



Afet Sonrası

**MEDYA ÇALIŞANLARI İÇİN
KILAVUZ**

Şubat 2023

@elinelimde

EKİBİMİZ

Yönetim Ekibi

Mehmet Teber (Klinik Psikolog)
Elif Berra Çiftci (Klinik Psikolog)
Esra Büyücek (Klinik Psikolog)
Gökçe Gül (Klinik Psikolog)
Hanife Barış (Klinik Psikolog)
Mahmut Çelik (Klinik Psikolog)
Talha Tolunalp (Klinik Psikolog)

Yardımcı Ekip

Beril Akgöl
Hilal Beluk
Yağmur Altuntop
Yaren Kiraz

Tasarım Ekibi

Anafor Görsel Reklam Ajansı

Ekibimizde bulunan herkes tüm çalışmalarını gönüllülük prensibi üzerine yürütmektedir.

SUNUŞ

Merhaba Değerli Medya Çalışanları;

Oyun Terapileri Enstitüsü olarak kurulduğumuz yıl olan 2019'dan bu yana ülkemizdeki çocuk ve oyun terapistlerinin gelişimini destekleyen programlar, atölyeler ve sempozyumlar düzenliyoruz. Pandemi döneminde enstitü olarak çocuklarla online terapinin nasıl yapılacağı konusunda birçok çalışma yaptık. Ülkemizin ilk online sempozyumunu gerçekleştirdik. Bu çalışmalar sayesinde birçok ruh sağlığı uzmanına eğitim verdik. Bu uzmanlar çocuklara online olarak ulaştılar ve onların pandeminin zorluklarını atlatmasına destek oldular.

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremi şüphesiz hepimizi derinden etkiledi. Çoğumuzun deprem bölgesinde bir akrabamızın ya da arkadaşımızın bulunması, okulların tatil olması, afetin büyüklüğü ve ülke gündeminin tek bir konuya odaklanması nedeni ile afet bölgesi dışındaki çocuklar bile depremi derinden yaşadılar. Enstitü olarak biz bu büyük afette çocukların iyilik haline katkı sunmak amacı ile Mehmet Teber öncülüğünde Elin Elimde Psikososyal Destek Programını hayata geçirme kararı aldık. Bu programın bir parçası olarak afet bölgesinde görev alan medya çalışanlarının çocuklara olan yaklaşımına rehberlik etmesi amacı ile bu kılavuzu hazırladık.

Ülkemize geçmiş olsun.

Oyun Terapileri Enstitüsü
Elin Elimde Psikososyal Destek Projesi

TRAVMA ve İKİNCİL TRAVMA

Travma Nedir?

Travma aniden gelişen, dehşet ve korku oluşturan, anlamlandırma sürecini bozan yıkıcı olaylar olarak tanımlanır. Kişi bu olayın bizzat başına gelmesi sonucunda ya da olaya tanık olmak yolu ile travmatize olabilir. Bizzat büyük bir trafik kazası yaşamak da travmadır, gözümüzün önünde bu kazanın gerçekleşmesi de. Çocuklar yetişkinlerden farklı olarak duyarak, işiterek ve haberdar olarak da travmatize olabilirler. Bir çocuk, anne-babasının başına gelen trafik kazasını yaşamamış ve görmemiş olabilir. Ancak onun yanında yapılan dehşet verici konuşmalar, onu travmatize edebilir.



İkincil Travma Nedir?

Travma bizzat yaşayarak, görerek olabilir. Çocuklar işiterek de travmatize olabilirler. Bu üçü dışında travmatize olmanın diğer yolu da olayın sevimsiz ayrıntılarına sürekli maruz kalmaktır. Dehşet içeren bir kazadan sonra bu kazaya müdahale eden sağlık çalışanları, bir patlamadan sonra delil toplayan kolluk kuvvetleri, enkazdan yaralı çıkaran kurtarma ekibi, bir istismar olayını detayları ile dinleyen ruh sağlığı çalışanı da travmatize olabilir. Aynı şekilde travmanın can sıkıcı ayrıntılarına uzun süre maruz kalan medya mensupları da travmatize olabilirler. Sonradan gelişen bu travmalara ikincil travma denir.

İkincil Travma Belirtileri

Bir medya mensubu olarak savaş, ölümcül kaza, yangın, sel ve deprem gibi afetlerden sonra uzun süre bölgede bulunmanız gerekebilir. Haber toplamanın bir parçası olarak olayın sevimsiz ayrıntılarına maruz kalabilirsiniz. Bu maruz kalmalar sonrasında, aşağıdaki tepkiler iki haftadan fazla süre ile sizde görünüyorsa ikincil travmaya maruz kalmış olabilirsiniz.

- ▶ Uyku Düzeninde Bozulmalar: Aşırı uyuma isteği ya da bir türlü uykuya dalamama. Olayla ilgili kabuslar.
- ▶ Yeme Düzeninde Bozulmalar: Aşırı yeme isteği ya da iştahsızlık.
- ▶ Tekrarlayan Anılar: Sevimsiz bazı sahnelerin tekrarlayıcı biçimde gün içinde anımsanması.
- ▶ İlgi Kaybı: Hayat neşesinde genel bir düşüklük. Haz alınan şeylere eskisi kadar ilgi göstermeme. Hissizleşme.
- ▶ Anlamla İlgili Sorunlar: Yoğun biçimde hayatın boş ve anlamsız gelmesi.

TRAVMA ve İKİNCİL TRAVMA

- ▶ Huzursuz Duygudurum: Çabuk öfkelenme, hiçbir yerde rahat edememe, patlamaya meyilli olma.
- ▶ Kaçınma Tepkileri: Olayla ilgili sohbetlerden, görüntülerden ve haberlerden aşırı derecede kaçınma isteği.

Travma Tetiklenmeleri

Bir medya mensubu olarak siz de insansınız. Şüphesiz sizin de çocukluk döneminize ait travmalarınız olabilir. Özellikle çocuklarla ilgili haber yaparken kendi gömülü travmanız aktive olabilir. Annesiz kalan bir çocukla ilgili haber yaparken, kendi annenizin erken ölümü ve onun getirdiği tüm zorluklar bir anda ayağa kalkabilir. Bir deprem haberi yaparken, kendi yaşadığınız deprem korkuları harekete geçebilir. Özellikle çok etkilendiğiniz ve dağılmış hissettiğiniz hikayelerin sizden de bir parça taşıyor olma ihtimali oldukça yüksektir. Kısacası bir afetin ardından ikincil bir travma yaşamanız ya da kendi geçmiş travmalarınızın aktive olması mümkündür.

Kendinizi İhmal Etmeyin!

Yukarıda belirtilen travma tepkilerinden birkaçı sizde bulunuyorsa, geçmiş travmalarınızın tetiklendiğini düşünüyorsanız ve normal hayat akışınız bozuldu ise durma zamanı gelmiş demektir. Yukarıdaki belirtileri yaşamanız bir zayıflık değildir, oldukça insani bir durumdur. Sonuçta siz bir haber yapma robotu değilsiniz. Böyle bir durumda kendinize dinlenmek için biraz zaman ayırmanız ve gerektiğinde profesyonel destek almanız doğru olur.



ÇOCUK ve TRAVMA

Çocuklar Nasıl Travmatize Olur?

İnsan dehşet verici bir olayı yaşayarak, görerek travmatize olabilir. Çocuklar yetişkinlerden farklı olarak işiterek de travmatize olabilirler. Duydukları bir film karakteri, korku figürü onları travmatize edebilir. Bu nedenle dehşet verici olayların çocuk yanında konuşulmaması ve çocukların dramatik haberlerden uzak tutulması gerekir.

Çocuklar Travmalarını Nasıl Gösterirler?

Çocuklar yetişkinler gibi duygularını açık bir şekilde dile getmezler. Duygular ve düşünceler içlerinde gömülüdür ve beklenmedik bir zamanda ortaya çıkarlar. Bu nedenle dışarıdan bakıldığında çocuklar afetten, kazadan hiç etkilenmemiş gibi bir görüntü verebilirler. Çocuklar psikolojik olarak yaralandıklarında yaralarını ancak uygun koşullarda açmak üzere saklarlar. Normal oyunlarına devam edebilirler, küçük şeyler için tutturabilirler. Bu durum ebeveynleri ve diğer yetişkinleri şaşırtabilir.



Çocukların bu etkilenmemiş görüntüsü ebeveynleri ve medya mensuplarını yanıltabilir. “Her şey normal görünüyor, o zaman ben de ona rahatlıkla yaklaşabilirim.” düşüncesi medya mensuplarında oluşabilir. Bu durum onları haber yaparken hataya sevk edebilir.

Travma Yaşamış Çocuklara Neler İyi Gelir?

Çocuklar travma sonrasında ilk olarak güvenli bir liman ararlar. Bir yetişkinin ona kanat gemesi ve “Meraklanma benim yanımda güvendesin.” mesajını vermesi oldukça önemlidir. Sonrasında çocuk bol bol sevgi ve ilgi ile sarılmak ister. Bu dönemlerde çocuklara gösterilen ilgi artmalıdır. Sonrasında ise çocuğun doğal iyileştiricileri olan oyun, hareket ve hayale zemin hazırlamak gerekir. Nihayetinde bir an önce eski hayat rutinlerine dönmek için çabalamak gerekir. Bu basit adımlar atıldığında çocuk travma ile çok daha hızlı ve güçlü bir şekilde baş edebilir.

TRAVMA YAŞAMIŞ ÇOCUKLARLA HABER/PROGRAM SÜRECİ

İlk Adım: Niyetinizi Kontrol Etmek

Her meslek grubunda çocukların araç olarak kullanılması oldukça mümkündür. Halbuki çocuklarla ya da çocuklar için yapılan her türlü çalışmanın psikolojik ve pedagojik birçok süzgeçten geçmesi gerekir.

Çocuklarla ilgili haber yapmadan önce “Neden bu haberi yapmak istiyorum?” şeklinde kendinize açık ve net bir soru sorabilirsiniz. Hepimizin içinde yer alan kimi negatif meyiller, çocukla olan çalışmamızda saf niyetlerimizi kirletebilir. Neden bu haberi yapmak ve çocukların görüntülerini paylaşmak istiyorsunuz?



- › Reyting için mi?
- › ‘Bakın ben de buradayım çocuklarla ilgileniyorum.’ demek için mi?
- › Genel merkez böyle bir haber istediği için mi?
- › Güzel bir haber yapıp öne çıkmak için mi?
- › İzleyicileri duygulandırmak için mi?
- › Dramı gösterip yardım toplamak için mi?
- › Çaresizlik üzerinden bir grubu eleştirmek için mi?
- › Afet turisti olup kendinize bir hatıra saklamak için mi?
- › Afet bölgesine dair topluma gerçekçi bir portre çizmek için mi?

Kendi niyetinizden emin olsanız dahi, çocuklarla çalışırken sizin ürettiğiniz görüntülerin farklı amaçlarla kullanılma ihtimalini de gözetmeniz gerekecektir.

Evet çocuğun olduğu her meslek daha zor ve daha çetrefillidir. Dışarıdan çocukla çalışmak kolay görünse de saha çalışmasına geçildiğinde niyetlerin, kelimelerin, cümlelerin hiç olmadığı kadar özenle seçilmesi gerekmektedir.

Önce Tanışma

Travma yaşamış bir çocukla haber çalışması yapılmadan önce onlarla insani bir şekilde tanışmak gerekir. Çocuklar acı verici bir olay yaşamışlardır, onlara haber gözü ile bakmak doğru olmaz. Bu nedenle önce kendinizi adınız ile tanıtabilirsiniz. Sonrasında çocuğun adını alıp ona yaptığınız işten bahsedebilirsiniz. Neden o bölgede olduğunuzu basitçe anlatabilirsiniz. Kullandığınız cihazları ve ne işe yaradıklarını anlatmak, mümkünse bazılarını kullanmak için onlara müsaade etmek aranızdaki ilişkiyi güçlendirir.

TRAVMA YAŞAMIŞ ÇOCUKLARLA HABER/PROGRAM SÜRECİ

İlk Oyun

Çocukla tanışma ve araç gereçleri tanıtırma kısmından sonra çok basitçe bir oyun oynayabilirsiniz. Bu oyun onunla aranızda kuracağınız bağı güçlendirecek ve çocuğun rahatlamasına yol açacaktır. Bu oyun çocuk isterse dokunma içerek parmak güreşi gibi bir oyun olabileceği gibi çocuk istemezse temas içermeyen taş-kâğıt-makas gibi bir oyun da olabilir. Oyunda amaç rekabet değil eğlenmektir.



Bilgilendirme ve Onam

Kendi niyetinizi süzgeçlerden geçirdikten ve ilişki kurulduktan sonra çocukla haber, program ya da canlı yayın aşamasına geçebilirsiniz. Ancak haber öncesinde, çocuğa yapacağınız haberin neyi içereceği, nerede yayınlanacağı hakkında bilgi vermeniz gerekir. Aşağıdaki gibi bir konuşma başlangıç olabilir:



“Şimdi ben sana bazı sorular soracağım, sen bu soruları cevaplarken de bu cihazla sesini/görüntünü kaydedeceğiz. Eve gidince ben bunları düzenleyeceğim. Eğer sen de kabul edersen bunlar akşam televizyona çıkacak ve birçok kişi görecektir. İnternette de bu konuşmalarımız yer alacak.”

Haberin, programın sınırlarını anlattıktan sonra çocuktan, sonrasında ise çocuğun ebeveyninden izin almanız gerekecektir. Çocuk haberi sıcak karşılarsa, ailesi de izin verirse o zaman haber sürecine geçebilirsiniz.

İzin alamadığınızda bunun sizin için sorun olmadığını çocuğa belirtmeniz ve onu suçlu hissettirmemeniz önemlidir. Teşekkür edip yine bir oyunla çocukla olan sürecinizi noktalayabilirsiniz. İzin aldıysanız haber sürecine geçebilirsiniz.

En Büyük Yanlış: Aç Yaranı Göster!

Travma yaşayan çocuklar psikolojik olarak yaralıdırlar. Bu yaralarını gizlemeyi ve çoğu zaman da yaraları yokmuş gibi davranmayı tercih ederler. Bu acıdan kaçmak için buldukları pratik bir çözümdür. Acılarını ancak güvenli bir oyun ortamında, ya da dolaylı krizlerle ortaya çıkarırlar. Onların acısız ya da neşeli görünmesi sizi yanıltabilir.

TRAVMA YAŞAMIŞ ÇOCUKLARLA HABER/PROGRAM SÜRECİ

Çocuklara hiçbir zaman travma ilgili soru sorulmamalıdır. “Olay nasıl oldu, sen neredeydin, korktun mu, sana kimse yardım etti mi, ailenizden ölen var mı?” gibi sorular çocuğun yarasını açıp yeniden kanatmaktan başka bir işe yaramaz. Eğer haber uğruna çocuğun yarası bilerek kanatılıyorsa bu çocuğun reyting için kullanılmasından başka bir şey olmaz.

Haber İçeriği Nasıl Olmalı?

Haber kapsamında çocuklarla günlük hayattan, neler yaptıklarından, nasıl oyunlar oynadıklarından, bir günün nasıl geçtiği üzerinden sohbet edip haber yapabilirsiniz. Bir yeteneklerini kamera önünde sergilemelerini isteyebilirsiniz. Ya da onları doğal oyun alanları içinde görüntüleyerek haber metninin onları merkeze almadan dizayn edebilirsiniz. Haber süreci içinde konu bir şekilde travmaya temas ettiğinde haberi durdurmanız ve ilişkiye odaklanmanız gerekir.



Kapalı Uçlu Sorular Yerine Açık Uçlu Sorular

Çocuklarla haber hazırlarken kapalı uçlu sorular yerine açık uçlu sorular sormak gerekir. “Mutlu musun?” sorusu kapalı uçlu bir sorudur. Bu soruya ‘Evet’ ya da ‘Hayır’ gibi ancak iki cevap verilebilir. Bunun yerine sorulacak “Neler hissediyorsun?” sorusu açık uçlu sorudur ve bu sorudan binlerce cevap çıkabilir. Kapalı uçlu sorular yönlendirme içerebilir ama açık uçlu sorular çocuğa daha fazla özgürlük alanı sağlar. Bu sayede haber sürecini kendi yönlendirebilir.

Çocuğun Mahremiyeti

Çocukların da biz yetişkinler gibi mahremiyeti vardır. Medya ve internet yayını ile çocuğun bilgileri ve mahremiyeti kamuya açılır. İnternete düşen bir içerik, yıllarca bu mecrada kalır. Çocuklar bir şekilde büyüdüklerinde bile internete düşen görüntüleri izleyerek travmatize olabilirler. İnternet bazen unutmak istediğimiz olayları unutup yeni bir sayfa açmamıza da engel olabilir.

ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİSİNİN İYİ OLMASI İÇİN SINIF İÇİNDE NE YAPABİLİRİM?

Bu nedenle çocuğa dair haber yaparken onun haklarına saygı duymak gerekir. İzin alınmış bile olsa bir kişi, hayatının ileriki dönemlerinde kendine dair haberlerin internet ortamında bulunmasını istemeyebilir. Tüm bu nedenlerle çocuğun mahremiyetini korumak bir medya mensubunun görevidir. Çocuk mahremiyetini korumanın en kolay yolu, onun soy ismini gizli tutmaktır. Soy ismini nokta ile belirtmek yerine soy isimden hiç bahsetmemek daha güvenli bir yoldur. Çocuğun aynı zamanda beden mahremiyeti de vardır. Yaralanma, enkazda kalma, ambulansa alma süreçlerinde çocuğun üstündeki kıyafetler çıkmış ya da çıkarılmış olabilir. Çocuğun beden mahremiyetini korumak adına bu görüntülerin kayda alınmış olsa bile kamuya açılmaması oldukça önemlidir.



Sarılmak ve Öpmek

Çocuklara sarılmak, onları öpmek ve onların başını okşamak kültürümüzde sıklıkla yapılan bir sevgi gösteri biçimidir. Ancak özellikle bedensel travma yaşamış olan çocukların bedenlerine rastgele bir biçimde dokunmak ve öpmek onları huzursuz edebilir ya da travmalarını aktive edebilir. Bedensel travmaların çok olduğu durumlarda dokunmayı, sarılmayı ve öpmeyi tercih etmeyin. Çocuk size dokunup sarılırsa siz de buna nazikçe karşılık verebilirsiniz. İcinizden çocuğa sarılmak ve dokunmak geldiğinde ise ondan izin istemeniz en doğru yol olacaktır.

Teşekkür ve İkinci Oyun

Haber sürecini başarı ile tamamladıktan sonra çocuğa ve ailesine teşekkür edebilirsiniz. Ona küçük bir hatıra verebilirsiniz ve yine ayrılmadan önce ayak üstü bir oyun daha oynayarak haber sürecini sonlandırabilirsiniz.