bir tehlike olduğunda ev dışında güvenli bir yer arama, güvenilir bir yetişkine söyleme gibi genel güvenlik stratejileri içinde çerçeveselendirilmelidir,
- Şiddet olduğunda başka çocuklara değil yetişkinlere ihtiyaç olduğu özellikle vurgulanmalıdır.
- Çocuğa her şeye rağmen bazı zararların meydana gelebileceği, bazı tehlikeli durumlarda söz konusu güvenlik stratejilerini uygulayamayabileceği açıklanmalı ve kendisini suçlamasının önüne geçilmelidir,
- Yine çocuğa şiddet içeren durumların ana babalar birlikte yaşamaları da ayrılık sonrası ya da ziyaretler sırasında taraflar birbirlerini gördüklerinde de ortaya çıkabileceği açıklanmalıdır.



Terapi Modelleri

Çocuk Anababa Psikoterapisi

Beş yaşına kadar çocukların şiddete ya da travmaya maruz kalmalarından kaynaklanan anababa-çocuk ilişkisinin aksaması ya da olumsuz etkilenmesi durumlarında kullanılmaktadır. Tipik olarak haftada bir uygulanan bu yöntem oturumlar sırasında çocuğun serbestçe oyun oynamasına, bu oyunlar sırasında çocuk ile anababası arasında kendiliğinden gelişen etkileşimlere odaklanmakta, terapist çocuğun tepkilerini aileye tercüme etmekte, çocuğun uyumsuz davranışlarını ve anababanın uyumsuz davranışlarının üzerinde durmakta, anababalara gelişimsel konularda rehberlik etmekte, çocuk ve anababaları travmatik deneyimi konuşarak iletişim kurmaları konusunda teşvik etmekte ve bir travma öyküsü oluşturmaya çalışmaktadır. Bu şekilde terapide işlenmemiş korkutucu olaylar ele alınmaktadır.

Terapi Modelleri

Çocuk Anababa Psikoterapisi

Çocuk anababa terapisi–aile içi şiddet programı ise birer saatlik 12 oturumda oluşur, bu oturumlarda terapistin yönlendirmesi ile anne çocuk ile etkili bir şekilde oyun oynar, ayrıca anne etkili koruyucu davranışları öğrenir. Bu yöntem annenin çocuğun duygusal durumlarını anlayıp, normalleştirmesine, duygusal destek verebilmesine, oyun yolu ile sağlıklı bir anne–çocuk ilişkisi gelişmesine odaklanır.



Terapi Modelleri

Anababa Çocuk Etkileşim Terapisi

Sosyal öğrenme ve bağlanma teorisine dayanan, süresi 14–20 hafta arasında değişen 2–7 yaş arası gözlenen davranış problemleri sergileyen çocuklarla kullanılan bir modeldir. Değişim için anababa eğitim programlarını ve olumlu anababalık stratejilerini kullanan bu yöntemde terapist çocuğun da yer aldığı oturumlarda, bireysel farklılıkları da gözetererek, çocuk ile anababa arasındaki işlevsiz ilişki biçiminin değiştirilmesi konusunda anababayı yönlendirir.

Tedavi modelinin ilk evresine “çocuğun önderliğinde iletişim” adı verilir. Buradaki amaç çocuk ile anababa arasındaki iletişimi geliştirmektir.

İkinci evreye ise “anababa önderliğinde iletişim” adı verilir. Buradaki amaç ise çocuğun uyumunu geliştirmektir. Her bir evre bilgi verici bir saatlik bir oturumla başlar, uygulama sırasında ise çift taraflı aynanın olduğu bir odanın görünmez tarafında olan terapist kulaklıkla anababaya geri bildirim verir.

Terapi Modelleri

Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli

Temelde aşamalı maruz bırakma ilkelerine dayanmaktadır. Oturumlar terapist ve çocuk, anababa ve terapist ile anababa-çocuk-terapist oturumları şeklinde düzenlenmektedir.

Tedavi travma ve istismara ilişkin genel bir psikoeğitim ile başlar, ardından stres kontrol teknikleri ve rahatlama eğitimi, duyguları ifade ve ayarlama, bilişsel başa çıkma, travma öyküsü oluşturma, bilişsel işleme, davranış düzenleme, anababa-çocuk oturumu ile sonlanır.



Terapi Modelleri

Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Modeli

Tedavinin her bir bileşeni çocuğun travmatik deneyimine maruz kalmayı gerektirir ve çocuk ile anababa tedavide üst basamaklara çıktıkça maruz bırakmanın yoğunluğu da artar.

Tedavinin temelinde travmatik olayı deneyimleyen kişinin travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının travmaya verilen doğal bir tepki olduğunu bilmesi amaçlanır. Ancak yüksek düzeyde rahatsızlık yaratan travmanın hatırlatıcılarından kaçınmanın belirtileri arttırdığını anlaması, travmanın yarattığı yoğun duygular ile baş etme yöntemlerini öğrenmesinin önemli olduğu belirtilir. Bunların yanı sıra tedavide tetikleyiciler ve hatırlatıcılara aşamalı olarak maruz kalarak travma öyküsüne duyarsızlaşmasına odaklanılmaktadır.

AİLE İÇİ ŞİDDET DÖNGÜSÜNDE ÇOCUK

SONUÇ OLARAK;

Aile içi şiddete tanık olan veya şiddete uğrayan çocuklarda, anksiyete, depresyon, öğrenme güçlüğü, duyu ve davranış bozuklukları, sonraki yaşamlarında daha fazla şiddete maruz kalma ve kendilerinin de şiddet uygulaması, okul başarısızlığı, post-travmatik stres bozukluğu, somatik yakınmalar, anti-sosyal davranış, fobi, uyum bozuklukları ve içe kapanma gibi sorunlar görülmektedir. Destekleyici olmayan ebeveyn tepkisi çocukta sürekli olumsuz duyguların ifade edilmesine, başarısız baş etme becerilerine ve düşük sosyal becerilere yol açabilmektedir. Bu nedenle, aile içi şiddete maruz kalan çocukların multidisipliner ekip üyeleri tarafından belirlenmesi, şiddetin ortaya çıkardığı etkilerini içeren psikososyal destek sağlanması gerekmektedir. Ancak bu süreçte o olumsuz sonucun hazırlayıcısı ya da doğrudan nedeni olan şiddetin de mutlaka hatırlanması ve buna yönelik gerekenlerin yapılması da unutulmamalıdır.