



KAREN GROSS

DAVRANIS TRAYMANIN DİLİDİR

Travmatize Çocukların Okuldaki
Görünüşleri, Davranışları ve Çözüm Yolları



Çeviren: Serin Üçer

Davranış
Travmanın
Dilidir

“Karen Gross, her birimizin kendi yaşamımızda ve içinde yaşadığımız ve çalıştığımız okulların, kurumların ve toplulukların günlük yaşamında ve geleceğinde travmaya duyarlı hâle gelmemizin yolunu açan dikkate değer bir kitap yazdı. Öğretmenlerin, velilerin, öğrencilerin ve herhangi bir organizasyonun liderlerinin olumlu dönüşümsel değişiklikler yapmak için yararlanabilecekleri bir fikir ve strateji hazinesidir.”

-**Martha J. Kanter,**
Yönetici Direktör, College Promise Campaign;
ABD Eğitim Müsteşarı (2009-2013)

“*Davranış Travmanının Dilidir* travma hakkında bir bilgi hazinesidir ve okul öncesi dönemden koleje kadar olan okullar için travmanın öğrencilerindeki olumsuz sonuçlarına karşı koymak için düşünülmüş tavsiyeler sunar.”

-**Kathleen Ross,**
Fahri Başkan ve Kültürlerarası İletişim Profesörü,
Heritage Üniversitesi

“Bu kitap, travmaya duyarlı eğitimde politika, program ve uygulama üzerine stratejiler keşfetmekle ilgilenen tüm eğitimcilere ve yöneticilere şiddetle tavsiye edilir. Zamanımızın bağlamında ‘T kuşağı’ için bir kitap. Kitap, aşırı uyarılmış stres tepki sistemini susturmak için stratejiler sunuyor.”

-**Ed K.S. Wang,**
M.S., Psi.D., Massachusetts General Hospital

“*Davranış Travmanının Dilidir* ile Dr. Gross, eğitimcilerin ve öğrenci savunucularının travmanın farkında olmalarına yardımcı oluyor ve öğretmenler ile okulların travmaya duyarlı olmaları için bir yol çiziyor.”

-**G. Gill Hunter,**
Profesör, Doğu Kentucky Üniversitesi

“Karen Gross, okuyucularına, içeriğin sunumunun ötesine geçmek ve sorumluları altındaki öğrencileri etkileyebilecek engellerin daha fazla farkında olmak için her öğretmenin araç kutusuna eklenmesi gereken bakış açıları ve kaynaklar sunuyor. Öğretme sanatını uygulayan herkesin okuması gereken bir kitap.”

-Ivan Figueroa,
Eğitim Danışmanı

“*Davranış Travmanın Dilidir* ilkelerini travmaya duyarlı bir ilköğretimde öğretmen olarak işime uygulamak, öğrencilerime düşünme, planlama ve öğretme biçimimi değiştirdi. Karen Gross, tüm eğitimcilerle öğrenci başarısını kolaylaştırmak için gerekli araçları sağlıyor.”

-Allyson Hoffman,
Kütüphane Medya Uzmanı,
Molly Stark İlköğretim Okulu,
Bennington, VT

“Toplumumuzdaki travma gölgelerde yaşadığı, nadiren tartışıldığı, sıklıkla yanlış anlaşıldığı ve aktif olarak gizlendiği için travmanın patolojik değişimlerini sıklıkla yanlış okuyoruz. Karen Gross’un kitabı karanlıkta bir ışık yakıyor. Onun modelini öğrencilerimizin iyileşmesine uygularsak, bireylerin iyileşmesine yardımcı olmak için uzun bir yol katetmiş olacağız.”

-Marie A. Cini,
Baş Strateji Sorumlusu,
ED2WORK

Translated from the English Language edition of 'Trauma Doesn't Stop at the School Door: Strategies and Solutions for Educators, PreK-College by Tasha Eurich, originally published by Teachers College Press. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Karen Gross. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Teachers College Press tarafından “Trauma Doesn't Stop at the School Door: Strategies and Solutions for Educators, PreK-College” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fatih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064971

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Serin Üçer

Editör: Betül Yılmaz

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

Orijinal Adı: Trauma Doesn't Stop at The School Door:

Strategies and Solutions for Educators, PreK-College

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mah. 194 Sok. 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Davranış Travmanının Dilidir

Travmatize Çocukların Okuldaki Görünüşleri,
Davranışları ve Çözüm Yolları

Karen Gross

Çeviren: Serin Üçer

İçindekiler

Önsöz	11
Etki Alanı ve Kapsam	15
Yapı ve Yaklaşım	18
Bir Tetikleyici Uyarı	19

Teşekkürler	23
--------------------	-----------

Kısım I: ADLANDIRMA

1. Travma Nedir?	27
En Azından Bu Konuda Anlaşabiliriz...	28
Şunlar Üzerinde Anlaşmalıyız	30
Kelimenin Kendisi	36
Tıbbi Tanım	37
Psikolojik Tanım	38
Travma ve Travmatik Tepkiler	38
Kusurlu Bir Ayrım	40
Alternatif Bir Yaklaşım	42
Tanımsal Çeşitlilik	45
Eğitim Bağlamında Tanımı	47
Değerlendirme Araçları ve Travma Tanımları	48
ACE'ler	48
ACE Uyarıları	51
Eğitmenler	52
2. Eylemdeki Travma	55
Senaryo 1	55
Senaryo 2	56
Senaryo 3	57

Küçük o Olay Tepkileri	58
Çözümler Var	60
Aktarılan Travma	63
Sonraki Adımlar	65
Peki O Yıldönümleri Ne Olacak?	66
Travmatik Yıldönümleriyle Mücadele	69
Planlama, Öğretilebilir Anlar ve Kontrol	70
Kent State ve New York Hukuk Okulu	70
Bazı Dersler	73
Anıt Olarak Maddi Eşya	73
Somut Kanıt	74
İleri	77
3. Akut Semptomoloji Otonomdur	79
İlk Görüşmeler	80
Akut Semptomoloji	82
Sinir Sistemleri	83
3K'lar	85
K Kelimeleri	86
Vücudumuza Ne Olur?	90
Olaylar Sırasında Otonom Sinir Sistemi	92
Tekrarlanan Akut Semptomolojinin Etkileri	95
Yetişkin fizyolojik Tepkileri	98
4. Aslında Üç Fazlı	101
'Geleneksel' Gecikmeli Bölünme	102
Ama Dahası Var: Üçlü Düşünün	107
Hikâye 1: Gece Karamlık	110
Hikâye 2: Öğretmenlerin Değişikliği	112
Bu Hikâyeler Bize Ne Anlatır?	114
5. İkincil ve Dolaylı Travma	115
Somut Örnekler	119
Zaman İçinde Kişisel Bir Hikâye	121

Kısım II: DİZGİNLEME

6.	Çözümler Bulma	135
	Nereden ve Nasıl Başlamalı?	136
	Allostatik Yükü Azaltmanın Faydaları	139
	<i>Breakaway Learners</i> , Beyzbol ve Travma	140
	Önce Tanımla Sonra Dizginle	144
	Travma Terimleri	147
	Değişim Tekdüze Olmamalı	151
	Değişim Kolay Olmayacak	152
	Travma Önemlidir	153
7.	Ufuktaki Değişim	155
	Sigara İçme ve Sivil Haklardan Dersler	155
	Bağlam Önemlidir	156
	Bir Taşma Noktasına Doğru Dokuz Faktör	157
	Doğruya Dönme	164
	Sorumlu Kim Değil?	165
	Sorumlu Kim?	167
	Travma Merceği Bulma	167
	İşbirliği	169
	Makro Değişim	170
	Mikro Değişim	171
	Altı İlke ve <i>Breakaway Learners</i>	173
8.	Travmaya Duyarlı Okul	175
	Bir Uyarı	175
	İdeali Yapısızlaştırmak Neden Anahtardır?	177
	İdeal Travmaya Duyarlı Okul	180
	Beş Unsur	191
	Değerler	200
9.	Yapıçözüm I: Makro Değişiklikler	201
	Alan ve Yer	202
	Oyun Masası	205

Eğitimcinin Rolü ve İkincil veya Dolaylı Travma	208
Anti-Parçalanma	212
Ceza ve Disiplin	214
Merkez ve Gerçek	218
Makro Değişimler ve Beyin	221
10. Yapıçözüm II: Mikro Değişiklikler	223
Geçişler	223
Duyuların Kullanımı	232
Duvarlardaki Materyaller	235
Geziciler ve 'Pop-up'lar	238
Takımlar ve Takım Çalışması	242
Değişikliği Uygulamak	244
Kısım III: ÇERÇEVELEMEK	
11. Çerçeve Nedir?	249
T Kuşağının Tanımı	250
T Kuşağının Anlamı	252
Çerçeveler, Çerçeveleme ve Çerçevenilmiş	257
Travmanın Çerçevesi Nedir?	258
Diğer Çerçeveler	260
T Kuşağı Çerçevesi	262
12. Sonuç: Umuda Sahip Olmak	263
Yeni Araştırma	264
Güçlü Pozitifler	265
Cevaplanmamış Sorular	268
PCE'ler ve Travma Duyarlı Enstitüler	270
Ampirizm İhtiyacı	276
Yükselen Gelgit	276
Bitişler ve Başlangıçlar	278

Önsöz

Büyük bir ABD havayoluna ait bir uçak, şiddetli bir patlama ile ön motorunu kaybederek kabinde duman oluşturur ve ardından acil iniş yapar ve bu da birkaç yolcunun yaralanmasına neden olur.

Wisconsin'deki küçük bir ortaokulda, bir öğrencinin ebeveyni okulun ön basamaklarında okul güvenlik görevlisi tarafından sabah vurulur.

Tanınmış bir tenis koçu, NCAA Division I takımında kadın sporculara cinsel tacizde bulunduğu için 10 yıl boyunca tutuklu kaldı ancak şimdi, konu kamuoyuna açıklandığında, üniversiteden ihraç edildi.

Seller, Kaliforniya'daki evleri yıkıyor; daha sonra deprem tehdidiyle birlikte zarar verici toprak kaymaları meydana gelebilir; yakın vadede daha fazla yağmur bekleniyor.

Bir 1. sınıf öğrencisi, gürültüden ağlamaması için küçük kız kardeşinin kulaklarını kapatırken arka planda silah sesiyle uyumaya çalışıyor.

Bir 5. sınıf öğrencisi, önce annesinin sık sık üvey kardeşini kemerle dövdüğüne daha sonra tanığın ulaşamayacağı bir kilitte onu odasına kilitlediğine tanık oluyor.

Bu altı olay gerçek hayattan alınmıştır ve travmayla sonuçlanan deneyimleri tanımlar. Bu olaylardan bazıları, haberlerde ve sosyal medyada genellikle günlerce habere eşlik eden görüntülerle tekrar tekrar ele alınmaktadır. Örneğin, 11 Eylül 2001 fe-

laketinden bunca yıl sonra bile İkiz Kuleler'in çöküş videosunun hâlâ ne sıklıkla oynatıldığını düşünün. Tanıkların gördüklerini travmatik olarak algılayıp algılamadıklarından bağımsız olarak kişisel, özel ve belki de utanç verici deneyimlere, ne olursa olsun başkaları tarafından tanık olunur. Kısacası, bu altı örnekte olduğu gibi, Amerika Birleşik Devletleri'nde travma ile çevriliyiz. Bunlar kitapta, travmanın ulusumuzdaki ve sınırlarımızın ötesindeki her yerde bulunmasının temsilcileridir.

Günümüz dünyasında travmanın merkezi bir özelliği, coğrafi kısıtlamaların olmamasıdır. Ülkemizin bir bölgesindeki ve dünyamızdaki felaketler, başka bir yerde hızla bildiriliyor. Aileler ve arkadaşlar farklı yerlerde yaşadıklarından, yerel olayların ve deneyimlerin çok geniş bir alana yayılan dokunaçları vardır. O hâlde travmanın etkisi yerel, bölgesel, ulusal ve küresel olarak hissedilebilir. Travma, onu ilk elden deneyimleyenlerle sınırlı değildir; fiziksel olarak olaylar sırasında orada olmayanlar tarafından da hissedilebilir. Travma tehdidi bile (viral bir pandemi nedeniyle karantinaya alınma olasılığı gibi) bazıları için travmatize edici olabilir. Ek olarak, etkileri Bölüm 5'te daha ayrıntılı olarak açıklanan dolaylı ve ikincil travma (ikincisi biraz merhamet yorgunluğuna benzer) genellikle fark edilmez. Mesafenin travmanın erişimini azalttığını varsayıyoruz. Öyle değil. İkincil travma, birinci derece travmadan (birincil travma) daha kolay ele alınıp tedavi edilebilse de birinci derece travması olanlara geri iletilebilir veya ilk travma aralığında bile olmayanlara geçebilir. Travma, fiziksel veya psikolojik olarak çok az sınır bilir.

Travmatik olayların deneyimi ve bunlara maruz kalma, bireylere ve topluluklara zarar veren kalıcı, yaşamı değiştiren semptomlar üretebilir. Bazen bu semptomlar, onları deneyimleyen kişiler ve onlar hakkında bilgi edinen dışarıdaki kişiler tarafından tanınır. Diğer zamanlarda, travmanın doğrudan yolundaki bireyler veya travma sonrası ile uğraşan diğerleri, bilinçli farkın-

dalık olmadan semptomolojisini* yaşarlar. Her iki durumda da travma, evlerde, işyerlerinde, okullarda ve daha geniş topluluklardaki ilişkilerde kendini gösterir. Travma, semptomları aracılığıyla zamanda ileriye taşınır ve zaman ilerledikçe yaşanan olaylar -gö-rünüşte önemsiz olanlar bile- aracılığıyla yeniden tetiklenebilir.

Travmanın semptomlarını tanımak, kritik bir beceri seti gerektirir. Bölüm 3'te daha ayrıntılı olarak anlatılacağı gibi, geleneksel yaklaşım, travmanın etkilerini iki fazlı yani öfke veya sinir nöbetlerinde olduğu gibi genellikle yıkıcı olan 'aşırı davranış' veya alternatif olarak 'tecrit edici davranış' olarak görmektedir. Aşırı davranış, genellikle düzensizlik olarak adlandırılır ve davranışsal spektrumun bir ucunda bulunur; diğer ucunda ise izolasyon bulunur. Bununla birlikte -doğruluk adına- bazı uzmanlar, düzensizliği 'normal' spektrumun her iki ucundaki herhangi bir semptomatik davranış olarak görüyor.

Bunun yanı sıra, burada açıklandığı gibi, nadiren tanımlanan üçüncü bir travma semptomolojisi grubu olduğuna inanıyorum: Aşırı düzenleme. Bu semptomları gösteren öğrencilerin performansları da iyidir. Başkalarıyla ilişki kurarlar, genellikle kültürel baskı yoluyla ilkökul ve yüksek öğrenim boyunca da ilerlerler. Telif edici mekanizmaları o kadar etkilidir ki travma kendilerinden bile gizlenir. Bu yeni tanımlanan üç fazlı semptomların sergilenmesi, bu kitapta ayrıntılı olarak anlatılacaktır.

Travmanın üç fazlı semptomları, her yaştan ve her aşamadaki öğrencinin hayatının büyük bir bölümünü harcadığı eğitim sistemimizde düzenli olarak ima edilir veya tam olarak ortaya çıkar. Öğrenciler, aynı gün içerisindeki farklı zaman dilimlerinde semptomoloji kategorilerinden bir veya daha fazlasını gösterebilir. Okulları travma tutan kalemler olarak düşünün ancak travma, yalnızca kaleminde kalmaz. Öğrenciler,

* Bu kitap boyunca, çoklu semptomlar için kullanılan terim semptomolojidir. Genellikle hastalık semptomlarının incelenmesi için kullanılan bir "semptomatoloji" terimi vardır. Bizim amaçlarımız doğrultusunda, sözlüklerde bu yazım şekliyle yer alan daha gayri resmi bir terim olan "semptomoloji" uygun görünmektedir, çünkü biz hastalıkların incelenmesinden bahsetmiyoruz ya da buna atıfta bulunmuyoruz.

travmatik deneyimlerini yanlarında taşıyarak bu yerlere her gün girer (Veya çevrimiçi olarak erişirler.). Eğitim kurumları, travma semptomolojisinin başını çeken yerlerdir.

Eğitim ortamında, travma semptomolojisine maruz kalanlar -öğretmenler, profesörler, okul personeli, koçlar- daha çok travma geçirmiş öğrencilerle etkileşim hâlinindedir. Ancak genellikle sınıflarda, koridorlarda, yurtlarda, spor sahalarında, kütüphanelerde ve kafeteryalarda kendi içlerinde ne gördüklerini veya buna nasıl hitap edeceklerini anlamak için eğitilmezler. Eğitimciler olarak travmanın kendi rollerini nasıl etkilediğini düşünmediler. Yöneticiler de benzer şekilde konumlanmıştır. Ayrıca çoğu zaman travmanın kendilerine aktarıldığını görmezler ve eğer anlarlarsa, hissettiklerini hafifletmek için ne yapacaklarından emin olmayabilirler.

Travma semptomları, özellikle aşırı düzenlemede genellikle gözden kaçırılır veya düzensizlikte olduğu gibi yanlış yönlendirilmiş veya yanlış bilgilendirilmiş tanı paketlerini dolduran diğer sorunlarla karıştırılır. Etkilenen travmadan kurtulanlar için önerilen çözümler genellikle hedefi kaçırıyor. Orada şok yok çünkü çözüm, davranışın gerçek yanlışı veya kaynağı ile eşleşmiyor. Öğrencinin başarısızlığı ve ilerleme eksikliğinin nedeni hakkında iyi niyetli ama zayıf varsayımlarda bulunuyoruz. Belki de tuhaf olmayan bir şekilde, travma asla o öğrencinin yaşam deneyiminin bir parçası olmamış gibi, ustaca başarılı olan öğrencilerle ilgili varsayımlarda bulunuyoruz. Daniel J. Siegel ve Tina Payne Bryson'ın *Bütün Beyinli Çocuk*'taki mesajına kulak vermeliyiz, başka birçok kişi tarafından da ifade edilmiştir: Adını koyabilirsiniz, evcilleştirebilirsiniz.

Bu kitap, erken çocukluktan yetişkinliğe kadar eğitim sistemlerimizi işgal eden herkese ilişkin içgörü sağlamayı ve çözümler üretmeyi amaçlamaktadır. Çözümler, sistemik kültürel değişimden mimari ve tasarım değişikliğine, sınıf pedagojisine, öğrenci geçiş stratejilerine kadar her yaştan ve her aşamadaki öğrenciler için pek çok alanı kapsar. Herhangi bir eğitim or-

Davranış Travmanının Dilidir, yetişkinlerin çocukların davranışları üzerindeki varsayımlarını sorgulayarak travmaya duyarlı olma noktasında yeni bir yol haritası çiziyor.

Karen Gross, dünya üzerinde travmatik olayların yaygınlığı göz önünde bulundurulduğunda, eğitim kurumlarının ve bu kurumlarda çalışanların, okullarda ortaya çıkan travmatik semptomlara yaklaşımlarını ve tepkilerini değiştirmelerinin zamanının geldiğini söylüyor.

Eğitimcilerin çoğu sadece travmanın var olduğunu biliyor. Ancak neye benzediğini, öğrencileri nasıl etkilediğini ya da öğrencilerin bu konuda bir yol bulmalarına nasıl yardımcı olacağını bilmiyor. Karen Gross, ebeveynleri ve eğitimcileri travmaya duyarlı olmaları konusunda bilinçlendirmek için rakamlardan ve kişisel örneklerden faydalanıyor. Halihazırda kullanılan puanlama sistemlerine açıklık getirerek travmanın tanımlanması ve iyileştirilmesi için yeni ve alternatif yaklaşımlar sunuyor.