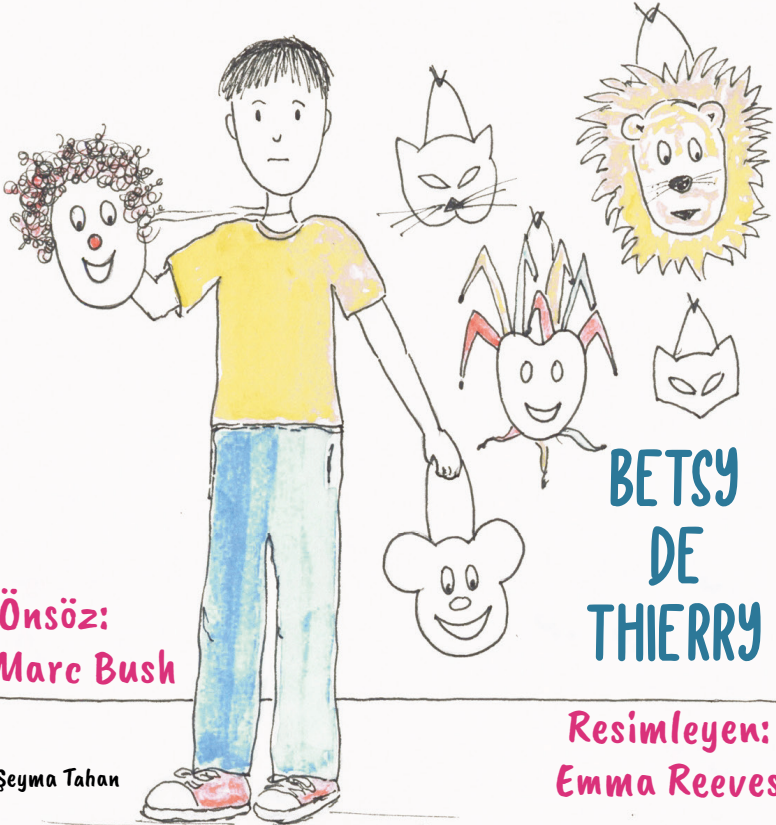


ÇOCUKLARDA UTANGI ANLAMAK İÇİN BASİT REHBER

Nedir, Negin Faydası olur,
Daha Fazla Stres ve Travma
Nasıl Önlenir?



Önsöz:
Dr. Marc Bush

BETSY
DE
THIERRY

Resimleyen:
Emma Reeves

ÇOCUKLARDA UTANGI ANLAMAK İÇİN BASİT REHBER

NEDİR, NEYİN FAYDASI OLUR, DAHA FAZLA STRES
VE TRAVMA NASIL ÖNLENİR?

BETSY DE THIERRY



ÖNSÖZ: DR. MARG BUSH

RESİMLEYEN: EMMA REEVES

Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Understanding Shame in Children by Betsy de Thierry, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com.) This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © Betsy de Thierry, 2018. 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 Understanding Shame in Children 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: 9786256974876

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Simple Guide to Understanding Shame in Children

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 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.

ÇOCUKLARDA UTANGI ANLAMAK İÇİN BASİT REHBER

NEDİR, NEYİN FAYDASI OLUR, DAHA FAZLA STRES
VE TRAVMA NASIL ÖNLENİR?

BETSY DE THIERRY

ÖNSÖZ: DR. MARG BUSH
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

sola
kidz

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| ÖNSÖZ <i>Dr. Marc Bush</i> | 7 |
| GİRİŞ | 9 |
| 1 Utanç Nedir? | 13 |
| Utanç ve Suçluluk Arasındaki Fark | 16 |
| Utandırmak | 17 |
| Utanç Nasıl Hissettirir? | 19 |
| Utanç Süreklilik Arz Eder | 21 |
| Utancın Üstesinden Gelmek | 25 |
| Toplumun Utanca Yaklaşımı | 26 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 27 |
| 2 Utancın Etkisi | 29 |
| İnsanlar Aidiyete İhtiyaç Duyarlar | 29 |
| Vücudun Utanca Verdiği Tepki | 30 |
| Başa Çıkma Mekanizmalarının Neden Olduğu Sorunlar | 32 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 37 |
| 3 Utancın Nörobilimi | 39 |
| Tehdit Tepkisi- Daha Fazla Çaba | 39 |
| Küçük Çocuklarda Utanç | 41 |
| Savaşamadığınız ya da Kaçamadığınızda | 42 |
| Güvende Kalma Yolu Olarak Utanç | 44 |
| Geçmişteki Utanç Deneyimlerini Hatırlama veya Bunlardan Bahsetmeye Çalışma Sorunu | 45 |
| Bir Yetişkin Empatik ve Şefkatli Olduğunda Toksik Utancın Etkisi En Aza İndirgenebilir | 45 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 46 |
| 4 UTANCIN NEDENLERİ | 47 |
| Ebeveynlik Yöntemleri | 47 |
| İstismar, İhmal, Ailenin Gizli Sorunları | 50 |
| Çevirim İçi Akran Baskısı | 51 |
| Kıyaslanma | 51 |
| İhtiyaçların Göz Ardı Edilmesi | 52 |

| | |
|---|-----------|
| Kendini Suçlama | 53 |
| Mağdurları Susturmak için Kullanılan Utanç | 53 |
| Mükemmel Olma Beklentisi | 54 |
| Kafa Karıştırıcı Sınırlar | 55 |
| Ergenlik Dönemi | 55 |
| Çocukları Utandıran Okul Sistemleri | 56 |
| Dinî Etki | 57 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 58 |
| 5 UTANÇ BELİRTİLERİ: ÇOCUKLAR İÇİNE KAPANDIĞINDA | 59 |
| Kaçmak, Saklanmak veya Sessizleşmek | 59 |
| Yalnızlık ve Duygusal Olarak Geri Çekilme | 60 |
| Sürekli Özür Dileme | 61 |
| Maske Takmak | 62 |
| Uyum Sağlama ve Risk Alma Korkusu | 63 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 64 |
| 6 UTANÇ BELİRTİLERİ: ÇOCUK KANDIRILDIĞINDA YA DA AYIPLANDIĞINDA | 65 |
| Yalan Söylemek | 65 |
| Kandırma | 65 |
| Başkalarına Karşı Eleştirel Olma ve Yansıtma | 66 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 68 |
| 7 UTANÇ BELİRTİLERİ: ÇOCUKLAR KENDİLERİNDEN NEFRET ETTİĞİNDE | 69 |
| Öfke | 70 |
| Kendine Zarar Verici Davranışlar | 71 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 72 |
| 8 UTANÇ BELİRTİLERİ: ÇOCUKLAR İÇLERİNDE KAPANDIĞINDA YA DA ÇÖZÜLME (DİSSOSİYASYON) YAŞADIĞINDA | 73 |
| Duygusal Kapanma | 73 |
| Çözülme (Dissosiyasyon) | 75 |
| Bağımlılık | 75 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 76 |

| | |
|---|-----------|
| 9 UTANCIN ÜSTESİNDEN GELMEK | 77 |
| Çocukla İyileştirici Duygusal Bağ Kurun | 77 |
| Bir Çocuk veya Gençle Duygusal Bağ Kurmak için İpuçları | 78 |
| Normal İnsan Davranışını Anlamak | 80 |
| Kırılganlık ve Nezaket Kültürleri için Sesinizi Yükseltin | 80 |
| Çocuğun Ön Loblarını Uyandırmaya Yardımcı Olun! | 81 |
| Öz-Şefkat | 82 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 82 |
| 10 UTANÇ DAYANIKLILIĞI VE İYİLEŞME | 83 |
| Utandıktan Kurtulmayı Teşvik Etmenin On Yolu | 83 |
| Mükemmelliğe Dikkat! | 85 |
| Bir Çocuğun Davranışı Utanca Dayalı Başa Çıkma Mekanizmaları Gösterdiğinde Ona Nasıl Yardımcı Olunur? | 86 |
| Ağlayan veya Öfkeli Bir çocuğa Nasıl Tepki Verileceğine Dair En İyi İpuçları | 87 |
| Çocukları İyi Karakterleri, Akıllıca Kararları ve Yeteneklerinden Dolayı Övmek | 88 |
| Sonuç | 88 |
| Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar | 89 |
| Referanslar | 91 |
| Okuma Önerileri | 93 |

ÖNSÖZ

Betsy de Thierry, bu basit ama etkileyici utanç rehberinde, çocukların utanç deneyimlerini nasıl daha iyi anlayabileceğimizi ve bunlara nasıl karşılık verebileceğimizi harika bir şekilde açıklıyor.

Birçoğumuz utanç deneyimlerini suçluluk, endişe, pişmanlık, mahcubiyet veya iğrenme duyguları olarak yanlış yorumlamakta çok acele ettiğimizden utanç deneyimlerine odaklanmak bizim için önemlidir. Belki de bunun en iyi açıklaması, hepimizin kendi utanç deneyimlerimizi dikkate almak zorunda kalmamayı tercih etmemizdir, çünkü bu bizi utandıran anılar, inançlar ve hislerle yüzleşmeyi içerir.

de Thierry, utancın sosyal ilişkileri nasıl kirletebileceğini, çocukları yetişkinlikte daha kötü ruh sağlığı sonuçlarından koruyan temastan, topluluk duygusundan ve ilişkisellikten mahrum bırakabileceğini güzel bir şekilde anlatıyor. Bu durum, utancı son derece acı verici fakat son derece doğal bir duygusal durum haline getirmektedir; çünkü utanç, insanın ait olma ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Çocuklar, itaat etmez ve uyum göstermezlerse kaybolacaklarına, topluluktan yoksun kalacaklarına ve reddedileceklerine inanırlar. Bu nedenle, hayatlarının en ihmalkâr ve istismarcı başlangıçlarını yaşamış olan çocukların, sıklıkla yaşadıkları utancı haklı çıkardıklarını ya da açıkladıklarını görürüz. Bu nedenle, hayatlarının en ihmalkâr ve istismarcı başlangıçlarını yaşamış olan çocukların sıklıkla ebeveynlerinin veya bakıcılarının davranışlarını haklı çıkardıklarını veya açıkladıklarını görüyoruz - onlar olmadan hayatta kalamayacaklarından endişe ediyorlar. Bu çocuklardan bazıları, hayatta kalabilmek için potansiyel olarak zehirli bir aile ortamının suç ortağı olmanın utancıyla baş başa kalmaktadır.

Bir çocuğun, kendisini dünyaya getiren ve ona bakması gereken kişilerin bunu yapmadığını fark etmesi ve kabul etmesi de ayrıca utanç vericidir. VE (utanç dolu bir şekilde) bunun bir kişi olarak kim oldukları ya da çocukken yaptıklarıyla ilgili olduğunu düşünmeleri de. Bu nedenle, birçok çocuk için yaşadıkları deneyimleri ifşa etmenin ve yardım istemenin, özellikle de bir yetişkin tarafından iyi karşılanmazlarsa, son derece utanç verici bir deneyim olabileceğini unutmamak gerekir.

Ebeveynlik yaparken veya çocuklarla çalışırken, utancın nasıl işlediği ve çocuğun gelişimi ve geleceği üzerindeki zararlı, hatta yıkıcı etkisi konusunda farkındalık yaratmak için utanç konusunda bilgili olmamız gerekir. de Thierry, utançtan kaynaklanan kötü ve yanlış olma duygularına meydan okumaları için çocukları en iyi nasıl destekleyebileceğimize dair içgörü sunarak bunu yapmak için pratik bir rehber sunmaktadır. Bunu yaparken, sonraki bölümde yetişkinlerin, çocukların hem sergiledikleri davranışlara hem de ifade ettikleri inanç ve düşüncelere karşı sakin, şefkatli ve empatik tepkiler geliştirerek çocukları utanç deneyimleri hakkında konuşmaya nasıl teşvik edebileceklerini göstermektedir. Çocuklarda duygusal okuryazarlık ve yaratıcı tepkilerin ufkunu genişletmenin, onların utanç deneyimlerini anlamlandırma ve bu deneyimlerin üstesinden başarıyla gelme becerilerini artıracığı açıktır. de Thierry'nin de belirttiği gibi bu, çocuklara yeni aidiyet yolları ve nazik ve karşılıklı bağlantı biçimleri sunma niyetiyle yapılmalıdır; bu da onların utanç verici durumlar karşısında kendi dayanıklılıklarını, cesaretlerini ve öz şefkatlerini inşa etmelerini destekleyecektir. Bu kılavuzu okumak, hepimizin çocukları istemeden utandırmaktan nasıl kaçınabileceğimiz ve utanca karşı dayanıklılık ve iyileşme konusunda mükemmel bir içgörü sağlayacaktır.

Dr. Marc Bush

- *Utanç nedir?*
- *Çocukları nasıl etkiler?*
- *Yetişkinler nasıl yardımcı olabilir?*

Utanç yaşayan çocukların ebeveynleri ve çocuklarla çalışan her yetişkin için mükemmel bir başlangıç noktası olan bu rehber, hem yaygın hem de karmaşık sorulara basit yanıtlar ve açıklamalar sunmaktadır.

Çocukların utanç yaşama olasılığının her zamankinden daha yüksek olduğu bir dönemde, bu kitaptaki erişilebilir tavsiyeler yetişkinlerin çocukların özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. Betsy de Thierry, utancın etkisini ve ardındaki nedenleri anlama ihtiyacının yanı sıra özgüven üzerindeki etkisinin nasıl azaltılacağını da anlatıyor. Güven verici tavsiyeler, yetişkinlerin utançtan etkilenen çocukları desteklemenin zorluklarıyla yüzleşme yeteneklerini canlandırmaya da yardımcı olacaktır. Onlara özsaygılarını nasıl geri kazanacaklarını öğretecektir.