

Çocuğumla Kekemelik Hakkında Nasıl Konuşurum?

Çocuğunuzun kekemeliği yeni başlamış olsa da uzun bir süredir devam ediyor olsa da, onunla kekemelik hakkında konuşmanın doğru olup olmadığını merak edebilirsiniz. Ebeveynlerin bir kısmı için kekemelik, herkes farkında olsa bile konuşulması ‘yasak’ bir konu gibi hissedilebilir. Oysa, şaşırtıcı gelebilir ama kekemelik hakkında konuşmak yalnızca uygun olduğu gibi aynı zamanda da faydalıdır. Yaşanan güçlüğü kabul etmek ve duyguları doğrulamak oldukça destekleyicidir. Kekemelik hakkında konuşmak; açık ve kabul edici bir iletişim ortamı oluşturur. Bu da, kekemelik olsun ya da olmasın, özgüvenli ve keyifli iletişimi destekler. Aşağıda, bunu nasıl yapabileceğinize ilişkin bazı öneriler yer almaktadır.

İpucu:	ÖRNEK CÜMLELER:
Duygularını isimlendirerek, çocuğunuza hissettikleriyle ilgili kelimeler öğretin. Duyguları basitçe sesli olarak ifade etmek bile çocuklar için oldukça yardımcı olabilir.	“Üzgün olduğunu görebiliyorum” veya “Hayal kırıklığına uğramış gibisin”
Küçük yaşlardaki çocuğunuzun duyguları öğrenmesine yardımcı olun. Duyguları isimlendirin, çizin, duygular yaşayan kişilerle ilgili hikâyeler okuyun; kendi duygularınızı ve baş etme stratejilerinizi modelleyin.	“Anne şu an biraz hayal kırıklığı yaşıyor, bu yüzden beş dakika sakinleşmek için diğer odaya gidecek, sonra bunun hakkında konuşabiliriz.” veya “Hikâyedeki kız doğum günü için o kadar heyecanlıydı ki yerinde duramıyordu! Parti bittiğinde ise çok üzülmüştü.”
Çocuğunuz, baş etmede zorlandığı yoğun duygularla size geldiğinde, kendisini ifade etmesine izin verin. Çocuklar, duygularının tehdit edici olmadığını ve bu duygularla baş etmeyi öğrenmeleri için sizden yardım alabileceğini bilmelidir.	“Eminim o kız seni incitmek istememiştir.” veya “Bunun için ağlamana gerek yok.” demek yerine, şöyle demeyi deneyin: “Hmm, bu seni gerçekten incitmiş gibi görünüyor, çok üzgünüm. Biraz daha anlatır mısın?”
Evde herkesin farklılıklarının kutlandığı bir ortam oluşturun. Hatta birlikte, her bir farklılığı kutlayan sayfalar çizerek bir kitap bile yapabilirsiniz. Böyle bir kitap, çocuğunuzun kekemeliği göz rengi gibi doğal bir farklılık olarak görmesine yardımcı olabilir.	“Annenin İngilizcede bir aksanı var, <i>Sonia</i> kekeliyor, babam uzun boylu, <i>Emily</i> ’nin yüzünde çokça çil var. Anne, matematikte çok iyi ama baba da yemek yapma konusunda harika. <i>Sonia</i> çok iyi dans eder, <i>Emily</i> ise jimnastiği çok sever. <i>Sonia</i> naziktir ve her zaman yeni çocukları oyununa davet eder.”
Çocuğunuz kekemeliğini fark ediyor gibi görünüyorsa veya ara sıra kekemelik anlarını kabul edin.	“Az önce takıldığın o kelimede göz temasını sürdürmen harikaydı.” veya “Biraz zorlayıcıydı ama konuşmaya devam ettin, tebrikler!” diyebilirsiniz.
Çocuğunuza kekeliyor olmanın bir sorun olmadığını söyleyin. Bu, onu farklı kılan özelliklerden biridir ve bu da gayet doğaldır.	“Kekeliyor olmak sorun değil. Söylemek istediklerin her zaman değerlidir.”
Başka bireyler çocuğunuzun kekemeliği hakkında size soru sorabilir. Buna yanıt vermek için hazırlıklı olun: • İsimlendirin (kekemelik). • Normalleştirin. • Dinleyiciye ne yapması gerektiğini söyleyin.	“Evet, çocuğum kekeliyor; bu yüzden bazen sessiz duraklamalar veya tekrarlar duyabilirsiniz. Fakat, çocuğum ne söylemek istediğini çok iyi biliyor, bu yüzden bitirmesi için ona biraz zaman tanıyın. Kekemelik onun eşsiz özelliklerinden sadece biri.”
Çocuğunuz hazır olduğunda, onu kekemeliği olan diğer bireylerin bulunduğu bir toplulukla tanıştırın. Yerel temsilcilikleri bulunan bazı kuruluşlar <i>National Stuttering Association</i> <i>FRIENDS Stuttering Association for the Young</i> ve Türkiye’de ise Kekemeler Derneği ve aynı derneğin ‘Özgürce Kekele’ il gruplarıdır.	“Benimle birlikte, kekemeliği olan başka insanların da olacağı bu ebeveyn gecesine gelir misin? Seni biricik yapan bu özelliğini birlikte daha iyi anlamayı isterim.”

ÇOCUĞUM ZORBALIĞA UĞRARSA NE YAPABİLİRİM?



- Çocuğunuza yanlış bir şey yapmadığını açıklayın.
 - Zorbalık yapan kişiler, genellikle kendi düşük özsaygıları ve başkalarının farklı olabileceğini anlamakta zorlanmaları nedeniyle böyle davranır.
- Söyleyeceklerinin önemli olduğunu hatırlatın; çocuğunuzun sesi değerlidir.
- Çocuğunuzla birlikte nasıl karşılık verebileceğini canlandırmalar yapın.
 - Sırayla çocuğunuzu ve zorbayı canlandırın; farklı tepkileri deneyin. Bu; ortamdaki uzaklaşmayı ya da “Ee, ne olmuş?” gibi bir ifadeyle durumu etkisizleştirmeyi içerebilir.
 - Süreci eğlenceli hâle getirin ve o durumda sahip olabileceği pek çok seçeneği birlikte üretin. Daha az işlevsel görünen bir fikir önerse bile onu da listeye ekleyin; ardından her seçeneğin artılarını ve eksilerini birlikte değerlendirerek en uygun olanı seçin.

- Zorbalık yapan bireyin bulunduğu ortamlarda durumu gözlemleyebilmesi için bir öğretmenle ya da orada bulunan bir ebeveynle konuşun.
- Zorbalığı önlemek amacıyla kekelemeliği ‘kontrol etmeyi’ veya gizlemeyi vurgulama dürtüsüne yenik düşmeyin. Bu yaklaşım, zorbalığa uğramamanın sorumluluğunun çocuğa ait olduğu izlenimini verebilir; halbuki, asıl sorumluluk zorbalık yapmamaktır.
 - Bir ebeveynin görevi, çocuğunu tüm rahatsızlıklardan korumak değil; rahatsızlık anlarında onun elini tutarak yanında olmaktır.

