

ANNE BABA AKADEMİSİ

Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek

Çocukların doğal iyileşme
sürecine dair bir rehber

Aletha J.
Solter



DK
100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek

DOĞAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri
Oyun Oynama Sanatı
Çocuğunuza Kulak Verin
Bilinçli Bebek

TRAVMA YAŞAYAN ÇOCUĞUNUZU İYİLEŞTİRMEK

Orjinal adı: Healing Your Traumatized Child

© 2022, Aletha J. Solter

Yazan: Aletha J. Solter

İngilizce aslından çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

Türkçe yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2023 / ISBN 978-625-6417-49-6

Sertifika no: 44919

Sayfa tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Kapak tasarımı: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ő.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek

Aletha J. Solter

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Bu kitap, iyileşmek için ihtiyaç duydukları desteği
alabilmeleri umuduyla, dünyanın travma geçirmiş
bütün çocuklarına adanmıştır.

| | |
|---|-----------|
| Türkiye'den bir önsöz..... | 11 |
| Teşekkür..... | 13 |
| Uyarı..... | 15 |
| Giriş / Kişisel travma deneyimim..... | 17 |
| 1 / Çocukluk travmasının fark edilmesi..... | 23 |
| Çocuklar minyatür yetişkinler değildir | 23 |
| Çocukluk travması çalışmalarının öncüleri | 26 |
| İnsanların travma karşısındaki kırılganlığı | 34 |
| 2 / Travmanın nörobiyolojisi..... | 36 |
| Travmalarda aşırı uyarılma (savaş/kaç tepkisi)..... | 37 |
| Travmalarda dissosiyasyon (donma tepkisi)..... | 39 |
| Travma ve bellek | 42 |
| Travma sonrası tepkiler | 44 |
| Travma sonrası tepkilerin yanlış yorumlanması..... | 50 |
| 3 / Travma sonrası duygular ve iyileşmenin temel prensipleri.... | 53 |
| Travma sonrası duygular | 54 |
| İyileşmenin temel prensipleri..... | 58 |
| Duygusal güvenliğin ve bağlanmanın oluşturulması | 63 |
| Çocuğun iyileştiğinin göstergeleri | 67 |
| 4 / Doğal iyileşme mekanizmaları 1: Oyun ve kahkaha..... | 69 |
| Çocukların kendilerini güvende ve bağlı hissetmelerine yardımcı olan oyunlar..... | 70 |
| Çocuğun travmasını yeniden ziyaret etmesine ve anılarını dönüştürmesine yardımcı olan oyunlar..... | 74 |
| Çocukların oyun aracılığıyla iyileşme çabalarının yanlış yorumlanması | 82 |

| | |
|---|------------|
| 5 / Doğal iyileşme mekanizmaları 2: Ağlama ve Öfkelenme | 85 |
| Travma sonrasındaki kendiliğinden ağlama..... | 85 |
| Ağlamanın yararları..... | 87 |
| Bebekler ve çocuklar ağlayıp öfke nöbeti geçirdiklerinde ne yapmalı? | 93 |
| 6 / Çocukların iyileşmesine yardımcı olacak diğer ipuçları | 104 |
| Gelişim aşamaları..... | 104 |
| Travma tetikleyiciler ve yeniden travma yaşama..... | 109 |
| Sakinleştirme teknikleri ile sağaltma teknikleri arasındaki farklar | 112 |
| Güveni ve neşeyi yeniden yaratmak | 114 |
| 7 / Vaka özetleri 1. kısım: Doğumdan 5 yaşa kadar | 121 |
| Ameliyat olan ve hastanede yatan 5 aylık oğlan çocuğu..... | 121 |
| 3 yaşındaki kız çocuğunun diş hekimi ziyareti..... | 129 |
| Anne babası boşanan 4 yaşındaki kız çocuğu..... | 133 |
| 8 / Vaka özetleri 2. kısım: 6 ila 12 yaş | 135 |
| Ciddi bir kaza geçiren 6 yaşındaki oğlan çocuğu..... | 135 |
| Okulda başına korkunç bir olay gelen 7 yaşında bir oğlan çocuğu | 138 |
| Cinsel istismara uğrayan 7 yaşındaki kız çocuğu..... | 139 |
| 8 yaşındaki çocuğun acil servise gitmek zorunda kalması | 145 |
| 12 yaşındaki kız çocuğun deprem deneyimi | 147 |
| Önemli noktaların özeti..... | 150 |
| Terimler sözlüğü | 153 |
| Kaynakça | 160 |
| Bilinçli Ebeveynlik nedir? | 173 |

Türkiye'den bir önsöz

Travma konusu neredeyse hayatımızın ayrılmaz bir parçası oldu. Bazen düşünüyorum da geçmişte ebeveynlerimiz bu konularla ne kadar ilgiliydi? O dönemlerde travma olgusu bu kadar bilinmediği için mi yoksa bugün hayatımızda daha fazla mı travma var? Sanırım benim cevabım her ikisi de olurdu. Kitabı okurken güvenli bir ebeveynin çocuğun hayatında nasıl koruyucu bir faktör olduğu fikri bana bunları düşündürdü. Büyük aileli yaşamların belki de en değerli tarafı tüm çocuk büyütme işinin bir anne babaya kalmamasıydı. Mesela, ben kendi geçmişime baktığımda kendi geçmiş travmalarımda benim koruyucu faktörüm yengemin gözlerindeki sevgi, görünme ve derinden duyulmadır.

Belki kitaba başlamadan siz de kendinize aynı soruyu sorarsınız: Sizin geçmişinizdeki güvenli yetişkin ilişkisi kiminleydi?

Travma Yaşayan Çocuğunuzu İyileştirmek adlı bu kitabın en önemli özelliği, uzmanlara değil ebeveynlere yönelik yazılmış olması. Kitabın ilk sayfaları travma nedir, travmanın tarihsel boyutu gibi biraz bol bilgili içerikle dolu. Ancak “Beni ilgilendiren bu bilgiler değil de travmanın çocuğumdaki sinyallerini anlayıp iyileşmesine nasıl katkıda bulunacağım?” dersiniz, kitaba ortadan da başlayabilirsiniz. Aletha Solter, aşırı uyarılmanın yaramazlıkla ya da disosiyasyonun ağırbaşlılıkla nasıl karıştığını anlatırken, konuların arasına doğru ve yanlış bilgiyi ayrıştıran küçük tablolar da serpiştirmiş.

Kitap boyunca, travma yaşayan çocuğun oyunu, ihtiyaçları, kahkahanın yeri gibi konuların arasında yolculuk yaparken, kitabın sonunda yazarın kendi çalıştığı ailelerden örnek vakalar buluyorsunuz. Aletha Solter ağlama konusuna diğer kitaplarında

olduğu gibi burada da bol bol değinmiş. Yalnız ağlamak ile birinin kolları arasında ağlamak hem fizyolojik hem psikolojik açıdan iki ayrı deneyim olduğundan, bu bakış açısıyla travmaya yaklaşmak ebeveynler için de özgürleştirici. Ağlamak travmanın sinir sisteminden boşalması için önemli, ancak şefkatli bir ebeveynin kollarında olduğu müddetçe.

O zaman bu nsz şöyle bitireyim: Sizin bir ebeveyn olarak kendi hayatınızda gzyaşlarınızı rahatça akıtılabildiğiniz güvenli kucaklar var mı?

İyi okumalar...

Nilüfer Deveciğil
ndeveciğil@hotmail.com

Teşekkür

Kitabımın taslağını okuyup yapıcı eleştirilerde bulunan eşim Ken Solter'a, kızım Sarah Solter'a ve meslektaşım Heather Stevenson'a derin minnettarlığımı belirtmek isterim. Çocuklarının yaşadığı travmayı atlatmasına nasıl yardımcı olduklarını büyük bir cömertlikle paylaşan dünyanın birçok farklı ülkesindeki anne babalara da müteşekkirim. Son olarak, çocukluk travması üzerine çalışmalarıyla bu kitapta yer alan bilgilerin temelini oluşturan alanın öncülerine de teşekkür ederim.

Uyarı

Anne babalara yönelik eğitici bir kaynak olan bu kitap, çocuklarda travmayı saptamak ve onların iyileşme çabalarını anlamak için gerekli bilgileri içeriyor. Kitapta ayrıca çocukların doğal iyileşme mekanizmalarının işleyişini kolaylaştırıcı bazı öneriler de yer alıyor. Bu öneriler, belirli fiziksel, duygusal ya da davranışsal sorunlar yaşayan bazı çocuklar için uygun olmayabilir. Kitabın, uzman kişilerin yapacağı psikoterapinin ya da başka tıbbi müdahalelerin yerine kullanılması amaçlanmamıştır. Çocuğunuz fiziksel, duygusal ya da davranışsal sorunlarla boğuşuyorsa bir uzmanın öneri ve tedavisine başvurmanızı tavsiye ederim.

Kitapta belirli terapilerden söz edilmesinin amacı, yalnızca bilgi vermektir, yazarın bu terapileri uygun gördüğü anlamına gelmez. Bazı terapiler uygun bir eğitimi olmayan kişiler tarafından uygulandığında tehlikeli olabilir, bazı terapiler de semptomların kötüleşmesine yol açabilir. Kendiniz ya da çocuğunuz için bir terapist seçerken yeterliliğini ve referanslarını gözden geçirmeniz önemlidir. Bazı travmalarla çocukların ve ailelerinin başa çıkması çok zor olabilir. Bu kitaptaki öneriler, özellikle fiziksel ya da cinsel istismara uğramış, ihmal edilmiş, bir aile üyesini kaybetmiş, doğal afet, terörizm, savaş travması veya sağlığıyla ilişkili bir travma yaşamış çocuklar için uygun olmayabilir ya da yetersiz kalabilir.

Yazar ve yayıncı, bu kitaptaki önerilerin etkili olacağına ilişkin garanti vermez. Yazar ve yayıncının bu kitapta yer alan bilgilerin gerçek ve tüzel kişilere doğrudan ya da dolaylı olarak yol açtığı ya da yol açtığı iddia edildiği hiçbir zarara ilişkin sorumluluğu ve yükümlülüğü yoktur.

Giriş

Kişisel travma deneyimim

5 yaşındayken tanımadığım bir adam yatak odama girdi, beni beyaz bir çarşafa sardı ve beni evimden çıkararak dışarıda beklemekte olan ambulansa taşıdı. Bir enfeksiyon nedeniyle hastanede yatmam gerekti ve hastanede kaldığım dokuz gün boyunca ziyaretçi görmeme izin verilmedi. Bu deneyimi oldukça canlı bir şekilde hatırlıyorum. Tek sosyal etkileşim kaynağım, bana yemek ve ilaç getiren hemşirelerden ve çoğunlukla yalnız bırakılıyordum. Fiziksel olarak pek fazla acı çekmedim, rahatsızlık da yaşamadım. Yalnızca derin bir kaygı, yalnızlık, sıkıntı ve terk edilmişlik duygusu hissettim. Resimli kitaplarım ve elişi materyalim vardı ama konuşabileceğim ya da oynayabileceğim kimsem yoktu. Bir akşam sevecen bir hemşire uyku öncesinde bana bir koyun masalı anlatmıştı. Bu, anılarımdaki nadir bağlanma deneyimlerimden biridir.

Arabayla hastaneden eve dönerken 8 yaşındaki meraklı abim bana hastaneyle ilgili sorular sorup durdu ama ben ona cevap vermeyi reddettim. Aslında gün boyunca hiç konuşmadım. Kendimi ailemden tümüyle kopmuş hissettiğimi hatırlıyorum, sanki yabancılardı. Ertesi sabah her zamanki halime dönmüş gibiydim. Ama ileriki günlerde travma sonrası semptomlar yaşadım.

Bu ayrılık travmasının üzerimde önemli bir etkisi oldu. Çocukluğum boyunca tekrar tekrar telefonla yardım istemeye çalıştığım ama telefon bozuk olduğu için kimseye ulaşamadığım bir kâbus gördüm. Bu rüya hep kendimi güçsüz ve terk edilmiş hisset-

meme yol açtı. 10 yaşındayken annemin öleceğine ilişkin kronik bir kaygım vardı. Bu korkumun tetikleyicisi, annemin yüksek lisans yapmaya başlamış olması ve ders programı nedeniyle okuldan geldiğimde beni karşılamak üzere her gün evde olmasıydı. Benden büyük iki kardeşim evdeydiler, dolayısıyla yalnız değildim ama annemi özliyordum. Ne zaman söz verdiğinden birkaç dakika geç gelse, bir araba kazasında öldüğünü düşünüyordum. (Annemin uzun ve sağlıklı bir hayatı oldu, 90'larına kadar yaşadı!) Daha sonraları, gelecekteki kocama âşık olduğum sırada onun ölmesinden korkmaya başladım ve ondan ayrı kalma kâbusları görmeye başladım. Bu deneyimin bir başka etkisi de hastane korkusu oldu. Bir hastalık ya da ameliyat nedeniyle hastaneye gitmem gerektiğinde dehşete kapılıyordum.

Annem babam sevgi dolu ve ilgili insanlardı ama bu travmayı atlama yardım etmek için ne yapacaklarını bilmiyorlardı. Aslında o zamanlar kimse böyle bir deneyimin bir çocuk için travmatik olabileceğini düşünmüyordu. Annemle babam bu kitapta yer alan önerileri uygulamış olsalardı muhtemelen ileride bu kâbusları görmez, ayrılık kaygısı yaşamaz ve hastane fobisiyle boğuşmazdım. Neyse ki yetişkinliğimde terapi görerek bu travmatik ayrılığın etkilerini atlatabildim ve bu deneyimin sonuçlarını daha fazla yaşamadım.

5 yaşında yaşamış olduğum bu hastane travması, çocukluk travmalarına olan ilgimi ateşledi. Bir yetişkin olduğumda, anne babaların travmanın etkilerini fark etmelerine ve çocuklarının iyileşme sürecine destek olmalarına yardımcı olma motivasyonumu besledi.

Kitabın kapsamı

Bu kitabın amacı, travmanın çocuklar üzerindeki etkilerini anlatmak ve anne babaların çocuklarının doğal iyileşme mekanizmalarını fark ederek bu mekanizmaların işleyişini kolaylaştırmalarına yardımcı olmak. Çocuklukta geçirilen travmaların hayat boyu süren sonuçları olabilir. Günümüzde bu travmaların yetişkinlerde

görülen depresyon ve kaygı bozukluklarının, madde kullanımının, şiddetin, ruh sağlığı bozukluklarının, hatta fiziksel hastalıkların başlıca etkenlerinden biri olduğu kabul ediliyor. Genellikle başlangıçta travmanın davranışsal ve duygusal etkileri ortaya çıkar. Çocukların saldırgan, kaygılı, işbirliğinden uzak, aşırı hareketli ya da dalgın davranışları, atlatamadıkları bir travmanın göstergesi olabilir. Nitekim, günümüzde travma konusunda bilgili psikiyatrlar, istismar ya da ihmal gibi nedenlerden kaynaklanan çocukluk travmalarını, bu dönemde alınan psikiyatrik tanıların temel etkeni olarak değerlendiriyorlar.

Çocuklar travmatik deneyimlerin etkilerini iyileştirme becerisiyle doğarlar. Nasıl iyileşeceklerini bilirler ve kendiliğinden iyileşirler, ama bunun gerçekleşebilmesi yalnızca belirli koşulların sağlanmasına bağlıdır. İyileşmenin en temel gereği, çocuğun sevdiği, güvendiği, kendini emniyette hissetmesine yardımcı olan bir yetişkinle bağ kurması ve bu yetişkinin çocuğun bedeninin biyolojik tasarımına uygun hareket etmesine izin vermesidir. Çocuklarını seven anne babalar onların geçirdikleri travmaları atlatmalarına yardımcı olmaya en uygun kişilerdir, çünkü genellikle anne babalar çocukların birincil bağlanma figürleridir.

Geliştirdiğim ebeveynlik yaklaşımı (Bilinçli Ebeveynlik), travmayı tanıyan, travmaya karşı koruyucu ve travma etkilerini onarıcı bir yaklaşımdır. Travmayı hem önlemeye yönelik hem de gerçekleştğinde, çocukların bu travmanın etkilerini atlatmasına yardımcı olacak bilgiler içerir. Bilinçli Ebeveynlik yaklaşımı üç açıdan özetlenebilir: çocukların bağlanma ihtiyaçlarının nasıl karşılandığı, sorunlu davranışların ceza ya da ödül kullanılmadan nasıl çözüldüğü (cezasız disiplin) ve çocukların stres ve travmanın etkilerinden kurtulmalarına nasıl yardımcı olunduğu. Diğer kitaplarım bu üç açığı da kapsıyor ve çok sayıda pratik öneri içeriyor. Bu kitabın amacı, anne babalara çocuklarının travmayı atlatmalarına nasıl yardımcı olacaklarına yönelik pratik ipuçları vermek ve Bilinçli Ebeveynlik tutumuyla duygusal iyileşme yaklaşımının arkasında yatan teoriyi, biraz daha ayrıntılı anlatmak. Bu kitaptan yararlanmak için diğer kitaplarımı okumuş olmanız gerekmez,

ama her üç açının uygulanmasına ilişkin pratik öneriler istiyorsanız, aradıklarınızı diğer kitaplarımda bulabilirsiniz.

Bu kitap çocukların (doğumdan 12 yaşa kadar) gündelik hayatları içinde yaşadıkları belirli travmatik olayların etkisini, anne babalarının rehberliğinde nasıl atlatabileceklerine odaklanıyor. Bu travmalar, arı sokmasından aile üyelerinden birinin ani ölümüne kadar geniş bir yelpazede yer alabilir. Ancak, bu kitap tıbbi tavsiyelerin ya da profesyonel terapinin yerine geçmeyi hedeflemiyor. Rahatsız edici semptomları olan ya da uzun süreli cinsel veya fiziksel istismar, ihmal ya da ev içi şiddet gibi karmaşık travmalara maruz kalmış çocukların bu kitabın kapsamında olmayan bir yardıma ihtiyaçları olabilir.

İlgili ve sevgi dolu anne babaları olan çocuklar bile kazalar ya da oyun parklarındaki zorbalıklar gibi korkutucu veya incitici olaylarla karşılaşabilir ve bu nedenle travma yaşayabilir ya da kendilerini örselenmiş hissedebilirler. Bu kitap, çocuğunuz bir travma yaşadıysa bu travmayı fark etmenize ve doğal iyileşme mekanizmasının devreye girmesini kolaylaştırmanıza yardımcı olacaktır. Çocukların incindiklerinde ya da korktuklarında gösterdikleri tepkiler, travma yaşayıp yaşamadıklarını ve toparlanmak için desteğe ihtiyaç duyup duymadıklarını gösterir. Maalesef çocukların travma semptomları ve iyileşme çabaları sıklıkla yanlış anlaşılır ya da yaramazlık olarak görülür. Çocuğunuzun travma sonrası davranışlarının ya da iyileşme çabalarının bazılarını engellemez, görmezden gelmez, hatta cezalandırmanız tavsiye edilmiş olabilir. Oysa bu konuda edineceğiniz bilgi ve göreceğiniz destekle, çocuğunuzun semptomlarını fark etmeyi ve travmasını atlattırma-ya etkin bir şekilde yardımcı olmayı öğrenebilirsiniz.

Eskiden anne babalara çocuklarının yaşadıkları travmatik olaylar hakkında konuşmamaları tavsiye edilirdi, çünkü travmatik olaylar konuşulmazsa çocukların bu olayları unutacağına inanılırdı. Bu yanlış bir düşüncedir. Bu yaklaşım, çocukların zaman içinde kendi kendilerine iyileşeceği varsayımına dayanıyordu. Çocukların duygusal destek ihtiyaçları konusunda çok az şey biliyordu. Örneğin, yetişkinler çocuklara “Ağlama, annen cennete

- Deprem, kaza, yangın gibi travmatik bir olay yaşayan çocuğunuza nasıl yaklaşmalısınız?
- Travmalar onda hangi belirtilerle ortaya çıkar?
- Çocukluk travmaları hangi koşullar altında iyileşir?
- Çocuğunuzun kendi iyileşme mekanizmalarını harekete geçirmek için neler yapabilirsiniz?

Mutlu ve sevgi dolu bir ailede büyüyen çocuklar bile kaza, deprem ya da istismar gibi korkutucu olaylarla karşılaşabilir, bu nedenle travma yaşayabilir ya da kendilerini örselenmiş hissedebilirler. Çocuklukta geçirilen travmalar hayat boyu süren sonuçlara yol açabilir.

Bilinçli Ebeveynlik akımının kurucusu Aletha J. Solter, *Travma Yaşayan Çocuğunuzun İyileştirmek* kitabında, çocuğunuzun yaşadığı travmayı fark etmenizi sağlayacak ve doğal iyileşme mekanizmalarının devreye girmesine yardımcı olacak prensipleri anlatıyor. Bu kitap çocuğunuzun travmayı dönüştürme, güvenini ve neşesini yeniden kazanma sürecinde size rehberlik edecek.

Aletha J. Solter bilinçli ebeveynlik konusunda dünya çapında tanınmış bir uzmandır. İsviçre Cenevre Üniversitesi'nde insan biyolojisi mastırı, California Üniversitesi'nde (Santa Barbara) psikoloji doktorası yapan Solter, Aware Parenting Institute'un (Bilinçli Ebeveynlik Enstitüsü) kurucusudur. İki çocuk annesi olan Solter, dünyanın pek çok ülkesindeki anne babalar ve profesyoneller için bilinçli ebeveynlik workshop'ları düzenlemektedir. Solter'ın *Bilinçli Bebek*, *Çocuğunuza Kulak Verin*, *Oyun Oynama Sanatı* ile *Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri* adlı kitapları da Doğan Kitap tarafından yayımlanmıştır.

