

Çocuk ve Ergenlerde Güvenlik Duygusunun Desteklenmesi

Hayat güzellikler, zorluklar, inişler ve çıkışlarla dolu. İçinde bulunduğumuz dünya bize mutlu yaşantılar getirebildiği gibi bazen de aniden gelişen, beklenmedik, öngörülemeyen, aşılması güç olayları karşımıza çıkarabilir. Böylesi olayların ardından verilen tepkiler kişiden kişiye değişse de “dış dünya tehlikeli bir yer” algısının etkisiyle güvenlik ve anlam arayışında ciddi sarsılmalar meydana gelebilir.

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en temelde fizyolojik ihtiyaçlar, sonrasında ise “güvende olma” ihtiyacı yer alır. Fizyolojik ihtiyacı karşılanan bireyler kendilerini güvende hissetmek isterler. Güvenlik, *“kişiyi fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne veya malına yönelik olan tehditlerden koruma ve kişinin kendini tehlikelerden uzak hissetme durumu”* olarak tanımlanır. Bireyin kendisine güvenmesinin yanında kendini güven içinde hissetmesi ve başkalarına güven vermesi, ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Yaşanan travmatik olaylara, biz yetişkinler kadar çocuklarımız da şahit oluyor; onlar da aynı bilgileri televizyon ve sosyal medya aracılığıyla duyabiliyor, evde ve okulda konuşulanlara kulak misafiri olabiliyorlar. Çocukların ve gençlerin şahit oldukları karşısında kendilerini kaygılı ve güvensiz hissetmeleri anormal durumlara verdikleri normal tepkilerdir. Ancak güven, öyle temel bir duy-gu-dur ki ki-şi-lik ge-li-şi-min-de en önem-li fak-tör olan özgüvenin de ilk adı-mı-dır. Büyüyüp hayata atılmaya hazırlanırken kendilerine, başkalarına ve dünyaya nasıl güveneceklerini öğrendikleri gelişim dönemlerinde, çocuklarımızın sarsılan güven duygularını desteklemek, onların fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak sağlıklı gelişimlerini desteklemek demek olacaktır.

Güvenlik Duygusunun Çocuğun Gelişimindeki Yeri Nedir?

İnsanın hayatta kalması için kritik öneme sahip olan güvenlik duygusunun temeli, doğumdan sonra bakım veren ile sağlıklı bir temasın kurulmasıyla atılır. Bakım vereni ile güvenli bir bağ kuran ve kuramayan kişilerin hayata karşı duruşlarının farklı olması kaçınılmazdır. Güvenlik zemini sağlam olan çocuklar ve gençler, cesur ve girişken hareket ederek bakım verenine bağımlı olmadan karar verebilmektedirler. İnsanların durumları, yaşadıkları olayları değerlendirebilmesi ve ardından yaşamları hakkında bilinçli kararlar verebilmesinin ayrılmaz bir parçası olan güvenlik duygusu, psikolojik sağlamlığın gelişmesinde önemli bir rol oynar. Bireyin kendini geliştirmesinin anahtarı olan psikolojik sağlamlık, yeni şeyler deneyebilmek, zorluklar karşısında mücadele edebilmek ve bu zorlukları başarılı bir şekilde aşmak için kişiye güven verir. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda, psikolojik yaralanmayı da önleyen, bireyin stresle baş etmede ve kaygıyla savaşmada kullandığı güçlü bir savunma mekanizmasıdır.

İnsan, doğası ve varoluşu gereği yaşamını sürdürebilmek ve kendini gerçekleştirebilmek için kaygı yaşar. Güvenlik duygusu, yaşanan varoluşsal kaygının sağlıklı bir şekilde yönetilmesini sağlayarak bireyin gelişimi için işlevselliğini ve iyilik halini artırır. Böylelikle ani ve stres yaratan olaylar karşısında güvenlik duygusu yüksek çocuklar ve gençler, güvenlik hissi zayıf bireylere göre kaygılarını daha iyi yönetebilirler. Kendisine ve çevresine güvenen çocuklar ve gençler,

işbirliğine açık ve paylaşımcı bireyler olarak hem kendilerine hem de topluma karşı sorumlu hareket ederler. Sorumluluk bilincinin yüksek olması, çocukların ve gençlerin özgür, bağımsız ve kendinden emin bir şekilde yaşam kurmalarını kolaylaştırır.

Güvenlik Duygusu Neden Zedelenir?

“Dış dünya korkusu” insanlık tarihinin her döneminde üstesinden gelinmesi gereken bir korku olmuştur. Bu korku, fırtınalar, seller, vahşi hayvanlar, malını kaybetme, sevilen kişilerin kaybı, başkaları kadar başarılı olamama, ekolojik dengenin bozulması gibi dönemden döneme değişen odaklar üzerinden yaşanmış, yaşanmaya da devam etmektedir. İnsan, korku odaklarıyla baş edebildikçe, onların üstesinden gelebildikçe kendiyile gurur duymuş, ancak bir yandan da denetleyemeyeceği, ön göremeyeceği tehlike odaklarının varlığı onu gücünün sınırlı olduğu gerçeğiyle yüz yüze bırakmıştır. İnsanın tümgüçlülüğü ve acizliği arasındaki bu paradoks, diğer bir deyişle kişinin kendi kırılganlığı ve sınırlarıyla yüzleşmesi onu daha kaygılı, bazen öfkeli yapabildiği gibi, tüm bunların kökeninde sarsılan güven duygusunu bulmak şaşırtıcı değildir.

Zorlayıcı deneyimlerin, özellikle travmatik olayların bazı özellikleri, kişilerin güvenlik duygusunun zedelenmesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bu deneyimler;

- Kişinin savunmasız olduğuna dair algı oluşturur.
- Belirsizliklere neden olur. Belirsizlik durumunda kişiler yönlerini bulmakta zorluk yaşayabilirler.
- Kişinin destek kaynaklarının kaybına neden olur. Bu kaynaklar kimi zaman sevilen bir kişi, evcil bir hayvan, sahip olunan iş gibi dışsal kaynaklar olurken, kimi zaman da cesaret, özgüven gibi kişinin bireysel özellikleri olan içsel kaynaklardır.
- Öngörülemez, ani gelişen, yıkıcı yapısıyla kişide “Kendimi bundan koruyamam.”, “Bunu kontrol edemem.” gibi düşüncelere neden olur.
- Kayıp ve yas sürecini içinde barındırır. Kişi, kendisi direkt yaşamasa bile, şahit olduklarından kaynaklı “Bu tür olaylar sevdiğilerimi benden koparabilir.” düşüncesine sahip olabilir.
- Kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkında işlevsel olmayan düşünceler oluşturmasına neden olur. Düşüncelerin, duyguların oluşumundaki rolü büyüktür.
- Gelecek planlarını, anlam arayışını sarsar.

Kimler Daha Fazla Risk Kapsamındadır?

Yukarıda bahsedilen özellikler toplumun her kesiminden çocuk ve gençlerde belirli boyutlarda sarsıcı ve yaralayıcı etkiler bırakır. Ancak toplumun tüm kesimleri değerlendirildiğinde, bazı bireylerin diğerlerine kıyasla daha fazla öne çıkmasına neden olan çeşitli özellikler ve yaşam olayları bulunur. Bu kişilerin süreç içerisinde yakından gözlemlenmesi, müdahale ederken önceliklendirilmesi oldukça önemlidir.

- **Bağlanma Sorunları:** Bebeklik döneminde ilk bakım verenle kurulan ilişkinin sağlıklı olması bebekte güven duygusunun gelişebilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bebeklikte kendisine besin sağlanacağını, korunacağını, duygusal olarak bakım alacağını

hisseden bireyler sağlıklı bir bağlanma süreci geçirirler. Bu süreçlerde aksamalar yaşamış çocuk ve gençlerin ise duygularını tanıma ve ifade etmede zorluk yaşayan, çevresiyle bağ kurmakta güçlük çeken, yoğun kaygı ve duygudurum geçişleri yaşayan bireyler olma olasılıkları daha yüksektir. Yaşanan olumsuz olaylarda bu bireylerin güvenlik duygusunun sarsılması akranlarına göre daha fazla olabilir.

- **Anne-Baba Tutumları:** Aşırı koruyucu anne babalar, çocukların gelişim evresi ve çevrelerindeki gerçek risk düzeyleri ile kıyaslandığında gerektiğinden fazla korumacı davranışlar sergileyen ebeveynlerdir. Otoriter anne baba tutumlarında ise kurallara esneme olmaksızın aşırı bağlılık, bakım vermektten daha öncelikli olarak kontrol etme ihtiyacı gözlemlenir. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar karar vermede zorluk, utangaçlık, sosyal ilişkilerde yetersizlik gibi karakter özellikleri gösterebileceklerinden sarsıcı olaylar karşısında güvenlik duygularının desteklenmesine daha fazla ihtiyaç duyabilirler.
- **Kişilik Özellikleri:** Toplumda yaygın olarak görülen bazı kişilik ve mizaç özelliklerine sahip bireyler güvenlik duygusunu sarsıcı yaşam olayları karşısında akranlarına kıyasla daha fazla risk altında olarak değerlendirilebilirler. Özellikle kaygılı, utangaç, çekingen mizaca sahip çocuklar ve gençler yeterli sosyal desteğe ulaşamadıklarında, duygularını rahat ifade edemediklerinde mevcut reddedilme korkuları daha da artış gösterebilir ve güvenlik duygusu bağlamında zorlanabilirler.
- **Psikolojik Zorluklar:** Yaşanan zorlayıcı olayların öncesinde, olaydan bağımsız dikkat eksikliği, dürtü sorunları, kaygı, depresyon, takıntı ya da fobi benzeri psikolojik zorluklarla mücadele eden çocuklar ve gençler, kriz anlarında daha çok zorlanabildikleri için bu bağlamda risk grubunda değerlendirilir.

Güvenlik Duygusu Nasıl Desteklenir?

Bilgi Kaynaklarını Kullanmak: Doğru kaynaklara ulaşmak, bilimsel önerileri uygulamak, gerekli önlemleri ertelemekten almak, risk durumlarında neler yapılacağını planlamak, çocuklar ve gençler için güvenli alanların yaratılmasını sağlayacaktır. Ayrıca acil durumlar için çocukların okul prosedürleri hakkında bilgi sahibi olmak, okuldaki yetkililerle iletişime geçmek hem ebeveynin hem de çocuğun güvenlik ihtiyacını karşılayacaktır.

Sakin Kalmak: Çocuklar ve gençler, anne babaların riskli durumlar karşısındaki tutum ve davranışlarından ipuçları yakalama, olaylara verdikleri tepkileri anlama eğilimindedirler. Çocukların ebeveynlerini üzgün ya da ağlarken görmelerinde sorun yoktur; ancak çok yoğun duygular yaşandığında çocuğun/gencin buna uzun süreli şahit olmasının önüne geçilmelidir.

Medya Etkisini Sınırlandırmak: Sürekli olarak olumsuz bir olay ile ilgili haberleri izlemek çocuklarda/gençlerde kaygıyı artırabilir. Televizyonda, sosyal medyada geçen şiddet haberlerine maruz kalınan süreyi, kaynakları sınırlandırmak önemlidir. Daha büyük çocuklar ve gençlerin fırsat buldukça yanlarında olmak, onlarla haberlerle ilgili paylaşım ve değerlendirme yapmak,

okuduklarını, gördüklerini nasıl algıladıklarını anlamayı ve varsa yanlış anlamaları düzeltebilmeyi kolaylaştıracaktır.

Suçlamalardan Kaçınmak: Yaşanan olay insan kaynaklı ya da bir ihmal sebebiyle gerçekleşti ise, kişilerde belirli kişileri veya grupları suçlama, etiketleme, yargılama eğilimi görülebilir. Ancak, olayda sorumluluğu olan kişileri/grupları sahip oldukları dini, kültürel, ırksal, etnik özellikleri, yaşadıkları herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı hedef alarak kategorize etmemeye özen gösterilmelidir. Güvenlik duygusu sarsılmış çocuk ve gençlerde bu tür ayrımcı söylemler toplum içerisinde farklı gruplarla bir araya gelme olasılıkları bulunduğundan güvenlik duygusunu daha da olumsuz etkileyebilir. Benzer şekilde, kendisini adı geçen kategoride bulan bir kişi dışarıdan kendisine yönelecek tehditlere açık olduğunu hissedebilir.

Gündelik Rutinleri Korumak: Çocuklarda güvenlik duygularını geliştirmek, kaygı ve stres yaratan olaylardan sonra normalleşmeyi hızlandırmak için günlük yaşantıdaki rutinlerin mümkün oldukça düzenli bir şekilde sürdürülmesi, yemek, uyku gibi temel ihtiyaçların yaşa uygun karşılanmaya dikkat edilmesi fayda sağlayacaktır.

Tutarlı Olmak: Çocuklarda güveni sağlamak ve eğer sarsılmışsa bu duyguyu yeniden inşa etmek için ebeveynin tutarlı davranması büyük önem taşımaktadır. Tutarlılığın sağlanması için çocukların ve gençlerin çevrelerinden çelişkili olmayan bilgiler alması gerekir. Bakım verenlerin ortak dil, davranış ve tutumları kullanıyor olması, belirsizlikten doğacak kaygı ve güvensizliğin önüne geçilmesini sağlayacaktır.

Etkin Dinlemek: Çocuk ve gençlerin çoğu zaman bir şeyleri dinleyip anlamak yerine, kendilerini ifade edip anlaşılmaya ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerin, çocuklarının bu ihtiyacını yeteri kadar karşılayabilmeleri için onları etkin bir şekilde dinlemeleri gerekir. İhtiyacın ne olduğu anlaşılmadan öğütler verilmesi veya çözüm önerileri sunulması çocuğa/gence "Hayatını nasıl deneyimlediğin önemli değil!" mesajını vermektedir. Aileleri tarafından yeterince anlaşılmadıklarını, başkalarının duygu ve düşüncelerinin kendilerinkinden daha önemli olduğunu hisseden çocukların güvenlik duygusu daha çok zedelenebilir.

Şefkat Göstermek: Sağlıklı çocuk gelişiminin olmazsa olmaz parçalarından olan şefkat ihtiyacı, bir sebeple sarsılmış olan, eksikliği görülen güvenlik duygusunun desteklenmesi açısından oldukça büyük önem taşımaktadır. Ailenin sağladığı sevgi ve şefkat, güvensizlik yaşayan, sosyal ortamlardan kendini izole etme eğiliminde ve sürekli savunma halinde olan bireylerde güçlü bir kişilik oluşturulmasını ve dış dünya ile sağlıklı ilişkiler geliştirilmesini mümkün kılmaktadır.

Şeffaf Olmak: Güvenlik duygusunu desteklemek istediğimiz çocuk ve gençlerle iletişim kurarken şeffaf olmaya, özellikle yaşlarına uygun şekilde ve miktarda bilgi paylaşmaya dikkat edilmelidir. Onların yaşamlarını ilgilendiren önemli bilgileri kendilerinden saklamamak, bu bilgileri bakım vereninden duymalarını sağlamak, doğru kaynaklardan bilgi sahibi olmalarına fırsat vermek güvenlik duygusunun artışına katkı sağlayacaktır.

Karar Süreçlerine Dahil Etmek: Çocuklar ve gençler özellikle kendi yaşamlarını ilgilendiren konularda bilgi sahibi olmanın yanında, yaşamlarının seyrini belirleyecek tercihlerde de söz sahibi olarak güven ihtiyaçlarını pekiştirebilirler. Görüşlerinin ve geri bildirimlerinin dikkate alındığını görmek, süreçlere içtenlikle katkı sağlamalarını, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmelerini kolaylaştıracaktır.

Yeni Deneyimlere Alan Açmak: Yapılan araştırmalar destekleyici bir çevrenin zorlu yaşantıların aşılmasındaki etkisinin ne kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Güven duygusunun sarsılmasına neden olan olaylar sonrası özellikle yakın aile bireyleriyle yeni olumlu deneyimler yaşamak, ortak geçirilen zaman ve mutluluğu paylaşmak, güvenlik duygusunun yeniden yapılandırılmasına yardımcı olacaktır. Ek olarak, toplumu etkileyen zorlayıcı deneyimlerde çocukları ve gençleri yardımlaşma, dayanışma ağlarına dahil olmaları için cesaretlendirmek, onları işleyen, yeten, ulaşan taraflarıyla temas ettirecek, bu temas da duygu ve düşüncelerini olumlu yönde etkileyecektir.

KAYNAKLAR

Annak, B. B. (2021, Ocak 10). Güvende ve güvenli çocuk yetiştirmek. Brücke. <https://bruckemagazin.at/guevende-ve-guevenli-cocuk-yetistirmek/>

Eryılmaz, A. (2023, Mart 3). Depremle sarsılan güveni yeniden inşa etmek. Türkiye Yazarlar Birliği. <https://www.tyb.org.tr/ali-eryilmaz-depremler-sarsilan-guveni-yeniden-insa-etmek-59435h.htm>

Gökçe, E. (2020, Şubat 19). Depremde sarsılan güven ve çocuklar. Porta. <https://www.porta.com.tr/depremdede-sarsilan-guven-ve-cocuklar/>

Mıhoğlu, L. (2017, Ekim 15). Güven duygusu gelişmeyen çocukların özellikleri. Özel Ege Çocuk Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi. <http://egecocukozelegitim.com.tr/guven-duygusu-gelismeyen-cocuklarin-ozellikleri/>

Pamuk, Ş. (2021). *Korku çağında çocuk yetiştirmek*. Varlık Yayınları, İstanbul.

Schreier, J. (2022, Mayıs 27). Helping children feel safe. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/helping-children-feel-safe>

Selçuk, A. B. (2023, Şubat 16). Deprem ve çocukların psikolojik sağlığı üzerine. Speaker Agency. <https://www.speakeragency.com.tr/blog/deprem-ve-cocuklarin-psikolojik-sagligi>