

Cilt 2, Sayı 7

# MOTIVATED

SİZE İLHAM VERECEK BİR DERGİ

## İnsan Sınırlarının Ötesinde Sevgi

**Parkville'e Hoş Geldiniz**

Tüm ihtiyaçlarınızın karşılandığı yer

**Kalp Sesiyle Çocuk Büyütmek**

Çocuklarınızın korkuyla başa çıkmasına yardım etmek

3

## İnsan Sınırlarının Ötesinde Sevgi

4

## Parkville'e Hoş Geldiniz

Tüm ihtiyaçlarınızın karşılandığı yer

6

## Çocuklar ve Travma

8

## Kalp Sesiyle Çocuk Büyütmek

Çocuklarınızın korkuyla başa çıkmasına yardım etmek

10

## Bir Palyaçonun Anatomisi

12

## Dikkate Değer Sözler

Sevginin Gücü

Issue  
Editör

Cilt 2, Sayı 7  
Christina Lane  
Souad Abuhallim  
awexdesign.com

Dizayn

Lütfen bize  
ulaşın:  
Email  
Website

info@aed-turkiye.org  
www.aileegitimderneği.org

Copyright © 2009 by Motivated,  
all rights reserved

Bir süre önce, ağır silahlar, karadan ve havadan füze saldırıları ile perişan edilmiş bir köyün buldozerlerle yerle bir edilmeden önceki haliyle ilgili bir belgesel izledim. Köyün bir adı vardı elbette, fakat herhangi birçok ülkedeki herhangi birçok köyden biri olabilirdi, çünkü bu filmde tasvir edilen imha türü, dünyada savaş sonrası yıkılmış pek çok bölgede rutin olarak ortaya çıkar. Bir sahneyi günlerce üzerimden atamadım; beni gözyaşlarına boğan tüm bu öldürmeler veya yıkımın kendisi değil, bir moloz yığını tepesinde oturmuş dalgınca uzaklara bakan bir genç çocuğun yürek burkan manzarasıydı.

Birkaç ay sonra, bir arkadaşım bana o köyün fotoğraflarını gönderdi. Moloz yığınları hala arka planda net bir şekilde görülebiliyordu ama fotoğrafların ön planında bir grup ziyaretçi palyaço, hayatta kalan köy çocukları için gösteri yapıyor ve bazılarıyla dans ediyordu.

Çocukların yukarı kalkmış yüzleri mutluluk yayıyor ve umut yansıtıyordu. Gözlerim yine yaşla doldu, ama bu kez bunlar sevinç gözyaşlarıydı.

Her yaşta insan savaş, şiddet, doğal afetler, sevdiklerinin ani kaybı veya diğer yıkıcı durumlardan dolayı travma yaşar.

Böyle zamanlarda pek çok kimsenin, özellikle çocukların, teselliye, anlayışa ve sevgiye ihtiyacı vardır. Biz bu sayıdaki makalelerin bir ilham kaynağı olacağına ve yakınımızda ihtiyaç içinde olan kimselere nasıl ulaşabileceğimiz konusunda bazı fikirler vereceğine inanıyoruz.

Birazcık sevgi ve şefkat çok büyük bir fark yaratabilir ve her şey kaybedilmiş görüldüğünde bile yeniden bir umut kıvılcımı doğurabilir.

Christina Lane

# İnsan Sınırlarının Ötesinde Sevgi

Yazan Maria Fontaine

**S**ürekli başkalarını düşünmek ve onların ihtiyaçlarının karşılanmasına yardımcı olmaya çalışmak, özellikle de kişisel fedakarlık gerektiren durumlarda, güç bir iştir.

Önce kendini koruma, kendi çıkarını düşünme, kendi zevklerini, kendi ihtiyaçlarını diğerlerinden önde tutma insanın doğasındadır.

Ama gerçek bir çaba ortaya koyarak, zaman içerisinde bizim daha sevgi dolu, daha sevecen, daha fedakar bireyler olmamıza yardımcı olacak yeni alışkanlıklar ve reaksiyonlar geliştirebiliriz.

Bugün, sevgi dolu ilgiye duyulan ihtiyaç her zamankinden çok daha büyüktür.

Sevgi dolu ilgi görmenin etkisi de çok daha büyüktür.

İnsanlar gerçekten olağanüstü şekillerde gösterilen sevgi gördüğünde bunu fark ederler.

Dünya bu tür gerçek, bencil olmayan sevgi için ölüyor.

Sevgiyi faaliyete geçirmek için gereken tek şey istekli bir zihin, istekli bir kalp ve bencil olmayan küçük sevgi eylemlerini gerçekleştirmektir.

Biz üzerimize düşeni yapmaya başladığımızda, diğer insanları daha fazla düşündüğümüzü, ihtiyaçlarını daha kolay hissettiğimizi ve onların mutluluğu ve refahıyla daha gerçek şekilde ilgilendiğimizi göreceğiz.

Daha da güzeli, başkalarının iyiliği için kendi planlarımızdan veya bir zamanlar elimizde tutmak istediğimiz şeylerden memnuniyetle vazgeçtiğimizi fark edeceğiz.

Kendimizden bir şeyler verdiğimizde, bir arkadaşımız için zahmete katlandığımızda, yalnız olan biriyle konuşmaya veya hasta birini teselli etmeye zaman ayırdığımızda, birinin halinden anlayıp sorunlarını çözmesine yardım ettiğimizde, birine kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissettirdiğinizde, bu davranışların bize özel bir tatmin duygusu verdiğini ve ruhen ödüllendirildiğimizi göreceğiz.

Bu küçük sevgi dolu ve cömert davranışlarımız, mutlulukla; ihtiyacı olan birine yardım edebilmiş olmanın mutluluğu ile karşılık bulacaktır.

Öyleyse sevginin gücü içimizden parlansın. Diğer insanları daha çok sevelim. Sevgiyi daha fazla affedişle, anlayışla, iletişimle, paylaşmakla, destekle, önemsemekle, pratik ve sevgi dolu hareketlerle gösterelim.

Diğer insanlara zamanımızı verelim, kulak verelim ve onlara kalbimizi, hayatımızı açalım.

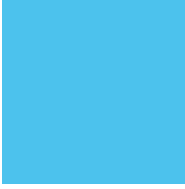
İnsanların yaslanıp ağlayabileceği güçlü bir omuz olalım. Hemen sonuca varmayalım veya haksız yargılarda bulunmayalım, bunun yerine onların yanlış bir şey yapmadığını farz edelim. Tüm kalbimizle karşılıksız sevgi vermeye çalışalım. Birbirimizin yükünü taşıyalım.



# Parkville

Tüm İhtiyaçlarınızın Karşılandığı Yer

Yazan: Curtis van Gorder



Destekleyicilerimizden biri olan Emily Nash'in bir sanat ve tiyatro terapisti olarak katıldığı ve ABD'de bir tedavi merkezinde travmatize olmuş çocuklar ve ergenler ile çalıştığı sırada yaşamış olduğu dikkat çekici bir deneyimini paylaştığı bir sanat seminerine katıldım.

Onun sınıfına katılan erkek çocuklar ve ergenler genellikle çok agresif, yıkıcı ve

kendine zarar verici davranışlara eğilimli, birbirlerine veya çevrelerindeki yetişkinlere güvenemeyen çocuklardı. Neredeyse hepsinin suistimale ve duygusal ihmale dayalı geçmişi vardı.

Bu erkek çocuklar ve ergenler sınıfa genellikle ağzı bozuk konuşmalarında ve kaba tavırlarında yansıyan olumsuz davranışlarla gelirdi.

Bazıları öfkelerini dile getirirdi: "Bu gruptan nefret ediyoruz!"

İsteksizce bir daire şeklinde otururlarken, onların düşmanca iletişimi Emily'nin çok dikkatini çekti ve onları gruptan neden bu kadar nefret ettiklerini liderlere anlatmaya davet etti. "Bu sınıftan nefret etmeniz gayet doğal, ben sadece bunun bütün nedenlerini bilmek istiyorum."

Onlara soruyu sorunca, tek tek her biri cevabını verdi:

"Bu yerde hiç saygı yok!"  
"Bu pislikler bana gülüyor!"  
"Kimse beni dinlemiyor!"  
"Çok kavga ediyorlar!"

Hepsini dinledikten sonra Emily, "Benim işittiğim, siz bu sınıftan çok fazla nefret etmiyorsunuz, ancak insanların birbirlerine saygı göstermediği, birbirlerine güvenmediği ve beğenmediği kimselerle alay ettiği veya kavga ettiği bir toplumda yaşamaktan nefret ediyorsunuz." diye yanıtladı.

"Nihayet dinleyen biri var." der gibi evet anlamında başlarını salladılar.

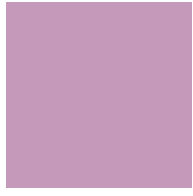
Sonra, bir ilham kaynağı doğdu; Emily, "Peki ya biz kendinizi saygın hissettiğiniz, ihtiyaçlarınızın karşılandığı, kendinizi güvende hissedebileceğiniz bir topluluk yaratsaydık? O nasıl bir topluluk olurdu? Hadi onu birlikte yaratalım mı?" diye sordu.

O zaman hayal güçleri harekete geçmeye başladı ve yeni bir olasılık keşfetme çağrısını kabul ettiler.

"Adına Parkville diyelim!" diye seslendi birisi ve herkes de bunu kabul etti.

Parkville doğdu ve altı aylık bir projeye dönüştü. Sınıf "Her ihtiyacınızın karşılandığı Parkville'ye hoş geldiniz!" yazan bir bayrak hazırladı.

Anlamlı ilgi çekici yerlerin ve toplulukta ihtiyaç duydukları şeyleri yansıtan yolların işaretli olduğu bir harita yaptılar.



Kasabadaki çeşitli rolleri atadılar veya seçtiler:

Başkan, belediye başkanı, kafe sahibi ve aşçısı, okul ve sanat merkezi başkanı, video mağazası yöneticisi ve daha birçokları. Kutlamak için özel etkinlikler yarattılar. Kasabalarının karşı karşıya olduğu sorunları “belediye binası” toplantılarında çözümler bularak çözdüler. Bu hayali ideal toplumun yaratılmasıyla pek çok yaratıcı ifadedi sanat projeleri doğmuştur. Parkville yaşamayı çok isteyecekleri bir toplum haline geldi.

Bazen negatif olsa bile gençlere soru sormanın ve onların cevaplarını dinlemenin iyi bir şey olduğu bu projeden çıkarılabilecek bir derstir.

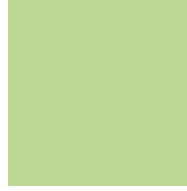
Bir sonraki adım, onları ilgilerini çeken yapıcı projelere enerjilerini kanalize ederek bir fark yaratmaya çağırma.

Emily sözlerine şunları ekliyor: “Bu projenin en güçlü sonuçlarından biri gençlere iyi işleyen bir toplumda yaşama deneyimi sunuyor olması, çoğu kez ilk defa.”

Onların toplumu; destek buldukları, ihtiyaçlarını ifade edebildikleri, diğerlerinin dinlediği ve yanıt verdiği bir yer - bir ilgi, saygı ve olasılıklar toplumu - haline geldi.

“Rol oynamakla etkin vatandaşlar olabileceklerini ve katkıda bulunacak bir şeyleri olduğunu fark ettiler. Metafor sayesinde, kendi kendilerine koydukları sınırlamalar esnedi ve yeni güçlere ve kapasiteleri erişildi. Yıkıcı davranışlarda bulunan bir ergen bir lidere, ilgili bir babaya, toplum için bir kaynak haline dönüştü.”

“Ben bu kurgusal toplumlardan birkaç tane yaptım ve her seferinde belirgin bir değişim oluştuğunu fark ettim; grup



üyelerinin odaya girişleri farklılaşır, birbirleri ile olan etkileşimleri değişmeye başlar, yeni deneyimlere ve olanaklara daha açık hale gelirler.”

Gençliğe dışavurumcu sanat terapisi, spor programları veya toplum sanat projeleri kapsamında duvar resimleri gibi kendi ilgi alanları yoluyla ulaşmak için günümüzde kullanılan birçok yöntem vardır.

Bu toplum sanatları ve geliştirme projelerinde, genç, yaşam boyu kullanabileceği beceriler ve kendisiyle ilgili olumlu bir duygu edinebilir.

Bizim oynayacağımız yapıcı rol, gençlerin hedefler belirlemesine ve engelleri aşmak için yollar bulmasına yardımcı olmaktadır.

Biz onların ihtiyaçlarını karşılamak için meşru kanallara erişim sağladığımızda, yaratıcı potansiyellerini hayata geçirmelerine yardımcı oluruz.

Onları dinleyerek, hedeflerini gerçekleştirme yolunda onlara rehberlik edebilir ve toplumda olumlu bir güç haline gelmelerine yardımcı olabiliriz. 🌸

*\*Emily Nash, savaş ve doğal afet bölgelerinde bulunan öğretmenleri sınıfta dışavurumcu yaratıcı sanatların kullanımı için yetiştiren bir organizasyon olan ArtReach Vakfı ile çalışan bir LCAT (Lisanslı Yaratıcı Sanatlar Terapisti) Drama Terapistidir.*

# ÇOCUKLAR VE TRAVMA



**DOĞAL AFETLER, ŞİDDET EYLEMLERİ VE CİDDİ KAZALAR GIBI KRİZ OLAYLARI ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLER İÇİN KORKUTUCUDUR.** Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer çocuk bakıcılarının bir krizin çocukları nasıl etkileyebileceğini ve travma ile başa çıkmaları için onlara nasıl yardım edeceğini bilmesi önemlidir. Onbir yaşından önce bir travmatik olay yaşayan çocukların psikolojik semptomlar geliştirme olasılığı, ilk kez 13-14 yaşında veya daha sonra travma yaşayanlardan üç kat daha fazladır. Çocukların travmatik bir olayla başa çıkabilme yeteneği öncelikle anne-baba veya bakıcı konumundakilerin tepkisine bağlıdır. Yetişkinler olarak, çocuklara endişelerimizi uygun bir dille belirtmeliyiz, ama ayrıca bu durumla nasıl beraber başa çıkabileceğimizin yollarını onlara net olarak açıklayarak bir denge kurmalıyız.

Yanlış yere tehlikeyi en aza indirmek ya da bir çocuğun olanlarla ilgili sorduğu soruya yeterince cevap vermemek yararlı olmaz.

Onları yargılamadan ya da düzeltmeden destek vererek dinleyerek, gördükleri, duydukları, hissettikleri şeyleri anlatmaya davet etmek önemlidir. Hikayelerini tekrar tekrar anlatmak gereksinim duyabilirler. Yazma, çizme ve oyun oynama çocukların travmayı işlemesi için etkili araçlardır.

Hikayelerini birçok kez anlatmalarına izin verin. Tıpkı yetişkinler gibi, çocukların olayın etkin bir şekilde üstesinden gelebilmesi için genellikle birçok kez süreci işlemesi gerekir.

Eğer birkaç gün sonra çocuktaki belirtiler, yemek yememe, uyumama ve diğer günlük işlevlerini yapamama noktasına kadar etkisini sürdürürse mutlaka profesyonel yardım gereklidir. Bu durum davranışlar, korkular, kaygılar bitecek anlamına gelmez ama devam eden kademeli bir iyileşme göreceksiniz. Olaydan dört ila altı hafta sonra çocuğun travmayla ilgili korku ve kaygılarla başa çıkabilme yeteneğinde kesin iyileşme belirtileri olmalıdır.

Olumsuz davranış herhangi bir iyileşme olmadan uzun sürdükçe, bunu çözmek de daha zor olacaktır. Zamanında yardım alma daha ciddi sorunlar gelişmesini engeller. Çocuk travma tedavisi konusunda özel eğitim almış kişilerden, sağlık personelinden ya da profesyonel danışmanlardan yardım isteyin.

## ÇOCUKLARIN BİR KRİZ İLE BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLACAK BAZI YANITLAR

- ▶ Bir krizden sonra çocuklara hikayesini anlattırın. Destekleyici vir şekilde dinledikten sonra yetişkinler, olayı yargılamadan krize çocuklar için yeniden şekil verebilir.
- ▶ Çocukların üzüntü, korku, öfke ya da mutluluk gibi duygularını ifade edecek sözleri kullanmayı öğrenmesine yardımcı olun. Ebeveyn veya bakıcı olarak sizin de bu olaydan etkilenmiş olabileceğinizi unutmayın, onun için sözlerin çocukların duygularını ifade ettiğinden emin olun, sizinkileri değil.
- ▶ Tekrardan bir düzen ve rutin oluşturun. Bunun bir yolu, mümkün olduğu kadar günlük programa sadık kalmaya çalışmak olabilir. Düzenli bir program çocuklarda yeniden güven duygusu yaratılmasına yardımcı olur.
- ▶ Tekrardan bir düzen ve rutin oluşturun. Bunun bir yolu, mümkün olduğu kadar günlük programa sadık kalmaya çalışmak olabilir. Düzenli bir program çocuklarda yeniden güven duygusu yaratılmasına yardımcı olur.
- ▶ Olayla uygun bir şekilde ilgilenip ilgilenilmediği konusunda çocukların endişelerini giderin.—İnsanlar tıbbi yardım alıyor, binalar temizlendi veya tamir edildi, etkilenen kişilere yardım ulaştı.
- ▶ Travmanın yaşamlarında yaptığı etkinin üstesinden gelmeleri için çocukların çocuk olmasına fırsat verecek oyun zamanları düzenleyin. Travmanın oluşturduğu duyguların ifadesini kolaylaştırmak ve etkili başa çıkma yöntemleri geliştirmek için kuklalar, sanat, müzik ya da skeçler kullanarak oyun tedavi faaliyetleri geliştirin. Bir krizden sonra, özgürce oynamak ve sadece çocuk olmak önemlidir.
- ▶ Kriz durumları ve bu durumları yaşayanlara insanların nasıl yardım ettiği konusunda hikayeler anlatın. Krizi yaşayanlara afet sonrası ilahi yardımın ve diğer insanların yardımlarının nasıl özellikle etkili olduğunu örnekleyen hikayeler okuyun.
- ▶ Çocuklara krizden etkilenenlerle ilgilenmesi konusunda yardımcı olun. Bu mektup yazmak, resim göndermek, yemek hazırlamak veya imkan ve yeteneklerine uygun diğer bir yolla yapılabilir. Diğerlerine yardım etmek için aktif olarak bir şeyler yapmak, çocukların duygu ve düşüncelerini azaltmadan sağlıklı bir şekilde yeniden odaklar. Başkalarının ihtiyaçlarına katkıda bulunmanın yollarını çocuklarla birlikte ele alın ve onları planlamaya dahil edin.
- ▶ Geçiş süresinde faaliyetleri arttırın. Örneğin, travma sonrası ilk birkaç gece hikaye anlatımını veya yatmadan önceki sarılma faslını uzatmak gerekli olabilir. Sınıfta öğretmenler, travmanın insanın açık ve etkin şekilde düşünme yeteneğini azalttığını göz önünde bulundurarak, teste hazırlanmaları için veya test sırasında fazladan zaman tanıyarak öğrencilere geçiş süresinde yardımcı olabilir.
- ▶ Dünyanın her tarafındaki insanların desteğine sahip olduklarını çocuklara hatırlatın. Onlarla empati kuran ve onlar için dua eden diğer insanların mektuplarını, gazete makalelerini paylaşın. Bu onları diğer insanların onları önemseydiği konusunda rahatlatır, kendilerini daha az yalnız ve daha güvende hissettirir.
- ▶ Olayı tanımak için pozitif yıldönümü etkinlikleri oluşturun. Ölenleri ve yaşanan kayıpları anın. Olayın etkilerinin üstesinden gelmekte gösterdikleri ilterlemeyi ve bu arada kendilerine gösterilen ilgiyi fark etmeleri için öneri teşvik edin. Hala acı ve üzüntü olduğunu kabul etmek önemlidir, fakat aynı zamanda hayatta kalmayı da kutlamak gerekir.

# ÇOCUĞUNUZA KORKUYLA BAŞA ÇIKMASI İÇİN YARDIM ETMEK

KALP SESİYLE  
ÇOCUK BÜYÜTMEK



Belli bir miktar korku sağlıklı ve anlaşılabilir bir durumdur. Bizi ve çocuklarımızı zarardan uzak tutar. Çocuklarımıza, yoğun trafik olan bir sokağa fırlamaktan, yabancıardan şeker almaktan, ilaç dolabından ne olduğu belirsiz maddeleri yutmaktan vb. şeylerden korkmayı öğretiriz. Biz, onlara özünde dikkatli olmayı öğretiyoruz, fakat gerçek bir tehlike yerine hayali tehlikeye cevap veren bir çocukla ilgilenmek bundan çok farklı bir şeydir. İşte size, bazı çocukluk korkuları ve onlarla başa çıkmanın yolları...

## **Karanlık korkusu**

Karanlık korkusu, genellikle çocuk yatarken veya gece ortasında uyandığı zaman ebeveynlerin çocuğun tamamen karanlık bir odada kalmasında ısrar etmesinden oluşur. Bazı çocuklar karanlıktan o kadar korkar ki, fiili olarak kalp atışları hızlanır. Ebeveynler ışıklar sönmük olduğunda odanın çocuğa tamamen farklı görüldüğünü kabul etmeli ve korku ebeveynlere tamamen mantıksız görünse bile, çocuğu rahatlatmak için gerekli adımları atmalıdır.

- ✿ Bir gece lambası kullanın, ancak korkutucu gölgeler yapmadığından emin olmak için deneyerek yerleştirin.*
- ✿ Işık söndürüldükten sonra, birkaç dakika boyunca odada kalın ve bazı şeylerin nasıl farklı görüldüğü hakkında konuşun. Esintiyle uçuşan bir perde gece, gündüz görüldüğünden çok farklı görünür.*
- ✿ Çocuğun odasının kapısını hafifçe açık bırakın ve ona fazla uzakta olmayacağını söyleyin.*
- ✿ Çocuk gecenin ortasında uyanırsa, yatağa davet edilmemesi gerekir, aksi halde vazgeçmesi zor bir alışkanlığı başlatma riskine girersiniz. Bunun yerine, onları rahatlatın ve kendi başlarına ayrı bir yatakta uyuyacak kadar büyüdükleri için onlarla gurur duyduğunuzu söyleyin.*
- ✿ Davranışlarına karşı yaklaşımınızda tutarlı olun.*

## **Dişçi korkusu.**

Pek çok yetişkinin dişçiye gitmekten korktuğuna bakılırsa, bunun genellikle çocuklukta çözülmemiş bir korku olduğu açıkça düşünülebilir. Bu korku genellikle çocuklarda tetiklenir, çünkü tamamen kontrolleri dışında bir durum olduğunu hissederler. Çocukların düzenli aralıklarla diş hekimine gitmesi gerektiği hayatın bir gerçeğidir, onun için korkunun üstesinden gelmesi gerekir.





*Diş hekimini dikkatli seçin. Mümkünse, bir pedodontist arayın.*



*Erken başlayın, böylece çocuk dişçi muayenehanesine sadece basit kontroller gerektiğinde gitmeye alışır.*



*Çocuğa diş hijyenini öğretin, böylece dişçi ziyaretleri minimale inecektir. Çocuğunuza kendi dişçi korkunuzu iletmemeye çalışın. Çocuğunuzun olacaklara önceden hazırlamak için dişçi ziyaretinin provasını yapın, örneğin dişçi koltuğuna oturma, ağzını genişçe açma, diş aletlerinin kullanılması vb.*

Belki de çocuğun korkusuyla başa çıkmaya çalışırken ebeveynlerin yapabileceği en sevecen davranış kendi çocukluk korkularını itiraf etmektir, özellikle de eğer ebeveynlerin çocukken benzer korkuları olmuşsa. Ebeveynler böyle korkuların ne kadar yıpratıcı olduğunu anladıklarını ve çocuk ihtiyaç hissettiği anda onu rahatlatmak için hazır beklediklerini belirtebilirler.

## **KORKU-GIDERME YÖNTEMLERİ**

Çocuğun yaşı ne olursa olsun, çocukların korku ve fobiler ile baş çıkmasına yardımcı olacak temel yöntemler benzerdir:

### ► **Korkunun doğruluğunu belirleyin.**

Çocuğa gerçeği değerlendirmeyi öğretmek önemlidir. Bu neyin tehlikeli olup olmadığını bilmeyen üç ve dört yaşındakiler için özellikle önemlidir. Çocuğunuza mesajınızı kısaca, güven telkin ederek ve güçle verin. Tartışma ve sorular daha sonra gelebilir. "Bazı köpekler tehlikeli ve korkutucudur, ama bu köpek sana zarar vermeyecektir." "Bazen kötü şeyler karanlıkta gizlenir, fakat bizim evimizde buna izin verilmez."

### ► **Çocuğu korkutan nesneyi ortadan kaldırın.**

Makul ve pratik ölçüde çocuğunuz korkutan şeyleri ortadan yok edin veya yapmayın. Çocuğunuz elektrik süpürgesinin gürültüsü korkuttuysa, o başka bir odadayken süpürün. Ancak, çocuğunuz banyodan korkuyor ise, ona sağlam ve hızlı bir şekilde banyo yaptırın ve bu arada sakın ve sevgi dolu bir sesle ona güven verin.

### ► **Çocuğunuzun korkacağını önceden tahmin edin.**

YBüyükanneni ziyarete gidiyoruz dedikten sonra onu dişçiye götürmemelisiniz. Ancak dişçi randevusundan önce dört gün hazırlık yapmak çocuğun kaygısını sadece daha arttırır. Oyuncak bebek ya da diğer

oyuncaklarla uygulama yapmak yararlı olabilir, ancak bu dişçiye gitmeden sadece birkaç saat veya bir gün önce yapılmalıdır.

### ► **Çocuğunuzun dikkatini çekin.**

Bu o kadar esastır ki bazen unutulur. Çocuğunuzun korkunun kaynağı yerine size odaklanmasını sağlamak, ona kendisini daha iyi hissettirmek açısından önemlidir. Duruma bağlı olarak sadece "Çocuğum, çok dikkatli bir şekilde beni dinle, sana söylemem gereken önemli bir şey var." diyebilirsiniz. Ya da eğer çok küçük veya çok korkmuş ise sarılma, sallama ya da sakın bir şekilde her şeyin yolunda olduğunu söyleyerek okşama gibi daha fazla fiziksel bir yöntem kullanmayı seçebilirsiniz.

### ► **Dikkatini dağıtacak şeyler yapın.**

Dikkat dağıtmak, özellikle onları korkutan şeyi unutacak kadar kısa bir dikkat süresine sahip küçük çocuklar ve bebekler için özellikle yararlı bir tekniktir. "Şu ışığa (veya kaleme, ya da düğmeye) bak. Başka bir şeye bakma. Bakalım onunla neler yapabiliriz."

### ► **Güven verici olun.**

Çocuklar ebeveynlerinin endişelerinin çok farkındadır. Bir ebeveynin çocuğu için hissettiği kaygı kolayca ebeveynin de korktuğu şekilde yanlış anlaşılabilir. Yüz ifadeleriniz ve sözlerinizin, her şeyin kontrol altında olduğu ve her şeyin iyi olacağı izlenimini vermesi gerekir.





# BİR PALYAÇONUN ANATOMİSİ

Yazan: Curtis Peter van Gorder

Geçenlerde, Ortadoğu’da önde gelen bir üniversitenin sağlık personeli için verilen bir gönüllü eğitim programında yer aldım. Katılımcıların tümü gençler olduğu için, bazı esprili skeçler ilave ederek oturumları canlı tutmaya çalıştık. Koyu bir Alman aksanıyla konuşan, vahşi beyaz peruğu, komik gözlüğü, laboratuvar önlüğü, stetoskopu, mavi polka noktalı kravatıyla çılgın doktor “Dr. von Spoof” konuk konuşmacımızdı.

Doktor, bir hasta yardım istemek için girdiğinde dinlemenin önemini örnekledi. Sorun, hastanın rahatsızlığını anlatmaya çalışırken akut bir kekemeliği olmasıydı.

“d.....d...d...doktor...di...di...di...”

“Hah, tam düşündüğüm gibi!” diyerek doktor acele bir tahminde bulundu. Hasta başka bir kelime edemeden, doktor hastaya alışılmış anesteziyi yaptı (büyük sünger bir çekiç) ve hastanın dişini çekmeye girişti. Uyardırırken rahatsızlığının dışında değil dizinde olduğu ortaya çıktı! Eyvah! Dinlemeliydi!

Seminerin destekleyicileri bu yaklaşımın hakkında katılımcıların ne düşündüğünden emin değildi, bu yüzden tepkilerini dinlemek için biraz zaman ayırdık. İşte bunlardan biri:

“Tıp öğrencileri olarak skeçle ilgilendik. Kahkaha tedavisi fikrini beğendim ve hastanelerimizde uygulandığını görmeyi çok isterim.” — Hadeel

Son oturumda Dr. von Spoof istek üzerine ve bu kez elinde beyin modeli olarak tuttuğu ve

## BİR PALYAÇO TERAPİSİ

WebMD’deki bir makaleye göre çalışmalar gösteriyor ki, ebeveynleri ve sağlık personeli ile birlikte, ameliyattan önce yanında bir palyaço bulunan çocuklar, yanında sadece ebeveynleri ve sağlık personeli bulunan çocuklardan daha az endişeli oluyorlar. Ameliyat öncesi yüksek kaygı derecesi çocuk ameliyatlarında zorluk riskini yükseltir. Araştırmacılara göre, çocukların yaklaşık % 60’ı ameliyat öncesi kaygı sıkıntısı çeker. Çalışma, küçük ameliyat geçirecek 5 - 12 yaş arası 40 çocuğu kapsıyordu. Grubun yarısının yanında ebeveynlerin ve sağlık personelinin yanında bir de palyaço bulundu, diğer yarısının yanında sadece ebeveynleri ve sağlık personeli vardı. Çalışmanın sonuçları, yanında bir palyaço bulunan çocuklarda ameliyat öncesi çok daha az kaygı olduğunu gösterdi.

sık sık işaret ettiği bir karnabahar ile kahkahanın sağlığa faydalarından bahsetmek üzere tekrar döndü. Sahte Alman aksanıyla, şöyle bir şey oldu: “Güldüğümüz zaman beyinde ne olur?”

Stres yanıtı ile ilişkili nöroendokrin hormonları azalır.

Endorfin üreten ventromedial prefrontal korteks aktive edilir.

“Güldüğümüzde sinir yolları, solunum ile ilgili telensefalik ve diensefalik merkezler ile yakın ilişki içinde yükselir ve oksijen düzeyleri artar.”

“Hey, biz zaten bunu biliyoruz,” dedi öğrencilerden biri. Bana çok anlamsız gelen şey, onlar için sadece basit tıbbi jargondur. Sanırım onun için ben bir tıp öğrencisi değil, bir animatörüm.

İlk kez Dr. von Spooft olarak rol yapışım yerel çocuk müzesinin açılışında oldu.

Benden fen deneyleri gerçekleştiren bir “deli bilim adamı” olmam istendi. Görünüşe göre çocuklar fazla resmi bir laboratuvar teknisyeni yerine çılgın bir bilim adamından öğrenmeyi daha çok sever, bu yüzden bilime biraz mizah karıştırdım.

Bir palyaço olarak deneyimim sırasında, animatörlerin tepki ve talepleri karşısında şaşırılmışım. Bazen bir yılda 300'e yakın palyaço gösterisi yaptığım oldu!

Öyle görünüyor ki eğlenceyi teşvik edebilen, hayattan zevk alan ve diğerlerinin stresini azaltan insanlara dünyanın her yerinde büyük bir talep var.

Meslektaşlarım ve ben, savaş ya da diğer travmatik durumların ortaya çıkardığı korkuları aşabilmeleri için çocuklara yardım etmekte palyaço terapisi kullanmanın çok etkili olduğunu gördük.

Kendi hayatında bazı trajik kayıplar yaşayan ünlü komedyen ve televizyon kişiliği, Bill Cosby, “Acı


veren olayları kahkaha yoluyla geri çevirebilirsiniz. Her şeyde, yoksullukta bile, mizah bulabilirsiniz yaşamayı sürdürebilirsiniz.” demiştir.

Yıllar boyunca, biz birçok kurumla birlikte “palyaço terapisi” yoluyla başkalarına neşe getirmek için çalıştık. Genellikle küçük kanser hastalarını eğlendirmek, eğlenceli oyunlar ve şarkılara onları dahil ederek neşelendirmek için hastaneleri ziyaret ederiz.

Yoksullar için ücretsiz sağlık klinikleri bulunan “Operation Smile - Görevimiz Gülücük” ile işbirliğimiz vardı. Bizim işimiz, hastaları tedavi olmak için beklerken eğlendirmektir.

Palyaço ekibimiz aynı zamanda çocukların kişisel hijyen konusunu öğrenmesine yardımcı olmak için “Bedevi Sağlığı Bilinçlendirme Projesi” ile beraber çalıştı. Çocuklara bu sağlık mesajını vermek için bir tıp uzmanı ile uzaktaki bedevi köy okullarını birkaç saat dolaştık.

Mesajı kuklalar, mizah ve dev bir diş fırçası gibi canlı örneklerle tasvir etmek çok etkili oldu. Görülüyor ki güldüğümüz zaman dinliyoruz ve çoğu insan bunun farkında.

Belki de büyük mizah yazarı Mark Twain “Kahkahanın saldırısı kaşısında hiç kimse duramaz. İnsan ırkının gerçekten çok etkili tek bir silahı vardır ve o da kahkahadır.” derken konuyu iyi özetlemişti. Bugün sıkıntılarımızı iyi bir kahkaha ile yenebiliriz! Bu hepimize iyi gelecektir! 

## Bir Çocuğun Karalamaları

Benim adım Lubna, Filistin’li bir genç kıyım. Bazen palyaçolar biz çocuklara ne kadar yardım ettiklerini bilmezler. Palyaçolar, birkaç ay önce benim okuluma geldi ve bizim için şarkı söyledi ve dans etti. Çevremizdeki her şey bizi üzerken, onlar hepimizi çok mutlu etti. Gösterileri bittikten sonra, mutlu palyaçolar hakkında düşündüm, belki de onlar meleklerdi diye düşündüm, çünkü mutlu ve eğlenceliydiler ve arkadaşlarımı ve beni çok çok neşelendirdiler. Gidip onlarla konuşmak için biraz utangaçtım, ama onlara baktım ve birine gülümsedim. Güzel kız palyaço bana gülümsedi, sanki Cennet bana gülümsemişti. Gülümseyen bir palyaço nasıl olur da gülümseyen Cennet olabilir bilmiyorum, ama o gülümsemeyi ve bana ne kadar cesaret verdiğini ve yardım ettiğini düşünmeye devam ettim.



# SEVGİNİN GÜCÜ

Sevginin Gücünün, Güç Sevgisinin yerini alacağı günleri bekliyoruz. O zaman dünyamız barışın getireceği nimetleri tadabilecek.

– William Gladstone (1809-1898)

Sevgi, insan ruhunun bencillikten bonkörlüğe ve yalnızlıktan insanlarla yakınlığa geçtiği kapıdır. – Anonim

Geriye dönüp baktığınızda, öne çıkan anların, gerçekten yaşadığınız anların, sevgi ruhuyla bir şeyler yaptığınız anlar olduğunu görecekiniz. – Henry Drummond

Sevgi ve şefkat asla boşa gitmez. Onlar her zaman bir fark yaratabilir. Alanı da vereni de bereketlendirir.

– Barbara de Angelis

Sevginin kalpleri ve zihinleri değiştirmekteki inanılmaz gücünü hiçbir zaman küçümsemeyin. Sevgi, imkansız gibi görünen şeylerin mücadelesi için bile yeni ilham verebilir. – Anonim

Sevgi nasıl görünür? Sefaleti ve yokluğu görmek için gözleri vardır. İnsanların iç çekişlerini ve acılarını duymak için kulakları vardır. Başkalarına yardım etmek için elleri vardır. Fakir ve yoksullara yardıma koşmak için ayakları vardır. İşte sevgi böyle görünür.

– Augustine of Hippo (354-430 AD)

İnsanlar her yerde küçük bir umut ışığı, bir yerlerde bir parlak nokta, biraz sevgi, biraz merhamet, biraz ferahlık bulabileceği bir yer arıyor. Yaptığımız küçük şeyler bile çok şey ifade edebilir. Gülümsememizdeki ışık, yüzümüzdeki sevecenlik, hayatımızın etkisi birçoklarına ışık tutabilir ve şaşırtıcı derecede etkileyebilir. Hayata karşı bakışlarını tümüyle değiştirebilir ve onlara yeni bir başlangıç sunabilir.

– David Fontaine

Kötü zamanlar için çare aramaya gerek yoktur. Çare zaten vardır, bu da umutlarını yitirenlere kendimizi armağan etmektir. Kalbinizi tamamen açın. – Rene Bazin

Birbirinizi sevin, böylece mutlu olursunuz. İşte bu, bu kadar kolay ve bir o kadar da zordur. – Michael Leunig