

İçindekiler

Önsöz	7
-------------	---

I. KISIM

Çocuğunuzun Kayıp ve Travmaya Tepkilerini Anlamak

1. Bölüm: Farklı Tepkiler	15
2. Bölüm: Sorunların Tespit Edilmesi	21
3. Bölüm: Çocuğunuzun Tepkilerini Tanımak	48
4. Bölüm: Çocuğunuzla Tepkileri Hakkında Nasıl Konuşmalısınız?.....	55
5. Bölüm: Tanımlar, Tanılar ve Bozukluklar.....	60

II. KISIM

Travma ve Kaybın Çocuğunuzu Nasıl Etkilediğini Anlamak

6. Bölüm: Travmanın Bilişsel Modeli - Anı	69
7. Bölüm: Travmanın Bilişsel Modeli - Anlam Yaratmanın Önemi	84
8. Bölüm: Kaybı Anlamayı ve Kayıpla Yaşamayı Sağlayan Modeller	98
9. Bölüm: Çocuğunuzun Yaşadığı Zorlukları Anlamlandırmak - Formülasyonlar.....	108

III. KISIM

Yardımcı Olmak İçin Ne Yapabilirsiniz?

10. Bölüm: İyileşme İhtimalini
En Yüksek Düzeye Çıkarmak 115
11. Bölüm: Güvende Hissetmek 119
12. Bölüm: Dingin Hissetmek ve
Duyguları Dizginlemek..... 134
13. Bölüm: Toplumdan Destek Gördüğünü ve
Topluma Ait Olduğunu Hissetmek 151
14. Bölüm: Kendinden Emin Hissetmek 160
15. Bölüm: Umutlu Hissetmek 168
16. Bölüm: Medya, Polis ve Mahkemelere Yanıt Vermek .. 172
17. Bölüm: Çocuğunuzun “Ekibini” Seçmek 181
18. Bölüm: İyileşme ve İleriye Gitme 185

IV. KISIM

Belli Başlı Olay Türleri

19. Bölüm: Bireysel, Tekil Olaylı Travma 193
20. Bölüm: Kompleks Travma 202
21. Bölüm: Sağlıkla İlgili Travma -
Fiziksel Yaralanma ve Hastalık 217
22. Bölüm: Kolektif Travma -
İnsan Topluluklarını Etkileyen Travmatik Olaylar..... 220

V. KISIM

Her Şey Size Bakıyor. Yani, Her Şey Değilse Bile Epeyce Şey Size Bakıyor

23. Bölüm: Kendinize Bakmanız Neden Önemli ve
Nelere Dikkat Etmeniz Gerekliyor?..... 233
24. Bölüm: Kendinize Nasıl Yardım Edersiniz? 238

Son Düşünceler	247
Ek 1: Kitabın İlk Bölümlerindeki Kaynakların Boş Kopyaları.....	249
Ek 2: Gevşeme Senaryoları.....	263
Teşekkür.....	277
Yazarlar Hakkında	279
Dizin.....	280

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Tüm çocuklar, stresli deneyimler yaşayacaklardır ve bu, kayıp ve travmayı da içerebilir.

Bazı çocuklar, bu tür deneyimleri normal karşılayabilir. Hissettiklerinde, düşündüklerinde ve davranışlarında kısa vadeli değişiklikler olabilir ama bu tepkiler zamanla geçer ve çocuklar, genellikle, daha önceki hallerine geri dönerler. İnsan zihni ve bedeni, zor ve stresli olaylarla baş etmek için son derece iyi tasarlanmıştır.

Ancak ne yazık ki, bu kayıp ve strese alışmak bazı çocuklar için daha zordur. Bu çocuklar bu durumla başa çıkmakta yetersiz kalabilirler. Sonuç olarak, bazı çocuklar mücadeleyi sürdürürler ama günlük hayatlarına yerleşen ve sorunlara yol açan zorluklar ortaya çıkabilir.

Çocukluktaki önemli kayıp ve travmalar, pek çok kişinin düşündüğünden daha yaygındır. 2004'te Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırmaya göre, beş ila on altı yaş arası çocukların yaklaşık yüzde 5'i ebeveyn ya da kardeş kaybı yaşamıştır. Ya da 2020'de ABD'de, on sekiz yaşındakilerin yüzde 7'si ebeveyn ya da kardeşinden yoksun kalmıştı. Üzüntü, bu kayıplara doğal yanıttır. Çocuk başlangıçta yüksek düzeyde sıkıntı yaşayabilir ama zamanla kayıplarına alıştıkça, sıkıntı ve zorlukları hafifler. Ancak, sevdiğini kaybetmiş başka çocuklar farklı bir şekilde, devam eden ve kötüleşen yoğun zorluklarla uğraşmak zorunda kalabilir.

Travma söz konusu olduğunda, İngiltere ve Galler'deki araştırmalara göre, on sekiz yaşındakilerin yaklaşık üçte biri "ölüm, ölüm tehdidi, fiili ağır yaralanma ya da ağır yaralan-

ma tehdidi ya da fiili cinsel şiddet ya da cinsel şiddet tehdidi” (Travma Sonrası Stres Bozukluğunu -TSSB- tanımlarken Amerikan Psikiyatri Birliği’nin kullandığı travmatik olay tanımı) yaşamıştır. Benzer çalışmalar, potansiyel olarak travmatik bir olaya maruz kalma oranının ABD’de yüzde 68 olduğunu bulmuştur. Bu çocukların bazıları, çoklu olaylar yaşayacaktır. Travmatik olma potansiyeline sahip nispeten aşırı olaylara ek olarak, çocukların yaşadığı, bunlar kadar aşırı olmayan ama yine de çok korkutucu ya da üzüntü verici olduğu için travmatik olarak yaşanan ve çocuk üzerinde kalıcı olumsuz etki bırakan başka olaylar vardır.

Stresli olaylar mikrop, böcek ve hastalıkların psikolojideki örneklerine benzemektedir biraz; bazıları hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. En kötülerine maruz kalmayı en aza indirmeye çalışabiliriz ama tamamını önleyemediğimiz için, çocuklara bağımsızlık sistemlerini önceden destekleyerek ve sonrasında hangi tepkilerle karşılaşılırsa ona yanıt vererek baş etmek konusunda yardımcı olmamız daha uygundur. Potansiyel olarak travmatik olaylar için de aynı şey geçerlidir: çocukların en kötülerine maruz kalmasını en aza indirmeye çalışabiliriz ama bazıları önlenemezdir. Her stresli olayı mutlak surette önlemek yerine, iyileşme için mümkün olan en iyi ortamı sağlayarak, çocuğun baş etme kabiliyetini artırmak faydalı olacaktır.

Bu kitapta, potansiyel olarak travmatik ya da üzücü her tür olay ve mahrumiyeti yaşamış çocuklara sahip olan yetişkinlere yardımcı olmayı umuyorum. Kayıplar dahil çok farklı olayların çocukları nasıl etkilediğini ve yardımcı olmak için neler yapılabileceğini anlamak için TSSB’nin Bilişsel Modeli olarak bilinen özel bir yaklaşımı kullanacağım. Araştırma, olayların ve çocuğun tepkilerinin türü, ciddiyeti ya da karmaşıklığına bakılmaksızın, bu yaklaşımın faydalı olduğunu göstermektedir. Mahrumiyete özgü birkaç modelden de yararlanacağım (Yasın Görevleri ve İkili Keder Süreç Modeli). Bu, size olayların çocukları nasıl etkilediğini ve daha da önemli-

si, iyileşmelerine yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi anlamamanın bir yolunu sunacak. Bu yaklaşımın kullanılması, çocuğun travmatik olay ya da kayıp yüzünden kalıcı zorluklar geliştirme olasılığının azalması anlamına gelmektedir.

Pratik Kanıta Dayalı Bir Yaklaşım

Bu kitap, araştırmaya ve psikoloji kuramlarına dayanmaktadır. Yer yer atıfta bulunacağımız bazı araştırma çalışmalarının tarifleri ve çözüm önerileri de kitapta yer almaktadır. Bu, önerdiklerimin sizinkilere benzer deneyimler yaşayan pek çok diğer çocuk ve ailelerde işe yaradığına güvenmeniz içindir. Bu çalışmaları, çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinize dair pratik önerileri bildirmek için kullanacağım.

Travma geçirmiş çocuklara ve ailelere yardım etmede uzmanlaşmış bir klinik psikolog olarak kendi çalışmalarım, çok derin araştırmalara dayanmaktadır. Ama nihayetinde, ben bir akademisyen değilim, uygulayıcıyım. Üzüntülü ve travma geçirmiş çocuklar ve ailelerle vakit geçiren, onlarla işlerin nasıl daha az kötü hale getirilebileceğini çözmeye çalışan biriyim. Bu kitaptaki tavsiyeler, araştırmadan olduğu kadar, birlikte çalıştığım ailelerden de gelmektedir. Ve her ne kadar çok pratik birtakım tavsiyeler ve örnekler olsa da çocuğunuzu en iyi siz tanırırsınız ve bu tavsiyeleri en iyi nasıl ve ne zaman kullanacağınızı siz bileceksiniz.

Bu Kitabı Nasıl Kullanabilirsiniz?

Bu kitabı, açılış cümlesinden son sayfadaki son kelimeye kadar okuyabilirsiniz. Ama kendinizi buna mecbur hissetmeyin. Kitabın bazı bölümleri sizinle ve çocuğunuzla ilgili olmayabilir. Daha ziyade tam bir öğün hazırlamak için açık büfeden seçkin öğeleri seçermiş gibi, en çok işe yarayacakmış gibi görünen bölümlere göz atabilirsiniz.

Kitap beş ana kısma ayrılmıştır. Kısım I'de, mahrumiyet ve travmaların çocukları etkilemiş şekillerinden bazılarını ve bunları fark etmeye ve anlamaya nasıl başlayacağınızı tarif edeceğim. Travmatik olaylar ve kayıplarından bazı tepkiler çok yaygındır, bazıları o kadar yaygın değildir. Kısım I, ne tür desteğin en faydalı olabileceğini değerlendirmeniz için nelere dikkat etmeniz gerektiğini bilmenize yardımcı olacaktır. Bu kısım, kayıp ya da travma yaşamış çocuklar için geçerli akıl sağlığı tanılarının rolünü de tartışmaktadır. Bu, büyüttüğünüz çocuk akıl sağlığı uzmanlarıyla işbirliği içindeyse ya da onların yardımına ihtiyacı varsa faydalı olabilir.

Kısım II'de, olayların çocukları etkileme şeklini ve onları desteklemek için neler yapılabileceğini açıklamaya yardımcı olacak psikolojik yaklaşım ya da modelleri anlatıyorum. Bu, çocuktan çocuğa çok fazla değişiklik gösterebilir. Örneğin, ikizler aynı travmatik olayı yaşayabilir ve ikisi de benzer şekilde tepki veriyor görünebilir: uyumada zorluk, kolaylıkla öfkelenme ve iştahsızlık. Ama deneyimlerle tepkiler arasındaki bağlantılar farklı olabilir, bu da yardımcı olabilecek şeylerin farklı olacağı anlamına gelir. Olayları tepkilere neyin bağladığını doğru bir şekilde anlamak, en iyi yardım ve desteği sunmanızı sağlayacaktır. Mahrumiyetin belli başlı yas tepkilerine nasıl yol açtığını anlamamanızı sağlayacak bazı “yas modellerini” de tarif ediyorum.

Kısım III, kayıp ya da travmadan sonra çocuklara yardım etme ve onları destekleme olasılığı en yüksek olan şeyleri tanımlıyor ve ebeveynleri ya da bakıcıları olarak sizin nasıl bu yardım ve desteği sağlamak için ideal konumda olduğunuzu açıklıyor. Bu kitabın en önemli bölümü gibi görünebilir ama daha önceki bölümlere sağlam bir şekilde dayanmaktadır, dolayısıyla, doğrudan buraya geçmenizi tavsiye etmem.

Kısım IV, farklı olay ve kayıp türlerini gözden geçirmekte ve değerlendirilmesi gereken birtakım pratik fikirler sunmaktadır.

Son olarak Kısım V'te, dikkatimi size çeviriyorum! Çocuklar kayıp ya da travmadan etkilendiğinde, bunun ebeveynler ve bakıcılar üzerinde de önemli bir etkisi olabilir tabii ki. Kayıp ve travmalarda çocuklarınıza yardımcı olurken, kendi ihtiyaçlarınızı unutabilirsiniz. Çocuğunuza bakabilmek için mümkün olan en iyi durumda olmanız adına sizi de kendinize bakmanız konusunda güçlü bir şekilde teşvik edeceğim.