



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mi Window

IO4

Okullar, Öğretmenler ve Ebeveynler için Gelişimsel Travma Rehberi



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ

2020-1-UK01-KA201- 079268

1. Travma nedir?

Travmatik olaylar ve kayıplar insanların hayatında yaygındır. **Travma**, kişinin fiziksel veya psikolojik olarak tehlike veya zarar gördüğü bir durumu ifade eder. **Psikolojik travma**, örneğin aile içi istismara tanık olan bir çocuk gibi, bir bireyin bir suç veya şiddet eylemine tanık olması durumunda da ortaya çıkabilir. Travma, tecavüz gibi bir kereye mahsus olabileceği gibi, sürekli aşağılanma gibi devam eden bir durum da olabilir. Travma, sevilen birinin ölümü gibi tek bir bireye ya da Covid 19 pandemisinin etkileri veya savaş nedeniyle zorunlu göç gibi bir gruba özgü de olabilir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) gelişip gelişmeyeceği travmanın şiddetine, kişinin yaşına ve bireyin ağırlaştırıcı veya hafifletici koşullarla başa çıkma konusunda ne derece yetenekli olduğuna ve desteklendiğine bağlı olacaktır.



Görsel: 1

Travma yaşayan bazı kişiler bunun üstesinden nispeten kolay bir şekilde gelebilirken, bazılarında **TSSB** gelişir. İkinci durumda, bireysel duruma bağlı olarak ilaç tedavisi olsun ya da olmasın terapi gereklidir. DSÖ'nün 21 ülkede TSSB üzerine yaptığı bir çalışmada, katılımcıların %10'undan fazlası şiddete tanık olduklarını (%21,8) veya kişiler arası şiddet (%18,8), kazalar (%17,7), savaşa maruz kalma (%16,2) veya sevilen biriyle ilgili travma (%12,5) yaşadıklarını

bildirmiştir. Dünya nüfusunun %3,6'sının TSSB'den muzdarip olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2013).

TSSB için sunulan destek türleri arasında **psikolojik ilk yardım**, **stres yönetimi** ve etkilenen kişilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini ve **sosyal desteklerini belirlemelerine** ve güçlendirmelerine yardımcı olmak yer almaktadır.

Buna ek olarak, **Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT)** veya **Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)** adı verilen yeni bir teknik gibi ileri düzey tedavilere yönlendirmenin TSSB hastaları için faydalı olduğu düşünülmektedir. Bu teknikler, insanların travmatik olayların canlı, istenmeyen ve tekrarlayan hatıralarını fark etmelerine ve azaltmalarına yardımcı olur. Bu tekniklerin daha yaygın bir şekilde kullanılabilmesi için daha fazla eğitim ve gözetim önerilmektedir.

2. Gelişimsel Travma nedir?

Gelişimsel Travma farklıdır çünkü erken çocukluk döneminde, bir çocuğun beyni ve vücudu hala gelişirken meydana gelir.



Görsel 2

Çocuklar doğum ile yedi yaş arasında muazzam bir beyin gelişimi yaşarlar. Beyinlerinin nasıl geliştiği, zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlıkları üzerinde yaşam boyu etkisi olan ilk deneyimleriyle şekillenir.

Bebekler ve çocuklar büyüyüp geliştikçe, yürümeyi, konuşmayı, iletişim kurmayı, hatırlamayı, duygularını ifade etmeyi ve başkalarıyla ve çevrelerindeki dünyayla etkileşim kurmayı öğrendikçe, kendilerine en yakın kişilerden ve çevrelerinden sürekli olarak yeni bilgiler alırlar. Bu bilgiler, sağlıklı bir beyin ve sinir sisteminin gelişimi ve aktif sinir yollarının oluşumu için kritik öneme sahiptir.

“Birlikte işleyen sinir hücreleri bağlantılı çalışır.” Daniel Hebb

Sinir yolu, yetişkin insan beyninde 100 milyar adet bulunan beyin hücreleri veya nöronlar arasında oluşan bağlantılardır. Ne zaman bir düşünceye sahip olsanız, yeni bir beceri öğrenseniz, bir eylem gerçekleştirdiyseniz ya da duygularınızı ifade etseniz, sinirsel yollar oluşur. Bu düşünceleri, eylemleri ve duyguları ne kadar çok tekrarlırsak, sinir yolları da o kadar güçlü olur. Sağlıklı beyin gelişimi ve güçlü nöral yollar, davranışlarımızın ve alışkanlıklarımızın nörobiyolojik temelini oluşturur. Dolayısıyla, bir çocuk çocukluk döneminde yaşadığı olumsuz deneyimlerle fiziksel ya da psikolojik olarak başa çıkmak için sinirsel bir yol oluşturmak zorunda kaldığında, bu sinirsel yollar travmatik durumun ötesinde, yaşamın ilerleyen dönemlerinde genellikle dezavantajlı hale gelir. Basitleştirilmiş bir bakış açısıyla, bir savaş bölgesinde top mermiler düştüğünde masanın altına saklanmayı öğrenen bir çocuğun, ilerleyen yıllarda, restoranda otururken dışarıda bir araç benzer sesler çıkardığında aynı eylemi gerçekleştirdiğini düşünün. Bu oldukça garip bir tavır olarak algılanacaktır.

Gelişimsel Travma 7 yaşın altındaki çocuklar dilsel veya bilişsel kapasitelerini tamamlamadıkları için onlar üzerinde farklı özellikler göstermektedir.

Yedi yaşın altındaki çocuklar, yaşam deneyimlerinin eksikliğinden dolayı zorlukları anlayacak ve anlamlandıracak bilişsel kapasiteye sahip değildir. Çoğunlukla, en iyi ihtimalle, örneğin bir savaşın ne olduğu veya küresel bir salgının okullarını neden kapattığına dair sınırlı bir bilgiye sahiptirler. Ve sıkıntıların hem çevrelerindeki dünya hem de kendileri üzerindeki etkilerini ifade edebilecek dilsel kapasiteden yoksundurlar. Yedi yaşın altında sıkıntı yaşamış çocukların travmatik olayları hiç hatırlamaması veya sınırlı hatırlaması yaygın bir durumdur. Çoğu zaman bir çocuğun hatırlamaması, bakım verenler tarafından hatalı bir şekilde çocuğun olumsuz koşulların kalıcı psikolojik etkilerinden kaçtığına bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Ne yazık ki durum böyle değildir. Travmatik olaylar çocuğun sinir sistemi üzerinde bilinçdışı bir iz bırakır çünkü çocuk travmatik ortamdan uzakta değil, olayın tam ortasındadır. Çocuğun hayatta kalmasına yardımcı olan davranış kalıpları, kişi geçmişteki travmatik olaylara benzer koşulların yeniden meydana gelebileceğini kaydettiğinde, bireyin bilinçli farkındalığı olmadan yaşamın ilerleyen dönemlerinde tetiklenebilir.

Gelişimsel travma, kronik ve karmaşık olduğu için farklıdır. Bir çocuğun beyin gelişiminde yarattığı değişiklikler, sağlığı ve refahı üzerinde uzun süreli olumsuz etkilere sahiptir.

Gelişimsel Travma, zorbalık ve ihmal de dahil olmak üzere fiziksel, duygusal veya cinsel istismar; terk edilme ve/veya ayrılma; doğum komplikasyonları, uzun süreli hastalık ve/veya yas; aile içi ve toplumsal şiddet; ebeveyn/bakıcı bağımlılığı; zorunlu göç ve afet, yoksulluk ve savaştan kaçma gibi nedenlerle bir çocuğun gelişiminin kritik dönemlerinde meydana gelen

sürekli ve tekrarlanan psikolojik, duygusal ve/veya fiziksel zarar veya ihmal deneyimlerini ifade eder.

Bir çocuk yakın çevresinde bu tür uzun süreli toksik stres yaşadığında, beyin Sempatik Sinir Sistemi olarak da bilinen hayatta kalma modunu aktive eder ve stres hormonları salgılanır. Vücutlarındaki Hipotalamik Hipofiz ve Adrenal (HPA) hormon eksenini aşırı aktive olur ve güvenlikleri ve hayatta kalmaları tehdit altında olduğu için vücutları yüksek stres tepkisi verir. Sonuç olarak, stres hormonu olan kortizol seviyeleri kanda daha yüksektir ve bu da enflamasyon ve bağışıklıkta uzun vadeli değişikliklere neden olabilir. Çalışmalar toksik stres ile beyin yapısındaki değişiklikler ve bağışıklık sistemi işlev bozukluğu, duygudurum bozuklukları, diyabet, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler hastalık riskinin artması arasında ilişki olduğunu göstermiştir.



Görsel 3

Bir çocuk ezici bir strese maruz kaldığında ve ebeveyni veya bakıcısı bu stresi azaltmaya yardımcı olmadığında veya doğrudan çocuğun yaşadığı stresin nedeni olduğunda, çocuk Gelişimsel Travma yaşar. Bu durum çocuğun düşünme ve hissetme biçimini, kendisi hakkındaki inançlarını ve davranışlarını etkiler. Depresyon, anksiyete, bağımlılık ve TSSB gibi uzun vadeli ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Kanıtlar, **Gelişimsel Travma** veya birden fazla olumsuz çocukluk deneyimi ve toksik stres yaşayan çocukların okulda daha az öğrenme olasılığının daha yüksek olduğunu, başkalarıyla güçlü bağlar kurmakta zorlandıklarını ve daha sonraki yaşamlarında sağlıklı sorunları yaşadıklarını göstermektedir.

Gelişimsel travma farklıdır çünkü gelişimsel travma konusunda bilgili ebeveynler, bakıcılar ve/veya öğretmenler çocukların kendilerini daha güvenli, sakin hissetmeleri ve öğrenmeleri için yeniden düzenlemelerine yardımcı olabilir.

Gelişimsel Travma yaşayan bir çocuk, sevgi, anlayış, bakım ve bağlanma, rahatlık, güvenlik ve korunma, keşif, öğrenme ve oyun için duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına yanıt veren ebeveynler, bakıcılar ve / veya öğretmenlerle olumlu ve tutarlı etkileşimde bulunur, o çocuğun beynini şekillendirir ve nöroplastisite olarak bilinen şeyden ve yeniden geliştirilen sağlıklı sinir yollarından yararlanabilir. Bu öğrenen, sosyal ve duygusal olarak gelişen ve gelecekte kendisi ve başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilen bir çocuğun temelini oluşturur.



Görsel 4

3. Travma Farkındalığı Kazanmak Ne Demektir?

Travma ile tetiklenen öğrenciler eğitim sürecinde sorun yaşayacağı için için her eğitim kurumu Travma Farkındalığına sahip olmalıdır. İdeal olarak, eğitim kurumlarının Travma Bilinci kazanmış olması gerekir.

Travma konusunda Bilinçli olmanın beş aşaması vardır:

- Travma Öncesi Farkındalık

- Travma Farkındalığı
- Travma Duyarlılığı
- Travmaya Hassasiyeti
- Travma Bilinci



Görsel 5

Yukarıdaki terimlerin her biri, bir kişinin bir kavram olarak ne kadar travma bilgisine sahip olduğunu ve bunun insan ruhu üzerindeki sonuçlarını gösterir. (Kosta, 2020)

Travma Öncesi Farkındalık, bir birey, kurum veya kuruluşun travma ve travmanın insan davranışları üzerindeki sonuçları hakkında bilgiye sahip olmamasıdır.

Travma farkındalığına sahip olmak, bir birey, kurum ya da kuruluşun travmanın insan davranışları üzerindeki etkileri konusunda temel bilgilere sahip olması anlamına gelir. Yani travmaların ve travmatik deneyimlerin yaşandığının, travmatize olmuş davranışların neye benzediğinin ve ilgili davranışların gerçek hayatta nasıl ortaya çıktığının farkındadırlar.

Travma Farkındalığına sahip olmak, bir birey, kurum veya kuruluşun, **travma veya travmatik deneyim** ne kadar uzun zaman önce meydana gelmiş olursa olsun, travmanın etkisinin o kadar yoğun olabileceğini ve travmatize olmuş kişinin travmatik olayı hayatı boyunca tekrar

tekrar yaşayabileceğini ve **Gelişimsel Travma** durumunda, çoğu zaman bilinçli farkındalık olmaksızın tekrar yaşayabileceğini anlaması anlamına gelir.

Travma Farkındalığına sahip olmak, bir bireyin, kuruluşun veya kurumun sadece travmanın **birey üzerindeki etkilerini** değil, aynı zamanda **içinden geldikleri toplum gruplarının** travma geçmişini de göz önünde bulundurması anlamına gelir.

Sosyal Ekolojik Model'e (Bronfenbrenner, 1979) göre, bireysel düzeydeki travma, eğitim ve istihdam fırsatlarına erişim gibi toplum düzeyindeki diğer faktörler dikkate alınmadan ele alınamaz ve anlaşılabilir.

Travma Farkındalığına sahip olmak, bir birey, kurum veya kuruluşun öğrenci davranışlarını, bu davranışları etkileyebilecek kültürel ve ekonomik faktörler perspektifinden görmesi anlamına gelir.

Travma Farkındalığına sahip olmak, bir birey, kurum veya kuruluşun istenmeyen veya olağandışı öğrenci davranışından önce gelen **olası etkiler** ve **çevresel tetikleyiciler** dizisini kademeli olarak değerlendirmeye başlayabileceği anlamına gelir. Ardından da öğrencinin kişisel ve toplumsal travma geçmişi hakkında bildikleriyle değerlendirme yapabilir.

Eğitimciler, Travma Farkındalığına sahip olarak ve öğrencilerin istenmeyen veya olağandışı davranışlarıyla ilişkili kalıpları **gözlemleyerek** ve **not ederek** travma yaşamış **öğrencilerin yaşamlarını değiştirebilirler**. Bir öğrenciyi veya öğrenci grubunu etkileyen çevresel veya mevsimsel koşullardaki ortak noktaları fark eder ve bunları okul konseyine ve velilere bildirirler. Bu, travma ile tetiklenen öğrencilerin eğitim süreçlerini etkilediği için hafifletici önlemlerin alınması için fırsatlar yaratır.

Eğitimciler, okul topluluklarının, Gelişimsel Travmanın bir sonucu olarak öğrencinin kendi iç benliğine karşı nasıl hissettiği (sahip olduğu sınırlayıcı inanç) arasındaki bağlantıları not etmesini sağlayarak travma geçirmiş öğrencilerin rehabilitasyonuna **kritik katkılarda** bulunabilirler (yedi yaşına kadar olan süreçte).

Travmaya Duyarlı Okul, travma yaşamış bireylerin şefkatli ilişkiler kurmalarını, duygu ve davranışlarını kendi kendilerine düzenlemelerini sağlarken misyonunda başarılı olan **güvenli ve saygılı bir ortamı ifade eder**. **Travmaya Duyarlı Okul**, öğrencilerin fiziksel sağlığına ve refahına öncelik verir.

Travmaya Duyarlı olmak, travma yaşamış öğrencilere nasıl daha iyi hizmet verebileceğini değerlendirmek için programının, ortamının, kullandığı dilin ve personeli ile ortaklarının sahip olduğu değerlerin her yönünü inceleyen bir birey, kuruluş veya kurumu ifade etmektedir.

Travma Bilincine sahip olmak ise, bir birey, kurum veya kuruluşun travmanın yaygın etkisinin farkına varması ve iyileşme yollarını anlaması anlamına gelir. Ayrıca hastalarda, ailelerde ve personelde travma belirtilerini ve semptomlarını tanır. Travma hakkındaki

bilgileri politikalara, prosedürlere ve uygulamalara entegre eder ve kişinin yeniden travmatize olmasını önlemek için aktif olarak çalışırlar.



Görsel 6

Ellis ve Dietz tarafından hazırlanan yukarıdaki **ACE Ağacı Çifti** adlı illüstrasyon, **Olumsuz Çocukluk Deneyimleri** olarak da bilinen **Gelişimsel Travmanın**, bir çocuğun maruz kaldığı **Olumsuz Toplum Ortamı** ile nasıl bağlantılı olduğunu göstermektedir. Mi Penceresi Projesi, göç etme zorunluluğunun, **ACE Ağacı Çifti** tarafından Olumsuz Toplum Ortamında vurgulanan birçok kayıpla nasıl bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

Travmanın Farkında Olmak, yaşamla başarılı bir şekilde müzakere etmek ve kendimizde ve başkalarında dayanıklılık oluşturmak için temel yeterlidir. Kişiler arası ilişkileri kolaylaştırır ve özellikle farklı yaşam deneyimlerine sahip çeşitli insan gruplarıyla bağlantı kuran **Eğitimciler** gibi profesyoneller için yararlıdır. Beynin Hayatta Kalma Moduna tetiklendiğinde nasıl çalıştığına dair güncel Nörobilimsel Araştırmalara dayalı olarak tasarlanan **Nörosekansiyel Tedavi Modeli, Düzenleme, İlişkilendirme ve Akıl Yürütme** gibi yöntemleri kullanarak travmaya nasıl yanıt vereceklerini bilmeleri ve örneklemeleri çok önemlidir. Tüm Eğitim Kurumları **Travma Bilinçli** olmayı hedeflemelidir.

4. Parasempatik veya Sinirsel Olarak Düzenleyici Faaliyetler Nelerdir?

Parasempatik veya Sinirsel Olarak Düzenleyici Faaliyetler, öğrenmenin gerçekleşmesi için gerekli olan sakin ve rahatlamış olan sinirsel duruma geri dönmemize yardımcı olan faaliyetlerdir.



Görsel 7

Parasempatik Sinir Sistemi, sakin, rahat, yiyecekleri sindirirken ve okulda verilen dersler gibi yeni bilgileri aklımızda tutabildiğimizde kullandığımız sinir sisteminin bir parçasıdır.

Düzenlenmiş Sinir Sistemi Durumunda veya **Parasempatik Sinir Sistemi** özellikleri gösterdiğimiz durumlarda tolerans halinde olduğumuz söylenir. Bu durumda **insan beyninin her iki tarafı da aktiftir**.

Sempatik Sinir Sistemi, Düzensiz Sinir Durumundayken kullandığımız **İnsan Sinir Sisteminin** bir parçasıdır. **Son derece reaktiftir** ve **doğada tehlikeden kaçmamıza, acıdan kaçınmamıza ve en kolay şekilde hayatta kalmamıza** yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Gelişimsel Travma yaşayan kişilerin **Sempatik Sinir Sistemi** ve bilinçdışı zihinleri geçmişteki bir tehlike ya da tehdidin yeniden ortaya çıkabileceğini algıladığında **bilinçli farkındalıkları** olmadan tetiklenebilir.

Sinirsel olarak Dengelenmemiş Öğrenciler öğrenemez ve **Dengelenmemiş Sinir Sistemine sahip olan Öğretmenler** öğretme sürecini **gerçekleştiremez** çünkü bu durumlarda beyin öğrenmeyi sürdüren kısmı olan **Kortekse** erişimi yoktur.

Düzensiz Sinir Durumunda olduğumuzda, sağ beynimizin baskın olduğu söylenmektedir, bu da ağırlıklı olarak beynimizin sağ tarafını kullandığımız anlamına gelir.

Beynin iki taraflı uyarılmasına neden olan veya beynin her iki tarafını da aktif kılan faaliyetler, sinirsel olarak düzensiz bir kişiyi öğrenebilecekleri düzenlenmiş bir sinir durumuna geri döndürebilir.

Parasempatik veya Sinirsel Olarak Düzenleyici Faaliyetlere verebileceğimiz kimi örnekler şu şekildedir:



Görsel 8

- **İki taraflı uyarın verme tekniği** - Bir nesneyi, örneğin bir kalemi sağdan sola hareket ettirmek (10 kez) ve başınızı hareket ettirmeden gözlerinizle takip etmek.
- **Vuruş hareketleri** - sağa ve sola vurma arasında dönüşümlü olarak; ayak parmakları, ayaklar, dizler, bacaklar veya omuzlar ile yapılabilir.
- **Davul çalma ve yürüyüş**
- **Parmakları takip hareketi** - Başladığınız yerde bitirmek için parmağınızı bir daire içinde yuvarlarken soldan sağa doğru gözlerinizle takip edin.

- **Nefes egzersizleri** - "Rahatlatıcı nefes" olarak da bilinen 4-7-8 nefes tekniği, 4 saniye boyunca nefes almayı, 7 saniye boyunca nefesi tutmayı ve 8 saniye boyunca nefes vermeyi içerir.
- **Karın nefesi** - Karnın içine nefes alıp bilinçli bir şekilde tekrar dışarı vermek.
- **Dil nefesi** - 4 kez kıvrılmış dilden nefes alıp 8 kez burundan vermek.
- **Öz şevkat çalışması** - Kolu omuz ile dirsek arasında tutarak ve dirsekten omuza doğru beş kez yukarı doğru ovalayarak kendinize öz şevkat gösterebilirsiniz.
- **Rehberli meditasyon** - Sesleri, dokuları, manzaraları, hisleri ve kokuları fark etmek için şimdiki zamana ve bedene uyumlanma.
- **Su Oyunu** – Yüzü soğuk su ile yıkama, elleri ıslatma, suyla oynamaya izin verme
- **Baloncuklar** - Baloncukları üfleme veya balonlu ambalajı patlatmak.
- **Şarkı söylemek**
- **Müzikle ilgilenmek ve Dinlemek**
- **Hareket** - Dans, Yoga, Egzersiz, Yürüyüş, Koşu, Trambolinde zıplama, Hamakta ve Sallanan sandalyede sallanma
- **Dokunsal Oyunlar** - Macun, slime veya kum ile oynama.
- **Sanat ve El Sanatları** - Boyama, Çizim, Heykel Yapma, Örgü Örmek vb.
- **Oyun Oynama** - Balonu havada tutma, Tenis, Masa Tenisi veya Hokey Pokey (<https://www.youtube.com/watch?v=YzSJBowPECY>)
- **Doğada zaman geçirmek** - Bitkilere ve ağaçlara bakmak, bahçeyle uğraşmak, doğada yürüyüş yapmak ve vakit geçirmek

5. Parasempatik Aktiviteler Okulda, sınıfta ve evde nasıl kullanılmalıdır?

Tüm okul toplulukları, öğrencilerinin **Sinirsel Düzenleme Süreçlerine** öncelik vermelidir. Okul topluluğu, **okul günü, sınıf etkinlikleri** ve **ev ödevleri** dahilinde **Parasempatik Faaliyetlerin** kullanımının yer aldığı aktiviteleri teşvik etmelidir. Bunu yapmak öğrencilerin öğrenme kapasitesini artıracaktır çünkü sinirsel olarak düzensiz öğrenciler beynin öğrenme için kullanılan kısmına erişemezler. **Sinirsel olarak düzensiz veya tetiklenmiş olmanın** ne anlama geldiğini anlamaları ve kendilerini sinirsel olarak nasıl düzenleyebilecekleri onlara öğretilmelidir.

Mi Window Projesi ismini Dr. Dan Siegel'in **Tolerans Penceresi** konseptinden almıştır <https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGzOzM>. **Tolerans Penceresi**, insan sinir sistemi olan **Otonom Sinir Sisteminin** (OSS) nasıl çalıştığını basitleştirmek için bir pencerenin içinde ve dışında ne olduğu fikrini kullanır. Pencere çerçevesinin içi, **Otonom Sinir Sistemi'nin** rahat ve sakin olduğumuzda kullanılan bölümünü, **Parasempatik Sinir Sistemini** temsil ederken, pencere çerçevesinin dışı ise **Otonom Sinir Sistemi'nin** hayatta kalma moduna tetiklendiğimizde ve yüksek alarm halindeyken kullanılan bölümü olan Sempatik Sinir Sistemini temsil eder. Bu tetiklenmiş yüksek alarm durumunda, duygular daha yoğun hissedilir.

Okul topluluğunun bir üyesinin sinirsel olarak düzensiz veya **travma ile tetiklenmiş davranışlar sergilediği, kavga ettiği, ortamdaki uzaklaştığı, başkalarını memnun etmeye ve yatırtmaya çalıştığı, alan değiştirdiği** ve **etrafındaki gerçeklikten kopuk görüldüğü** tespit edildiğinde, bireye kendi seçtiği bir **Parasempatik Aktivite** seçme fırsatı sunmak, sinirsel olarak toplanmasına ve **yeniden öğrenme sürecine geçmesine** yardımcı olacaktır.

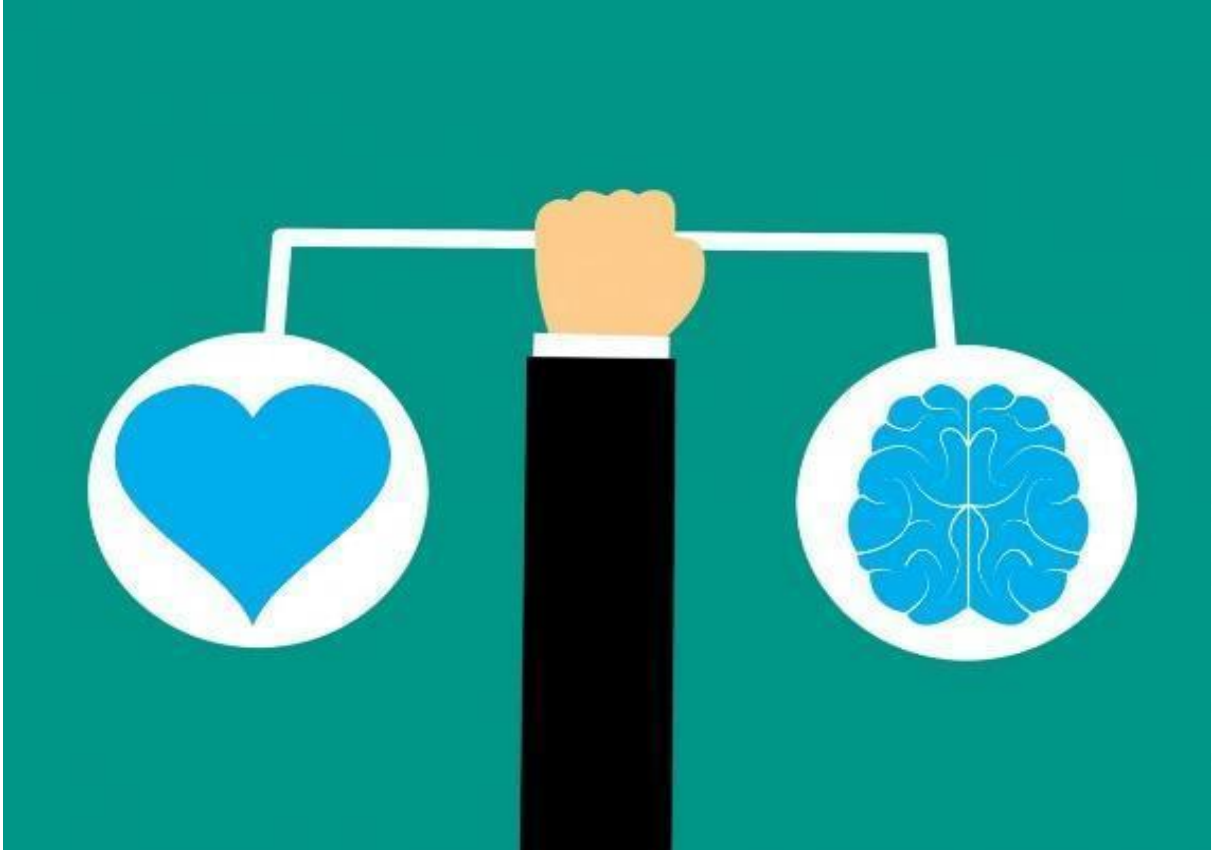
Mi Window projesi, Dr. Bruce Perry'nin insan beyninin sinirsel olarak nasıl düzenlendiğine dair hiyerarşiye saygı duyan **Nöroardışık Tedavi Modelinin** kullanılmasını önermektedir. https://www.youtube.com/watch?v=TpsK_fY2BpQ

Eğitimciler öncelikle sinirsel olarak düzensiz hisseden bireyin sinirsel anlamda düzenleyici, **Parasempatik bir Aktivite seçmesine izin vererek** (son bölümde ayrıntılı örnekler verilmiştir) **Düzenlenmesine** veya **güvende hissetmesine** yardımcı olmalıdır. Bu aktiviteyi gerçekleştirdikten ve daha az tedirgin görüldükten sonra, eğitimci bireyle ilişki veya bağlantı kurabilir ve son olarak, bağlantı yeniden kurulduktan sonra, ancak ve ancak o zaman bireyle **iletişim kurmaya** çalışmalıdır.

Mi Window projesi öğrencilere duyguları tanımlamayı öğretmeyi önermektedir. Kişinin kendi duygularını tanımlaması, Hoşgörü Penceresi'nden ne zaman çıktığını fark etmesinin ilk adımıdır. Basit bir alıştırma, duyguları temsil eden resimlerle ilgilenmek ve bunları sınıfta

göze çarpan bir yere yerleştirmektedir. Bunu yapmak, öğrencilerin farklı duygu türlerini tanımlamalarına yardımcı olacaktır ve ayrıca öğrencilerin nasıl hissettiklerini ifade etmek için bu duygulara atıfta bulunmaları için fırsatlar yaratılması önerilir.

Mi Window projesi, okulda, sınıfta ve evde günlük bir alışkanlık olarak **Farkındalık** ve **Meditasyon** kullanımının teşvik edilmesini önermektedir.



Görsel 9

Farkındalık halinin, insan beyninin Korteks olarak bilinen ve hem duyguların modülasyonunu hem de duygusal dengenin korunmasını kolaylaştıran prefrontal yapılarını geliştirdiği kanıtlanmıştır. Birey **duygusal olarak gergin hissettiğinde** veya **travması tetiklendiğinde** beyin tam da bu kısmı etkin bir şekilde çevrimdışı hale gelir.



Görsel 10

İşte duyguları düzenlemeye yönelik bilinçli bir uygulama. Lütfen bunun, aktif olarak travmaya maruz kalmış bir bireyle, kendileri istemediği sürece, ancak bireyin duygusal düzenleme kapasitesini geliştirmek için uygulanması gerektiğini:

1. Oturun.
2. 4'e kadar sayarak üç derin nefes alın, 7'ye kadar tutun ve 8'e kadar sayarak verin.
3. Burun deliklerinden giren ve çıkan hava sıcaklığına dikkat edin, örneğin soğuk hava girerken sıcak hava çıkıyor
4. Nasıl hissettiğinizi gözlemleyin; yorgunluk, mutluluk gibi duyguları fark edin.
5. O an hissettiğiniz gibi olmanın bir sorun olmadığını kabul edin
6. Kendimize şefkat gösterin örneğin kendinize sarılabilirsiniz
7. Duyularınızı serbest bırakmaya karar verin

8. Koşullara bağlı olarak nasıl hissettiğinizi ve davrandığınızı düşünmek için biraz zaman ayırın.

Farkındalık, kişinin kendisini kabul ettiği, hareket ettiği ve kişisel büyüme ve gelişime yer bıraktığı bir tutum veya zihin durumu olarak anlaşılan olumlu öz bakımı teşvik eden harika bir araçtır. Böylece farkındalık **Tolerans Penceresi**, **Parasempatik** veya **Sinirsel Olarak Düzenlenmiş** sinir sistemimiz ile keyifli, meşgul ve anlamlı bir hayatın tadını çıkarmamıza yardımcı olur.

6.Travmaya duyarlı okul nasıl olur?

***Travmaya Duyarlı Okul**, tüm öğrencilerin kendilerini güvende hissettiği, hoş karşılandığı ve desteklendiği ve travmanın öğrenme üzerindeki etkisinin okul çapında ele alınmasının eğitim misyonunun merkezinde yer aldığı bir okuldur. (Travma Öğrenme ve Politika İnisiyatifi, 2013)*



Görsel: 11

Travmaya Duyarlı Okullar, travma veya psikolojik sorunlar yaşayan ve davranışları öğrenmeye engel teşkil eden bireyleri destekler. **Travmaya Duyarlı Okullar** ve **Eğitimciler**, öğrencilerin ruhsal ve fiziksel sağlığını destekleyen güvenli ve katılımcı bir öğrenme ortamı sağlamayı amaçlar.

Eğitimde **Travmaya Duyarlı** bir odaklanma, öğrencilerin kendilerini **güvende** hissettikleri, **yetişkinlerle ve akranlarıyla olumlu bir şekilde bağlantı kurdukları** ve sonuç olarak mümkün olan en iyi öğrenme şansına sahip oldukları bir okul ortamını teşvik eder. Eğitimde **Travmaya Duyarlı** bir odaklanma, okulların ve okul topluluklarının travma mağdurlarını iyileştirme konusundaki benzersiz fırsatlarını kabul eder. Okullar **Travmaya Duyarlı** hale geldiklerinde, tüm öğrencilerin başarılı olmak için ihtiyaç duydukları desteği almalarını sağlamaya çalışırlar.

Travma Duyarlı bakım, son birkaç on yıldır **Eğitimciler** ve **Eğitim Sistemleri** de dahil olmak üzere çocuklara hizmet veren meslekler ve hizmetler için bir odak noktası haline gelmiştir. **Travma Duyarlı Okul**, tüm öğrencilerin kendilerini **güvende**, **hoş karşılanmış** ve **desteklenmiş** hissettikleri ve **travma ile tetiklenmiş** veya **sinirsel olarak düzensiz öğrencilerin öğrenemeyeceğinin** anlaşıldığı bir okuldur. Bu nörobilimsel bir gerçektir ve okulların öğrencileri eğitime hedefine ulaşması için Okulların ve Okul Topluluklarının harekete geçmesini gerektirir. **Travma Duyarlı Okullar**, **sinirsel olarak düzensiz öğrencilerin Parasempatik** veya **Sinirsel Olarak Düzenleyici Faaliyetleri** seçebilmeleri gerektiğini, böylece duygusal olarak **Düzenlenebileceklerini**, **Eğitimcileri** ve **akranlarıyla** ilişki veya bağlantı kurabilecekleri kadar güvende hissedebileceklerini ve nihayetinde öğretmenlerin öğretme kapasitesini ve kendilerinin ve akranlarının öğrenme kapasitesini zorlayan davranışları, ve **sebepleri** yansıtabileceklerini kabul eder.

Travmaya duyarlı bir okulda, travmanın bir öğrencinin öğrenme kapasitesi üzerindeki etkisi okul genelinde açıkça anlaşılır ve eğitim misyonunun merkezinde yer alır. Devam eden, sorgulamaya dayalı bir sürecin gerekli ekip çalışmasına, koordinasyona, yaratıcılığa ve tüm öğrenciler için sorumluluk paylaşımına izin verdiği, **Eğitimciler** ve **Öğrenciler** için **Travma Farkındalığı** öğreniminin en önemli öncelik olduğu yerdir.



Görsel: 12

Travma duyarlı okullar

- 1.** Öğrenciler, aileler ve personel arasında travma ve sıkıntıların yaygınlığını ve bunların öğrenme ve okul aktivitelerinin işleyişi üzerindeki etkisini kabul eder.
- 2.** Öğrencileri, öğretimi ve öğrenimi desteklemek için bütünsel bir yaklaşımı benimser.
- 3.** Liderliğin güçlü bağlılığı ve desteği ile okul topluluğunun tüm sektörlerinden alınan multidisipliner ve çeşitli travma-bilinçli ekipler tarafından yönlendirilir.
- 4.** Travma konusunda bilgilendirilmiş uygulamaları mevcut çerçevelere, yapılara ve ekiplere yerleştirir. Eğitim hizmetlerinin ve desteklerinin travma konusunda bilgilendirilmiş bir şekilde sunulmasını desteklemek için travma konusunda bilgilendirilmiş, güvenli ve destekleyici bir okul kültürüne ve iklimine duyulan ihtiyacı kabul eder.
- 5.** İhtiyaçları ölçmek, izlemek ve değerlendirmek için okul ve toplum verilerine güvenir. Bu verileri, kararları ve planlamayı değiştirmek ve yönlendirmek için kullanır.
- 6.** Hedefleri ve bir planları açıkça ifade eder.

7. Uygulama ve değerlendirme için yapılandırılmış bir süreç kullanır. Okullar travmaya duyarlı hale gelmek için harekete geçerken, hazırlık ve planlama başarılı bir uygulama süreci ve sürdürülebilirliği desteklemek açısından kritik bir öneme sahiptir.

7. Okulda, Sınıfta ve Evde Travma Tetiklemesi Nasıl Görünür?

Okul danışmanı ve Harvard Tıp Fakültesi'nde psikiyatri doçenti olan Dr. Rappaport, "Travmatize olmuş çocuklar yardım isteyecek bir yetiye sahip değiller" diyor. "İhtiyaçlarını bilen ve onlara ihtiyaç duydukları şeyi veren bir yetişkin modeline sahip değiller."

"İnsanlara güvenebileceğiniz, sevilebilir olduğunuz ve insanların sizinle ilgileneceğine dair o ilk şablonu hiç geliştirmemiş olan çocuklar, bu tür bir ilişki kurmak için desteğe ihtiyaç duyarlar." Jamie Howard, PhD



Görsel: 13

Travma yaşamış ve **güvenlik duygularında travmatik bozulmalar** tecrübe etmiş bireyler, bilinçli farkındalıkları olmadan geçmişte kullandıkları **hayatta kalma stratejilerini** kullanmak konusunda tetiklenebilirler. Örneğin, **bir bireyin kişisel güvenlik duygusu** evlerinde aile içi şiddetin sebebiyle tehdit edilmişse, iki yetişkinin bağırdığına tanık olmak (ve bu varsayımsal olarak okula giderken veya evin dışında meydana gelebilir) onları **donma** veya **ortamdan uzaklaşma konusunda** tetikleyebilir. Eğer bu durum geçmişte şiddetin hedefi olmaktan kaçınmak için kullandıkları bir durumsa tekrar tetiklenebilmektedir. Çoğu zaman, geçmişteki travmatik koşullar ile **günümüzdeki koşullar arasındaki bağlantılar** en iyi ihtimalle zayıftır, ancak travmadan kurtulanlar için **fiziksel olarak eşit derecede gerçek** hissederler. Bir **donma** veya **ortamdan uzaklaşma** durumunu tespit etmek için en iyi temel kural, bireyin **zihinsel olarak bedeninden** tam anlamıyla uzaktaymış gibi görünüp görünmediğini dikkate almaktır.

İhmal edilmiş veya bağlanma figürlerine duydukları güvende travmatik bir kesinti yaşamış bireyler, bilinçli farkındalıkları olmadan geçmişte kullandıkları **hayatta kalma stratejilerini** benzer bir şekilde kullanmak üzere tetiklenebilirler. Örneğin, bir öğretmen (bir bağlanma figürü) onu azarladığında ya da bir öğretmenin veya akranın (aynı zamanda bir bağlanma figürü) onu hayal kırıklığına uğrattığını algıladığında, **bireyin bağlanma figürleriyle bağlantılı güven duygusunun zorunlu bir uzaklaşma dönemi** veya **depresyondan muzdarip bir bakım verici nedeniyle** zarar gördüğünü varsayalım. Bu durumda birey, değerini ya da kişisel kıymetini kanıtlamak ve bağlantıyı kaybetme olasılığını önlemek için öğretmenini ya da akranını **memnun etmek** ve **yatıştırmak** için bilinçsizce aşırı çaba sarf etmek zorunda hissettiği bir **fayda sağlama** durumuna girebilir. Ne yazık ki, gerçekte bağ hiç de tehdit altında değildir. Travmanın tetiklediği birey sadece bunu böyle algılar. Ancak, bireyin bağlantının kopmasını önlemek için tetiklendiğinde sergilediği kaygılı davranışlar, alıcı için bunaltıcı veya can sıkıcı hale gelebilir ve tersine, bağlantıya bazen geri dönülmez bir şekilde zarar verebilir. Bireyin istediğinin tam tersinin ortaya çıkmasına da sebep olabilir. Okulda, sınıfta ve evde **memnun etme** ve **yatıştırma** davranışını tespit etmek için temel kural, bireyin aktif olarak katıldığı faaliyetin kendi ihtiyaçlarıyla çatışıp çatışmadığını düşünmektir.

**Yukarıdaki her iki örneğin de yalnızca örnek olarak alınması gerektiğini unutmamak önemlidir. Aile içi şiddete maruz kalan bir kişi, donma/ayrışma durumu kadar kolay bir şekilde memnun etme ve yatıştırma durumuna da tetiklenebilir. Hayatta kalma tepkisi, ister donma, ister memnun etme, ister savaşıma veya kaçma olsun, travmatizasyon yaşına bağlı olarak bireyin yaşadığı belirli koşullar dizisinde hayatta kalması için en iyi karardır.*

Fark edilmeden ve Parasempatik Aktivite ile ele alınmadan bırakılan **donma - memnun etme ve yatıştırma** gibi **Aşırı uyarılmış durumlar / Aşağı Regülasyon Durumları, kaçma ve savaşıma** gibi **Hiper Uyarılmış Durumlara / Yukarı Regülasyon Durumlarına** yol açar. Tüm bu durumlarda öğrenciler bunalır, öğrenme sürecinden uzaklaşır ve stres dolu tepkiler sosyal ve akademik ilerlemelerini sekteye uğratır.



Görsel 14

Yapabilecekleriniz:

Okul toplulukları, Travmaya Duyarlı olmaya çalışarak bünyesindeki **geçmiş koruyucu travma tepkilerini** kolektif olarak yeniden **düzenlemeye** veya en azından **tetiklenmesini azaltmaya yardımcı olabilir**. Okul yönetimi, öğrencilerin travma tetiklenmesinin geçmişte yaşanan acıların günümüzdeki tezahürü olduğunu ve bu şekilde ele alınması gerektiğini hatırlamalıdır. Travma geçirmiş bireyler için potansiyel iyileştiriciler iletişim kurabileceği kişileri kapsamaktadır . Okul topluluğunun **Travma Farkındalığı** ile iletişim kurarken empati yoluyla travmatize davranışlara bir grup olarak nasıl tepki verdiği travmatize kişileri iyileştirmekve desteklemek için oldukça büyük bir öneme sahiptir. Öğrencilerin duyguları adlandırmayı, fark etmeyi ve tartışmayı öğrendikleri işbirlikçi bir kültür yaratmak, travmatize olmuş bireylerin

travmalarının tetiklenmesinin altında yatan duyguyu ifade etme yolculuğuna başlamalarına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte, kalabalık bir koridorda bulunmak bir bireyde travma sonrası korku tepkisi uyandırıyor, diğer insanların kalabalık bir koridorda bulunmayı korku uyandırıcı bulmadıkları gerçeğine ilişkin hiçbir referans çerçevesine sahip olmadığını hatırlamak önemlidir. Büyük olasılıkla koridorların kalabalık olduğunda herkes için böyle hissettirdiğine inanırlar. Tetiklemeyi önlemenin en basit yolu kaynağı ortadan kaldırmaktır, dolayısıyla bu durumdaki bir öğrenci için sınıfa gittiği alternatif bir rota oluşturmak veya koridor sakinken orada bulunmak önemli bir planlama olabilir.

Travma konusunda bilgili bir Öğretmen veya Ebeveyn, çocukların bir hata yapmak, farklı hissetmek ve kendileri hakkında "kötü bir çocuk" olduklarına dair **sınırlayıcı bir inanca** sahip olmak arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olabilir. Bunu yaparken: "**Kötü bir çocuk gibi hissettiğin (hissetmediğin)** zamanlardan biri mi bu? Bu his zor olmalı ancak ben yanımdayım" gibi bir şey söylemek, genellikle çocukları kendilerini farklı görmeye zorlamaktan daha iyi sonuç verir. Daha da önemlisi, **Travma Bilinçli Öğretmenler veya Ebeveynler** travma geçirmiş bir bireyi travma hakkında konuşmaya asla zorlamamalıdır. Bireyler travmaları hakkında konuşmayı seçtiklerinde, bunu daha detaylı anlatmaya zorlanmamalı ve konuşmaya her zaman kendileri öncülük etmelidir. Travmatik durumlar hakkında konuşmanın travmatize olmuş birey tarafından yönetilmesi gerektiğine saygı gösterilmemesi travmanın tetiklenmesine yol açacaktır.

Sözlü ve Sözsüz İletişim

Bir eğitimcinin beden dili, travma geçirmiş bir öğrenciyi sakinleştirme sürecinde son derece önemlidir. Böyle bir durumda göz hizalarına inin, yanlarında olun ancak müdahaleci olmayın, kişisel alanlarını ihlal etmeyin ve yalnız kalmak isterlerse buna müsaade edin. Aşırı sert veya yüksek bir sesle konuşmak bile öğrencilerde travma tepkilerini tetikleyebilir ve her öğrencinin travmalarını biliyor olduğunuzu varsaymayın. Öğretmen bir başkasını azarladığında bile bir öğrenciyi tetikleyebilir. Bu durum, öğrenme sürecini engelleyen **Sinirsel Düzensizlik** veya **Tetikleyici** ve zorlayıcı davranışlara yol açabilir.

Yapabilecekleriniz:

Travmaya Duyarlı bir okulda idareci ve öğretmenler, öğrencileri korkutarak bir şeyler yapmalarını sağlamaya çalışmanın sürece yardımcı olmayacağını bilmektedir. Bunun yerine eğitimciler, öğrencinin kendini güvende hissettiği ya da iyi hissetmesi için düzenlenmiş bir ortam yaratmanın olumlu değişime katkıda bulunan bir yaklaşım olduğunu bilirler. Öğrenciler kendilerini güvende hissedersen, eğitimciler onlarla bağlantı ve iletişim kurabilir ve ardından etkili bir şekilde öğretme aşamasına geçebilirler. Öğrencilere karşı pozitif olmak ve empati ile sınırlar koymak da yardımcı olacaktır. "Bu çocuğun nesi var?" diye düşünmek yerine "Bu çocuğun davranışlarını nasıl yönetebilirim, hatta kontrol edebilirim?" diye düşünün. Diğer bir yaklaşım da "Bu öğrenciyi nasıl sakinleştirebilir ve onunla nasıl bağlantı kurabilirim? İçinde buldukları gerginlikten sakinliğe dönmelerine neyin yardımcı olduğunu onlarla nasıl paylaşabilirim?" diye düşünmek olacaktır. Bu yaklaşımlar ile kendinizi "öğretmen sesinize" daha az, güven ve saygı barındıran sesinize ise daha çok güvenirken bulacaksınız.



Görsel 15

Uzmanlar, travma geçiren öğrencilerle bağlantı kurmanın ve eksik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmanın yanı sıra, onlara mümkün olduğunca çok olumlu ilgi göstermenin önemini vurgulamaktadır. Bu anlamda, öğretmenler ve ebeveynler olumlu ilgiyi hızlı, öngörülebilir ve etkili hale getirmelidir. Olumlu ilginin sadece istenen davranışlar için çocukları övmeyi değil, aynı zamanda sıcaklık, nezaket ve davranış tutarlılığını ifade etmeyi ve ortamda mevcut olmayı da içerdiğini unutmamak önemlidir.

8. Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler Okulda, Sınıfta ve Evde Gelişimsel Travma Tetiklenmesine Nasıl Yanıt Vermelidir?

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, Okulda, Sınıfta veya Evde Gelişimsel Travma Tetiklenmesine, sinirsel düzensiz hayatta kalma stratejilerini tanımlayarak yanıt vermelidir. Bunlar; **donma, memnun etme, savaşıma ve kaçmadır.**

Donma durumunda, kişi uzaklaşır ve zihinsel olarak bulunduğu ortamda yok olur. **memnun etme ve yatıştırma durumunda**, kişi insanları memnun eder, başkalarının ihtiyaçlarını karşılar ve kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder, genellikle kendini koruma eksikliği zorbalığa maruz kalmasına neden olur. **Kavga durumunda** kişi agresiftir ve sözlü ya da fiziksel olarak kavgacıdır. **Kaçma durumunda**, durumdan kaçmaya çalışmak genellikle okuldan kaçmaya veya uzaklaşmaya yol açmaktadır.



Görsel 16

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, insan beyninin hiyerarşisine saygı duyan nörobiyolojik bir yaklaşım kullanılarak tasarlanmış bir terapötik model olan Dr Bruce Perry'nin **Nöroardışık Tedavi Modelinin** uygulayarak Okulda, Sınıfta veya Evde Gelişimsel Travma Tetiklenmelerine yanıt vermelidir.

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, Okulda, Sınıfta veya Evde Gelişimsel Travma Tetiklemesine **yalnızca** aşağıdaki sıraya uygun şekilde yanıt vermelidir.

İlk olarak, tetiklenen bireyin sinir sistemini **DÜZENLEMEK**, ancak daha sonra onlarla **İLİŞKİ KURMAYA**, iletişim kurmaya veya bağlantı kurmaya çalışmak ve son olarak, bu iki adım izlendikten sonra, ancak o zaman onlarla **İDRAK ETMEYE** çalışmak.

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, Gelişimsel Travma tetiklemesinin ve bununla bağlantılı olarak kişilerin, **donma, memnun etme, savaşıma ve kaçma** gibi bilinçsiz davranış kalıpları olduğunu, yani kişilerin özünde davranışlarını değiştirdiklerini bilmediğini

hatırlamalıdır. Sinir sistemleri onları başka bir zamandan gelen tehlike ya da acıdan korumaya çalışmaktadır. Bu durum kişiye tamamen gerçek gibi hissettirmektedir.

Bu nedenle, sinirsel olarak düzensiz kişinin davranışlarını haklı çıkaracak bir **NEDEN** elde etmeye çalışmak muhtemelen sonuçsuz kalacaktır.

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, Okulda, Sınıfta veya evde Gelişimsel Travma Tetiklemesine, bu tür bir travmaya bağlı olaylara maruz kalan kişilere, kendi seçtikleri **Parasempatik veya Sinirsel Olarak Düzenleyici Faaliyetlerde** bulunarak düzensiz sinir sistemini **DÜZENLEMESİ** için rehberlik ederek veya eşlik ederek yanıt vermelidir. Sinir düzenleyici faaliyet örneklerinin ayrıntılarına rehberin **7. ve 8. Sayfalarında** ulaşabilirsiniz.

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler Okulda, Sınıfta ve Evde Gelişimsel Travma Tetiklemesine ancak kendilerinin de sinirsel olarak düzenlenmiş olduklarından emin şekilde yanıt vermelidirler çünkü sinirsel anlamda düzensiz bir birey, aynı sıkıntıyı yaşayan başka bir bireyi **SAKİNLEŞTİREMEZ**. Bu, sinirsel olarak düzenlenmiş hisseden başka bir yetişkinden yardım almak veya bu rehberin **7. ve 8. Sayfalarında** bulunan, **Nefes egzersizleri** veya **Öz şefkat** gibi sinirsel olarak düzenleyici yaklaşımlardan bazılarını kullanmak anlamına gelebilir.

Okul Yönetimi, Eğitimciler ve Ebeveynler, Okulda, Sınıfta ve Evde Gelişimsel Travma Tetiklemesine yanıt verirken, Gelişimsel Travma yaşayan bireylerin davranışları zorlayıcı olduğunda, bu kişinin erken çocukluk döneminde acı dolu deneyimler yaşadığı için böyle davrandığını akılda tutmalıdır.



Görsel: 17

9.Ebeveyn Travma Sonrası Stres Bozukluğu Nedir?

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), ölüm tehdidi veya aşırı bedensel zarar içeren üzücü bir olayın yaşanması veya tanık olunmasına tepki olarak gelişen bir ruh sağlığı durumudur. TSSB'yi tetikleyebilecek travmatik olaylara örnek olarak cinsel saldırı, fiziksel şiddet ve çatışma verilebilir. TSSB ayrıca bir trafik kazası, doğal bir afet (örn. yangın, deprem, sel), tıbbi bir acil durum (örn. anafilaktik reaksiyon) veya herhangi bir ani, yıkıcı olay sonrasında da ortaya çıkabilir.



Görsel 18

Ebeveynlerinde TSSB belirtileri olan çocuklarda içe kapanma, somatik şikayetler, düşünce sorunları, suçlu ve saldırgan davranışlar, anksiyete/depresyon, dikkat eksikliği ve sosyal ilişkilerde sorunlar gibi davranış sorunlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmektedir. Ebeveynlerinde TSSB semptomları olan çocuklar ayrıca aşağıdaki gibi davranış sorunlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış göstermektedir

- İçe kapanma
- Somatik şikayetler

- Fiziksel olarak hasta, zayıf veya acı içinde hissetmek
- Düşünsel problemler
- Suçlu ve saldırgan davranışlar
- Anksiyete/depresyon
- Dikkat eksikliği
- Sosyal ilişkilerdeki sorunlar
- İçselleştirme

10. Ebeveyn TSSB'sinin Gelişimsel Travma ile Bağlantısı Nedir?

Herkes, bir çocuğun 2 yaşına ulaştığında aniden ebeveynlerinin ve bakıcılarının aksine kendi arzu ve isteklerini ortaya koymaya başladığı dönemi duymuştur. Bir çocuğun gelişimindeki bu aşama, 2 yaşından önce bir çocuğun kendisini annesinden veya birincil bakıcısından ayrı olarak görmemesinden kaynaklanır. Çocuğun gözünde tek bir varlık vardır. Bu nedenle, bir çocuğun annesi veya birincil bakıcısı iki yaşından küçük bir çocuktan ayrı veya onunla birlikte travma yaşadığında, bu deneyim onların ortak deneyimidir. Paylaşılan deneyim çocuğun bilinçdışı zihnine kaydedilirken, anne veya birincil bakıcı travma veya travmatik dönemi bir dereceye kadar bilinçli olarak hatırlayacaktır. Çocuk ayrıca travmatik durumla psikolojik olarak başa çıkmak için kendisi hakkında sınırlayıcı inançlar oluşturacaktır, örneğin 'İstenmiyorum' veya 'İşe yaramazım' vb. gibi

Dolayısıyla, bir anne ya da birincil bakıcı TSSB'den muzdarip olduğunda ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde tetiklendiğinde, çocuğun sinir sistemi bilinçsizce anne ya da birincil bakıcıdaki bu davranışı tanır, ayrıca her ikisinin de bilinçli farkındalığı olmadan da tetiklenebilir. Bir öğrencinin davranışının nedeni tamamen açıklanamaz görüldüğünde, iki yaş altı **Gelişimsel Travma ve Ebeveyn TSSB** bir nedensellik olarak düşünülmelidir.

Araba kazaları, yangınlar, ani hastalıklar, ailede travmatik ölüm, suç, istismar veya toplumda şiddet gibi yaşamı tehdit eden olaylar travmaya neden olabilir. Gelişim dönemlerinde, çocukların dil becerisi de hala gelişme aşamasındadır ve hissettiklerini ifade edecek kelimelere veya sıkıntılarını anlamlandırma kapasitesine sahip değildirler, bu nedenle travmanın bir etkisi olup olmadığını anlamak için davranışlarında ve oyun oynama şekillerinde başka ipuçları aramak önemlidir.

11. Gelişimsel Travma hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen Okullar, Öğretmenler ve Ebeveynler ne yapabilir?

Mi Window Projesi, Gelişimsel Travma hakkında daha fazla bilgi edinmek amacıyla Okullar, Öğretmenler ve Ebeveynler için www.miwindow.org adresinden ulaşılacak çok sayıda faydalı araç ve belge içermektedir.

Bu araçlar ve mevcut belgeler şunlardır;

Gelişimsel Travma Farkındalığı Kaynakları ve Öğrenme Sürecine Yönelik Parasempatik (Sinirsel Düzenleyici) Aktiviteler için Online Dijital Veritabanı

Gelişimsel Travma Eğitimi Müfredatı ile Teorik ve Pedagojik Temelleri

Gelişimsel Travma Farkındalık Sertifikası ile Gelişimsel Travma e-Öğrenme Kursu

Okullar, Öğretmenler ve Ebeveynler için Gelişimsel Travma Rehberi

İlkokul Öğrencileri için Benim Haritam resimli animasyonu ve çalışma sayfaları

Mi Window Öz Sakinleştirme Rehberi

Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve okulların günlük işleyişine dahil olanların modern çağda Gelişimsel Travma hakkında daha fazla bilgiye erişebilecekleri birçok yol vardır. Özel eğitim kursları mevcut olmakla birlikte, araştırma yaparak, travma konusunda bilgilendirilmiş web sitelerini ziyaret ederek ve kullanıma sunulan bir dizi öğretmen araç setine erişerek edilebilecek oldukça etkili yöntemler vardır. Bir okuldaki tüm ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer ilgili yetişkinlerin, merkezlerinde Gelişimsel Travma içeren durumlarla ilgilenirken kapsayıcı konuların farkında olmalarının önemli olduğu açıktır.

Konunun etkili şekilde anlaşılması için kilit noktalar şunlardır:

- Kimler Gelişimsel Travma yaşayabilir?
- Gelişimsel Travma nedir?
- Gelişimsel Travma yaşamış çocuklarda gördüğümüz yedi etki alanı. Bunlar beynin gelişim sırasına göre, başka bir deyişle beynin en alt bölümünden (beyin sapı) en üst bölümüne (kortikal beyin) kadar eşleştirilebilir. Bunlar aşağıdaki gibidir:

- 1. Duyusal Gelişim**
- 2. Ayrışma**
- 3. Bağlanma Aşaması**
- 4. Duygusal Regülasyon**
- 5. Davranışsal Regülasyon**
- 6. Kavrama**
- 7. Benlik Kavramı ve Kimlik Gelişimi**

Ruh sağlığı da Gelişimsel Travmanın doğasını anlamada kilit bir unsurdur: duyuşal/somatik; bağlanma; duygusal düzenleme; davranışsal düzenleme; öz saygı; ayrışma; bilişsel sorunlar gibi durumları içerebilmektedir.



Görsel 19

Pratik stratejiler, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve bakıcıların durumlara müdahale etmelerine yardımcı olma konusunda oldukça önemlidir.

Bu stratejiler aşağıdaki tekniklerin kullanımını içermektedir:

- Hayatta Kalma / Öz Bakım
- Güvenlik ve Hakimiyet
- Duyguların Düzenlenmesi
- Beyin Sapı Onarımının düzenlenmesi veya Uyarılması
- Bağlantı Kurma
- İleriye Gitmek İçin Geriye Gitmek
- Tüm davranışların iletişim olduğunu anlamak ve kabul etmek.
- Aile içindeki yetiştirme tarzı ve terbiye anlayışının dengesi için çalışmak
- Tüm bu bilgileri arkadaşlarınızla, ailenizle ve okulunuzla paylaşma süreci
- Mümkün olduğunca erken yardım isteme
- En iyi sonuç verecek terapi veya destek yöntemini belirleme

Bu çeşitli kaynaklardan alınan bazı temel mesajlar aşağıdaki rehberliği içermektedir:

- İlişkiler ve güvende hissetmek, bir gencin travmasını yönetebilmesi için ilk adımdır
- Her strateji her çocuk için işe yaramayacaktır yaklaşımınızı her öğrenciye göre uyarlayın
- Travma yaşamış öğrencilerin net sınırlara ve rutinelere ihtiyacı vardır
- Öğrencilerin duygularını düzenleyebilmeleri için güvenli bir alana ve güvenilir yetişkinlere ihtiyaçları vardır
- Travma yaşamış gençlerle çalışırken öz bakım ve sınırlılıkların farkına varmak hayati önem taşımaktadır



Görsel 20

Referanslar & Ek Kaynaklar:

1. National Council for Mental Wellbeing (2018, December 10) What is trauma. Bağlantı linki: <https://www.youtube.com/watch?v=uraDbhfFvsk>
2. University of Kentucky Center on Trauma and Children (2017, January 4) What is Trauma? Psychoeducation for kids.
Bağlantı linki <https://www.youtube.com/watch?v=jJ8Hxglh0jQ>
3. WHO. (2013, August 6). World Health Organization: News. <https://www.who.int/news/item/06-08-2013-who-releases-guidance-on-mental-health-care-after-trauma>
4. Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *The social-ecological model*. <https://bit.ly/2TSj86l> ; Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press
5. Kosta, K. [Karen Kosta]. (2020, November 12). Why I Use "Trauma-Aware" Instead of "Trauma-Informed" [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=dy8u_sUvhQ
6. The Mental Health Teacher (2022): The body scanner. Mindfulness for Children. Bağlantı linki: <https://www.youtube.com/watch?v=xLoK5rOl8Qk>
7. Mindful Schools (2020): Day 1 Mindful Schools Challenge.
Bağlantı linki: <https://www.youtube.com/watch?v=HlodsGHlvQw>
8. Mindful Schools (2020): Day 2 Mindful Schools Challenge. Bağlantı linki: <https://www.youtube.com/watch?v=b89ay6akFew>
9. Ted Talk X (2013): Mindfulness in Schools: Richard Burnett at TEDxWhitechapel. Bağlantı linki: https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ
10. https://www.traumainformedschools.co.uk/home/what-is-a-trauma-informed-school?gclid=Cj0KCQjwgO2XBhCaARIsANrW2X1vWu14JzMbp_RNEdNeLJ9b64zQQwtPhmVVFckrzBBylwrL3wVebcaAkxLEALw_wcB
11. <https://www.nea.org/professional-excellence/student-engagement/trauma-informed-schools>

12. <https://education.ky.gov/school/sdfs/Documents/Trauma%20Toolkit%202020%20-%20Trauma%20Informed%20School.pdf>
13. <https://www.weareteachers.com/classroom-trauma-triggers/>
14. <https://www.elc-pa.org/wp-content/uploads/2015/06/Trauma-Informed-in-Schools-Classrooms-FINAL-December2014-2.pdf>
15. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-children-two-to-five-years#common-preschooler-reactions-to-trauma>
16. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/post-traumatic-stress-disorder>.

Görsel Kaynakları:

Görsel 1: <http://cliparts.co/cliparts/zTX/dzq/zTXdzqyTB.jpg>

Görsel2: https://img.huffingtonpost.com/asset/5cf7c11f24000550b857846.jpeg?cache=bjV1dwr798&ops=1778_1000

Görsel 3: www.freepik.com

Görsel 4,5, 8, 9,10,11,12,13,14,16,17,18,19,20 : Pexel.com

Görsel 6: <https://pxhere.com/es/photo/1439803>

Görsel 7: Copyrighted to the Mi Window Project's My Map Animation

Görsel 15: PTSD parents (fizkes - stock.adobe.com)

YouTube Video Kaynakları

[Childhood Trauma and the Brain | UK Trauma Council](#)

[How a child's brain develops through early experiences, NSPCC](#)

[How stress affects our brain, NSPCC](#)