

TRAVMA, BİR KİŞİNİN DAVRANIŞLARINI, DUYGULARINI, İLİŞKİLERİNİ VE GELECEĞİNİ ETKİLER.

“Travma, korkuya yol açan yoğun bir çaresizlik deneyimine neden olan istismar, kötü muamele, ihmal veya trajedi gibi bir olay veya olaylar dizisidir. Travma, emniyette olma, istikrar, güven ve masumiyet kavramlarına ilişkin algılarımızın bozulmasına sebep olur.”

- Travma nedir?
- Çocukları nasıl etkiler?
- Yetişkinler onlara nasıl destek olabilir?

Eğer bu sorulara iyi bir cevap arıyorsanız “Çocuk Travmaları için Çalışma Kitabı” öğrenme yolculuğunuzda güçlü bir rehber olacaktır.

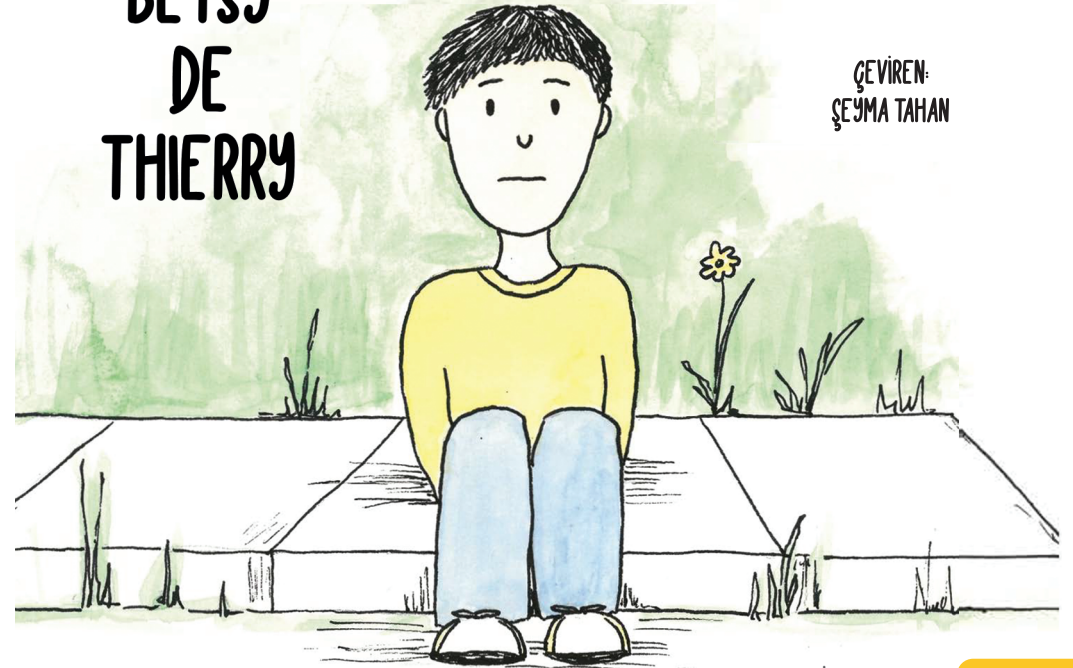
Bu kitap, bir çocuğun travmayı takiben verdiği duygusal ve davranışsal tepkiler hakkında yetişkinlerin daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olacak ve çocukların iyileşmesine destek olmak için başarılı stratejiler sağlayacaktır. Güven verici tavsiyeler, yetişkinlerin çocuklarla iletişim becerilerini de geliştirecektir.

Psikoterapist, öğretmen ve yazar Betsy de Thierry, hem çocukların travma sonrası duygusal ve davranışsal tepkilerini hem de yetişkinlerin çocuklarla bağ kurarken duygularını yönetmesi gerektiğini adım adım açıklıyor.

ÇOCUK TRAVMALARI İÇİN ÇALIŞMA KİTABI

BETSY
DE
THIERRY

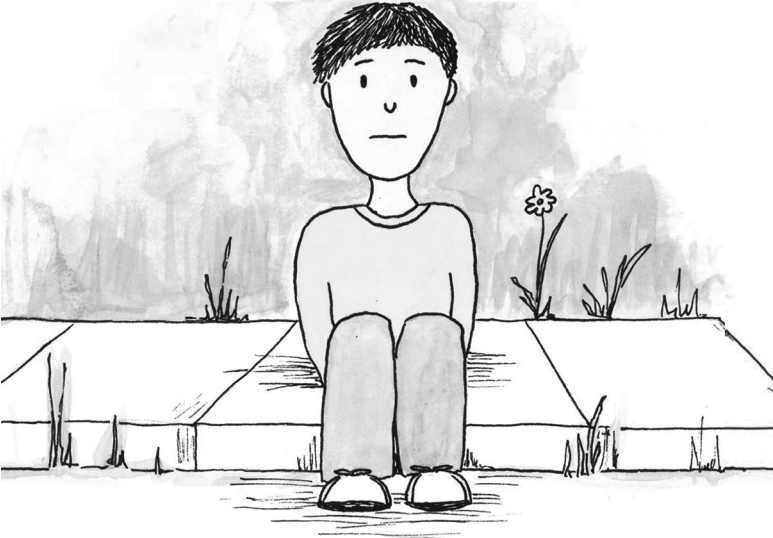
ÇEVİREN:
ŞEYMA TAHAH



ÖNSÖZ
DAVID SHEMMINGS

RESİMLEYEN
EMMA REEVES

ÇOCUK TRAVMALARI İÇİN ÇALIŞMA KİTABI



Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Child Trauma: What It Is and How to Help by Betsy de Thierry, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd www.jkp.com. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © Betsy de Thierry, 2016. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Jessica Kingsley Publishers Ltd www.jkp.com, tarafından The Simple Guide to Child Trauma: What It Is and How to Help adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans 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

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

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

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: 9786256974340

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Buket Konur

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Betül Yılmaz

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Uygulama: Özkan Köse

Orijinal Adı: The Simple Guide to Child Trauma

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© 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.

ÇOCUK TRAVMALARI İÇİN ÇALIŞMA KİTABI

BETSY DE THIERRY
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

ÇEVİREN: ŞEYMA TAHAN

sola
kidz

*Bu kitap řimdiye kadar kimsenin
anlamadığı kayıp ruhlara adanmıştır.*

*Gelecekte umut onlarla olsun ve
sevgi dolu bir hayat sürsünler.*

İÇİNDEKİLER

Önsöz	<i>David Shemmings</i>	9
Giriş		11
1. Travmayı Anlamak		13
Stres, Kriz ve Travma		13
Travma Nedir?		14
Çocuklar Çevrelerinde Olup Biteni		
Kolayca Kavrarlar		14
Travmanın Çocukları Etkilemesine		
Ne Tür Şeyler Yol Açar?		15
Çocuklar Travma Geçirdiğinde Ne Yapabilirsiniz?		19
2. Travmanın Etkisi		23
Travma Davranışları, İlişkileri, Öğrenmeyi, Düşünmeyi		
Hissetmeyi ve Sosyal Faaliyetleri Nasıl Etkiler?		26
Anıların Harekete Geçirdikleri		28
İyileşme Süreci		30
Ne Yapabilirsiniz?		31
3. Çocuğun Sakinleşmesine Yardımcı Olmak		33
Bir Çocuğun Öz-düzenleme Yapmasına		
Nasıl Yardımcı Olunur?		36
Sizin Başa Çıkması Zor Duygularınız		42

4.	Travma Geçirmiş Çocukların Sinir Bozucu Davranışları	45
	Dikkat Çekme	46
	Öfke	46
	Dalıp Gitme	47
	Hiperaktivite	47
	Kontrol	48
5.	Çocukların İyileşmesine Yardımcı Olacak Temel Yaklaşımlar	51
	Empati	51
	Nezaket	51
	Sabır	52
	En iyisini Düşünme/Kişisel Almama	52
	Kendinize Karşı Nazik Olma	52
	Bir Çocukla Bire Bir Zaman Geçirme	53
	Gerektiğinde Yardım Alma	53
	Başkalarının Düşünceleri ve İpuçları	54
6.	İyileştirmeye Yardım Ederken Dikkat Edilmesi Gereken Önemli Hususlar	57
	Dayanıklılık	57
	Bağlanma	58
	Özür Dileme	59
	Çocukların Davranışları	60
7.	Sunulan Farklı Terapiler Konusunda Fikir Sahibi Olmak	61
	Sonuç	63
	<i>Yararlanılan Kaynaklar</i>	65
	<i>Daha Fazla Bilgi için Önerilen Kaynaklar</i>	65

ÖNSÖZ

Betsy de Thierry tarafından Bath'daki Travmayı Atlama Merkezi'ndeki meslektaşlarıma bağlanma konusundaki araştırmalardan bahsetmek üzere davet edilmiştim. Merkeze erken gitmiştim ve nazıkçe beni merkezde gezdirmişti. Doğal olarak sadece boş odaları gördüm ama travma geçirmiş çocukların (ve bazen de yetişkinlerin) kendilerini pek çok farklı şekilde ifade edebildikleri, çektikleri acılara çözüm bulabildikleri, iyileştikleri ve huzur bulabildikleri farklı yerleri gördüğümde büyüledim. Sessiz odalar, özel odalar -bir çocuğun kendini gerçekten özgür bırakabileceği- vardı. Çocukların duvarlara istediklerini yazmaları için olanaklar sunulmuştu ve kendilerini kaybedebilecekleri (ve bulabilecekleri) bazı büyük yapıların yanı sıra çokça oyuncak bebek, oyun hamuru, hareketli aletler; kısacası hayal edebileceğiniz her şey bu odalarda vardı.

Bu kitapta, istismar, korkunç olaylar, kazalar ve dayanılmazı güç kayıplar nedeniyle travma geçiren çocuklarla ilgili hâp fikirleri ve ipuçlarını bulabilirsiniz. Betsy, bir çocuğun aniden doğru düşünmemesinin ve bunun nedenini bilmemesinin nasıl bir şey olduğunu bize gerçekçi bir şekilde açıklamaktadır. Çocuğun nasıl sürekli alarm durumunda olabileceğini anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu kitap sayesinde travma geçirmiş bir çocuğun çok fazla uyarı olmadan nasıl kontrolünü kaybedebileceğine dair bilgiler edineceksiniz.

Kitap, sıradan bir “çalışma kitabı” değildir. Her yerde çocukların “iç dünyaları” ile bağ kurmak isteyen uzmanların

artan ilgisini gösteren, giderek gelişen pek çok “doğrudan çalışma” rehberleri bulunmaktadır. Bazı rehberlerle ilgili sorun, teorik dayanak noktaları ve araştırma bulguları olmadığına eksik kalmalarıdır. Ancak Betsy’nin kanıta dayalı ve teorik bilgilerle donatılmış bu çalışma kitabında birçok yararlı fikir bulacaksınız.

Bu çalışma kitabı incelikle ve hızlıca psikoloji, sosyal hizmet, sinirbilim, biyokimya ve genetik alanlarından çok sayıda araştırmayı bir araya getirmektedir. Meşgul ama ilgili ebeveynlere, bakım verenlere ve bu alanda çalışan uzmanlara doğrudan hitap etmektedir. Çocukların istek ve duygularını keşfetmenin yanı sıra onların iç dünyalarını anlamaya ihtiyaç duyan yetişkinler için karmaşık fikirleri “uygulama açısından zengin” bir dille açıklamaktadır. Ayrıca kitap çabucak okunabilmekte ve kolay anlaşılmalıdır. Şimdiden üç kez okudum ve her seferinde yeni ve farklı bilgiler edindim... Keyifli okumalar dilerim!

Profesör David Shemmings OBE

GİRİŞ

Bu kitap, bakım verdikleri çocukların yaşadıkları zorlu yaşam deneyimlerini atlattıklarını görmeyi isteyen yetişkinlere yardımcı olmak için yazılmıştır. İncinmiş ve üzülmüş olduklarından travma geçirmiş çocuklarla ilgilenmek çok yorucu olabilir. Çocuklar travmayı atlattıklarında ve iyileşme belirtileri görüldüğünde ise hayat değişir.

Kitap, çocuklarla ve gençlerle ilgilenenlerin, insanların travmaya nasıl tepki verdiklerini keşfetmelerine yardımcı olacak küçük bir rehberdir çünkü sözkonusu tepki, kavranması gereken oldukça temel bir kavram olsa da, öğretilen veya hakkında konuşulan yaygın bir kavram değildir. Birçoğumuzun sırtımızda yük gibi taşıdığı taleplere, beklentilere ve iş yoğunluğuna daha fazlası eklenmemeli. Bunun yerine kafa karışıklığı ve daha fazla acıya yol açabilecek davranışlara, duygulara ve tepkilere biraz ışık tutulmalı ki daha az stres yaşayalım!

Travmanın ne olduğuna, çocukların ve gençlerin bu tür deneyimlere nasıl tepki verdiklerine ve daha sonra bunların bizi nasıl etkilediğine göz atacağız.

Kitap, çocukların travmanın onları tüm yaşamları boyunca etkilemesine izin vermek yerine travmadan kurtulmalarına nasıl yardımcı olunabileceğine dair bazı fikirler ve pratik önerilerle tamamlanmaktadır. Bu bir elkitabı değil, sadece basit bir genel değerlendirme!

Kısacası umut vermek için hazırlanmış bir kitaptır! İster hepinizin travma geçirdiği bir ev ortamı olsun, ister profesyo-

nel bir ortamda travma geçirmiş çocuklarla ilgileniyor olun, ister travma geçirmiş çocukları evlatlık edinin ya da onlara bakım veriyor olun, bulunduğunuz ortamda uygulayabileceğiniz bazı pratik öneriler sunmaktadır.

Kitaptaki bilgiler daha sonra herkesin daha az stres ve daha az huzursuzluk yağamasını sağlayacaktır!

BÖLÜM I

TRAVMAYI ANLAMAK

Öncelikle travmanın ne olduğunu ve travmanın hepimizi; duygularımız, davranışlarımız, öğrenmemiz ve ilişkilerimiz açısından nasıl etkilediğini ele alacağız.

Bu, çocukların ve gençlerin hayatın onlara sunduğu zorlu deneyimleri atlatmalarına yardımcı olmamızı ve bir yetişkin olarak ihtiyaç duyduğumuzda kendimizi nasıl toparlayacağımızı anlamamızı sağlayabilir.

STRES, KRİZ VE TRAVMA

Stres, kriz ve travma arasında fark vardır.

Çoğu çocuk *stres* yaşar ve bu stres, yeni bir deneyim veya performans gibi belirli nedenlerle kısa, ani patlamalarla sınırlandırılırsa gayreti ve öğrenmeyi besleyen olumlu bir deneyim hâline gelebilir.

Kriz, pek çok çocuk tarafından deneyimlenir. Duygusal destek ve birincil bakım verenin çocuğun bu süreçten geçmesine yardımcı olması sayesinde krizin uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurmaması sağlanabilir.