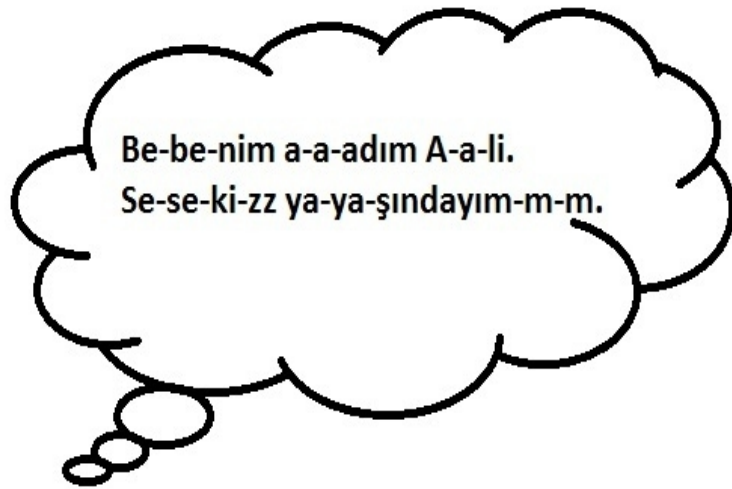


SADECE KEKEMELİĞİM VAR!

Based on "Sometimes I just stutter"
by Eelco de Geus



Kekemelik şaka değildir!

Hiç kimse kekelemeyi istemez. Kekelemeye başladığınız zaman, bazı sözcükleri söylemek zorlaşır. Bazen, boğazınızın düğümlendiğini hissedersiniz ve söylemek istediğiniz şeyi söyleyemezsiniz. Bu yüzden sözcüğün ilk hecesini / kısmını birkaç kez tekrar edersiniz.

Konuşmayı devam ettirmek için çabaladığınız zaman, bilmelisiniz ki; bu durum sizin daha çok hata yapmanıza neden olur. Midenizde bir ağrı hissedersiniz, konuşmaya devam etmeye çalıştıkça ağızınız ya da yüzünüz tuhaf şekiller almaya başlar. Çevrenizdeki insanlar, sizin kekelediğinizi anlar ve bu durum için ne yapacaklarını bilemezler. Genellikle size yardımcı olmaya çalışırlar ve bu bazen işe yarar. Fakat sıklıkla bu durum, kekemeliğinizin daha da artmasına neden olur.

Kekelemeyen insanlar genellikle, kekemeliği anlamakta zorlanırlar. Yardım etmek isterler fakat ne yapacakları konusunda bir fikirleri yoktur. Bunu onların yüzlerinde görebilirsiniz, en az sizin kadar gergin ve şaşkın görünürler. İnsanlar bu gibi durumlar karşısında gergin olduklarında, sessiz kalmayı tercih ederler. Bu tabii ki sizin hatanız değildir. İnsanlar gerilirler çünkü, kekemelik hakkında çok az şey bilmektedirler. Bu nedenle, isterseniz bu kitabı onlarla da paylaşabilirsiniz. Eğer çevrenizdeki insanlar, kekemelik hakkında daha fazla bilgi sahibi olurlarsa, bu kadar gergin olmaktan kaçınırlar. Bu noktada, onlara yardım edebilecek kişi de sizsiniz!

Her zaman değil, bazen kekelersiniz!

İnsanların kekemeliği anlamakta niçin zorlandıklarını tahmin etmek hiç de zor değil! Bazen oldukça akıcı bir şekilde konuşurken, bazen konuşmakta çok zorlanabilirsiniz. Odanızda yalnız başınıza oyun oynarken ya da yüksek sesle konuşurken, her şey yolundadır. Bir bebekle ya da evcil bir hayvanla konuşurken, genellikle sıkıntı yaşamazsınız. Şarkı söylediğinizde, sözcükler ağızınızdan adeta akar gider. Bazı çocuklar, kızgın olduğunda kekelemezken, bazıları için kızgınlık, kekemeliği arttırabilir. Belki, sizden daha küçük arkadaşlarınızla konuşmak daha kolaydır, fakat sizden büyüklerle konuşmakta zorlanabilirsiniz.

Bazı çocuklar okulda çok fazla kekelirken, evde daha az kekelirler. Bazıları ise, evde okulda olduğundan daha çok kekelirler. Bazı çocuklar, tatil zamanlarında daha az kekelirler. Bazıları da, her gün okula gittiğinde daha kolay konuşur ve tatil zamanlarında daha çok kekelemeye başlarlar. Yorgun ya da hasta olan çocuklar, kekelemeye daha meyillidirler fakat bunun aksine yorgun olduğunda daha az kekeleyen çocuklar da vardır.

Bunların hepsini anlamak oldukça güç, öyle değil mi? Çünkü kekemelik bazen vardır, bazen yoktur ve sürekli değişiklik gösterir. İşte bu yüzden, insanlar kekemeliği anlamakta oldukça zorlanırlar.

Her çocuk, farklı şekilde konuşur. Biri çok yavaş konuşurken, bir diğeri ondan daha hızlı konuşabilir. Bazı çocuklar, alçak sesle konuşurken bazısı daha yüksek sesle konuşabilir. Herkesin bir konuşma tarzı vardır ve her çocuk farklı şekilde kekeler. Zaten hepimiz birbirimize benzeseydik, çok sıkıcı olmaz mıydı?



Kekelemenize Neden Olan Şey Nedir?

Bütün insanlar, birbirinden farklıdır. Herkesin yapabildiği şeyler, bir diğerrinin yapabildiğinden farklılık gösterir. Bazı çocuklar çok hızlı koşabilirken, bazısı koşamaz. Ya da bazısı yaptığı işe odaklanmakta veya resim çizmekte iyiyken, bir başka çocuk bunları yapmakta zorlanabilir.

Örnek olarak, bir şeyler çizelim. İyi resim çizebilmek için, kol, el ve parmak kaslarınızın bir arada hareket etmesine ihtiyaç vardır. Kaslarınız bir arada hareket etmekte zorlandığında, resim çizmekte zorlanırsınız ve bu da sizin güçsüz olduğunuz alanlardan birisi olduğunu gösterir. Bu büyük bir sorun değildir - sadece iyi resim çizebilmek için biraz daha fazla zamana ihtiyacınız olduğunu gösterir. Eğer, bunu yapabilmek için aceleci davranırsanız, istediğiniz kadar başarılı olamaz ve istediğiniz kadar iyi resim çizemezsiniz.



Eğer, bir şeyde yeterince iyi değilseniz ve o şeyi yapmak için acele ederseniz, bu sizin gergin olmanıza neden olur. Ve eğer gerginseniz, bu sizin yapmak istediğiniz işin zorlaşmasına neden olur. Özellikle yanlış yapmaktan korktuğunuz zamanlarda, büyük olasılıkla gerginliğiniz artacaktır. İşte bu nedenle, bu gibi sorunları olmayan kişiler, resim çizmek vb. gibi konularda başarılıdırlar. Gergin hissetmeler bile, çabucak resim çizebilirler ve hata yapmaktan korkmazlar.

Bu konuşmakla aynıdır. Bazı insanlar konuşmakta zorlanmazlar, konuşmak ile ilgili sorunlar yaşamazlar. Fakat kekeleyen insanlar için, konuşma güçsüz oldukları bir alandır. Bazen, dudaklarınızı, dilinizi, gırtlığınızı ve nefesinizi aynı anda kontrol etmek, zor olabilir. Yavaş konuştuğunuz zaman, problem yaşamayabilir ve gayet iyi konuşabilirsiniz. Kendinizle yüksek sesle konuştuğunuzda, şarkı söylediğinizde ya da evcil hayvanınız ile konuştuğunuzda, sakin ve güvende hissedersiniz ve neredeyse hiç kekelemezsiniz.

Fakat aceleci davrandığınızda ve bir şeyi hemen söylemek istediğinizde ya da gergin hissettiğinizde, konuşmak zorlaşabilir ve kekelemeye başlayabilirsiniz. Ve kekelemekten korktuğunuzda, bu sebeple kekelememeye çalıştığınızda konuşmak sizin için daha da zorlaşır. Bu yüzden, gözlerinizi kapatır, kendinize baskı yapar ya da istediğiniz şeyi söyleyebilmek için yüzünüzü buruşturursunuz. Kekelemekten korkan çocuklar, konuşmaktan tam anlamıyla kaçınırlar. Telefonu yanıtlamaz, cümlelerini tamamlamaz ya da söylemesi daha kolay olan sözcükleri bulmaya çalışmazlar. Elbette ki bu hiç eğlenceli değildir. Bu sebeple, en iyisi kekelemeyi olurlarına bırakmak ve onu durdurmaya ya da gizlemeye çalışmamaktır. Daha az gergin hissettiğiniz zaman, daha sakin - rahat birisi olacak ve böylece konuşmak sizin için daha kolaylaşacaktır.



Kekelemek, çok fazla beceri gerektirir!

Daha önceden söylediğim gibi... Herkes kendine özgü bir şekilde kekeler. Bazı çocuklar, sözcüğün bir kısmını birden fazla kez tekrar ederken, bazıları da sözcüğün tamamında tutukluk yaşar. Bazı çocuklar, kekelerken farklı yüz ifadeleri kullanır, bazıları ise kullanmaz. Bazı çocuklar kekelemekten nefret eder ve bu sebeple çoğu zaman konuşmayı tercih etmezler. Bazıları da, bunu sorun etmez ve konuşmaya devam ederler.

Şunu söyleyebiliriz ki; kekemelik çok fazla beceri gerektirir!

Sizin kekemeliğiniz hangisine benziyor? Aşağıdaki listeyi inceleyin. Bu listede, sizin kekemeliğinizle ilgili olan maddeleri işaretleyebileceğiniz, içi boş yuvarlaklar bulunmaktadır.

- Bir sesi, birden fazla kez tekrar ediyorum
- Bir sözcüğü, birden fazla kez tekrar ediyorum
- Bir sözcükte tutukluk yaşıyorum
- Konuşmaya başlamadan önce, nefes üflüyorum
- Kekelerken gözlerimi kapatıyorum
- Bir sesi uzatıyorum (s-s-s-s-s-s-abah)
- Kekelerken sürekli başımı hareket ettiriyorum
- Kekelerken vücudumu hareket ettiriyorum
- Kekeleyeceğimi anladığım zaman konuşmayı bırakıyorum
- Bir başkasının söylemek istediğim şeyi tamamlamasını bekliyorum
- Başka sözcükler bulmaya çalışıyorum

Kekelemek de oldukça zor bir beceri, öyle değil mi? Anne ya da babanıza nasıl kekelediğinizi öğretmeye çalışın. Onlar için ne kadar zor olduğunu göreceksiniz!

Kekemeliğiniz hakkında üzgün ya da kızgın hissettiğinizde...

İnsanlar, bir şeyler ters gittiğinde çılgına dönebilirler. Bir şeyi yapmaya çalıştığınızda ve tekrar tekrar başarısız olduğunuzda, kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Bir şeyler kötü gittikçe, insanlar içten içe üzgün hissederler.

Örneğin, öğretmeniniz ya da aileniz tarafından bir kez cezalandırıldığınızı düşünün, bunu çok sorun etmezsiniz. Fakat bu her gün olmaya başlarsa, üzgün ve de kızgın hissedeceksiniz.

Yetişkinler, kızgınlıklarını ya da üzüntülerini açık bir şekilde belli etmezler. Fakat onları dikkatli bir şekilde gözlerseniz, neler hissettiklerini anlayabilirsiniz. Bu gibi durumlarda, normalde olduklarından daha sessiz olabilir ya da her şeyde bir hata bulabilir ve yalnız kalmayı isteyebilirler.

Kekemelik arada bir olduğunda, bu sizin için çok büyük bir problem teşkil etmez. Fakat konuşmanın her geçen gün daha da zorlaştığını düşünürsek, bu sizi çileden çıkarabilir. Kekemeliğe kızarsınız ve ondan nefret etmeye başlarsınız. Belki de, konuşurken bu derece zorlanıyor olmak, sizi içten içe üzmeye başlar. Kekemeliğiniz yüzünden üzölmeye başlarsınız. İnsanlar, üzüldüğü zaman genellikle ağlarlar. Belki de, size bebek gibi ağlamamanız gerektiğini, cesur ve güçlü olmanızı söylerler. Fakat kekemelik gerçekten sizi çok fazla üzebilir bu yüzden, ağlamak kesinlikle sorun değildir. Bunda utanılacak bir şey yoktur. Çünkü kekemeliğinize kızgın olmakta ve ondan nefret etmekte kesinlikle haklısınız. Kızgın ya da üzgün olduğunuzu, bağırarak, ayaklarınızı yerlere vurarak ya da ağlayarak ifade etmeye çalışırsanız, kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz.



Belki diğer insanların bu duygularınızı bilmesini istemezsiniz. O zaman niçin bu duygularınızı kimsenin olmadığı bir yerde ifade etmiyorsunuz? Ama yine de duygularınızı diğer insanlarla paylaşmak daha iyi olacaktır. Çünkü bu her şeyi daha kolaylaştırır.

Utanmayın! Ne olursa olsun, kendinizi suçlamayın. Çünkü kekeme olmak sizin suçunuz değil.

Ceren 7 yaşında. Bazen kekemeliğini o kadar sevmiyor ki, kendini üzüntüden kahredebiliyor. Doğum gününde, Cerene dudaklarını oynatabilen oyuncak bir bebek hediye edilmiş. Ceren de ismini "Kekeme bebek" koymuş. Kekemeliği yüzünden kendini her kötü hissettiğinde, bebeğine gidi durumunu anlatmış. Ağlamak istediğinde, bebeği oradaymış ve ona eşlik ediyormuş. Çünkü biriyle beraber ağlamak onu daha fazla rahatlatıyormuş.

Can, kekemeliği için başka bir çözüm olmuş. Bir sürü oyuncak arabası varmış. Kekemeliği ile kötü hissettiğinde, arabaları birbirine çarpıştırırmış. Polisler gelip arabalara ne olduğunu sorduğunda, onu çok kızdıran şeyi açıklamış.

Kekemeliğinizle dalga geçildiğinde...

Çocuklar birçok farklı nedenlerden dolayı birbirleriyle dalga geçerler. Örneğin, bir çocuk diğerinden daha uzunsa, bununla dalga geçerler. Aynı şey daha kısa olan çocuk için de geçerlidir.

Burnunuz ya da kulaklarınızla dalga geçilebilir. Sürekli hasta olmanızla ya da hızlı koşamamanızla da. Hatta kızıl saçlı olmanızla veya matematikte iyi olmamanızla, bisikletiniz yok diye de dalga geçilebilir.

Çocukların birbirleriyle dalga geçmesi oldukça normaldir. Fakat bir bisikletinizin olmasını çok fazla istediğiniz halde bisikletiniz olmadığı için sizinle dalga geçiliyorsa, bu sizi fazlasıyla incitebilir. Kekemelikte de durum aynıdır. Bu sebeple kekemeliğiniz ile dalga geçildiğinde kendinizi kötü hissedersiniz.

Sizinle dalga geçildiğinde, buna bir son vermek için öğretmeninize danışabilirsiniz ya da anne-babanızdan size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz.

Bence bununla ilgili en iyi çözümü bulan, 9 yaşındaki Berk. Kendisiyle dalga geçilen her an, dalga geçenlere "Benden daha iyi kekeleyebildiğiniz zaman gelin de o zaman dalga geçin." demiş ve böylece dalga geçenleri başından savabilmiştir.

Bazı insanlar anlamaz...

Kekemeliğin sürekli değişiklik gösterdiğinden daha önce bahsetmiştik. Her çocuk farklı şekilde kekeler ve kekemeliği günden güne değişiklik gösterir. Kekelemeyen insanlar bunu anlamakta zorlanırlar. Çünkü insanlar her şeyin aynı kalmasını isterler. Bir şeyler değişmeye başladığında, korkarlar. Anlamlandıramadıkları bu sorunlar ile nasıl başa çıkacaklarını bilemezler.

Daha önceden söylediğimiz gibi, anne ve babanız kekemeliğiniz hakkında endişelenebilir. Sizin için her şeyin en iyisini isterler. Bu nedenle, anne - babalarınız ve diğer yetişkinler, abiniz ya da ablanız da size yardımcı olmak isterler. Çünkü sizin için üzülmeler, kekemelik onları endişelendirir ve bu nedenle bu soruna bir son vermek isterler.

Aşağıda bir başkası tarafından söylendiğinde sizi rahatlatabilecek birkaç cümle var:

- Derin bir nefes al
- Rahatla
- Şimdi tekrar başla
- Gerçekten denersen daha iyisini yapabilirsin
- Dur ve daha yavaş söylemeyi dene
- Şimdi bu şekilde kekelemeden söylemeyi dene
- Konuşmaya başlamadan önce söylemek istediğin şeyi düşün
- Şimdi tekrar söylemeyi dene

Bazen insanlar bu gibi şeyler söylediğinde kendinizi daha iyi hissedersiniz. Fakat çoğu zaman işe yaramadığı durumlar da olabilir. Siz zaten elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorsunuz, onlar ise daha da iyisini yapmanızı bekliyorlar. Birisi size baskı yaptığında söylemek istediğiniz şeyi devam ettirmek oldukça zorlaşabilir. Bu sebeple daha fazla kekelemeye başlarsınız. Tabii insanlar bu şekilde davranarak size daha çok yardımcı olabileceklerini düşünürler. Amaçları sizi zor durumda bırakmak değildir. Bu yüzden karşınızdaki kişiye kekemeliğinizden bahsetmek ve size ne şekilde davranmalarını istediğinizi söylemek kesinlikle çok önemlidir. İşte o zaman, karşınızdaki insanlar size gerçek anlamda yardımcı olabilirler.

Belki de bunu kendi başınıza yapmak sizin için zor olabilir. Öyleyse, düzenli olarak görüştüğünüz insanlara bu kitabı verin ya da bu meseleyi halletmesi için aileniz ile konuşun. Onlar etrafınızdaki diğer yetişkinleri bu konu hakkında daha iyi bilgilendireceklerdir.

Ali 11 yaşındadır. Okulda her yerde olduğundan daha fazla kekelemektedir. Öğretmeni ise bunun nedenini bir türlü anlayamaz. Ali sınıfta ne zaman bir şeyler söylemek istese, öğretmeni endişelenir ve onu durdurur. Ali'nin sırasını da diğer çocuklara verir. Öğretmen, böyle davrandığı zaman Ali'nin daha mutlu olacağını düşünür, çünkü onu bütün sınıfın önünde kekelemekten kurtardığını düşünür.

Fakat tam tersi, Ali ona söz hakkı verilmediği için buna çok kırılır. Bu yüzden annesiyle bu sorununu paylaşır ve birlikte öğretmeniyle konuşmaya giderler. Ali'nin sınıfta ne zaman isterse konuşabileceği konusunda anlaşırlar. Böylece hiç kimse, kekemelik ile ilgili sıkıntı yaşamaz ve Ali severek okula gitmeye başlar.

Kekelemek gayet normaldir!

Büyük kulaklara, kızıl saça, büyük bir burna, pahalı elbiselere, yeni bir bisiklete ya da küçük bir burna sahip olmak kurallara aykırı değildir. Aynı şekilde kekemelik de öyle! Kekelemeliğin yanlış bir şey olduğunu düşünürseniz, kendinize kekelemek için daha çok baskı yaparsınız ve bizler de biliyoruz ki bu durum sizin daha çok kekelemenize neden olur. Bu da hiç kimseyi mutlu etmez. Bu yüzden, her zaman söylediğimiz gibi, "Kekelemek gayet normaldir!"

Eğer kekelemeliğin gayet normal olduğunu düşünürseniz, kendinize daha iyi konuşabilmek için baskı yapmazsınız. Baskı olmadığı zaman da konuşmanız daha kolaylaşır.

Leyla 10 yaşındadır ve kekelediği için çok mutsuzdur. Kekemeliğinin devam etmesini engellemeye karar verir. Kekemeliği git gide kötüleştiğinde bununla başa çıkmakta zorlanır. Anne ve babası kekemeliğin gayet normal olduğu konusunda benimle aynı fikirdeler. Bu sebeple, kekemelik ile ilgili bir çok oyun oynadık ve sonunda bu şiiri oluşturduk:

Acele etme,

Devam et ve kekele;

Şimdi neşelen,

Gayet normal kekelemen.

Bu şiiri okurken çok eğlendik ve Leyla da çok mutlu oldu. Artık kekemeliğinden nefret etmiyor ve her zamankinden çok daha iyi konuşuyor.

Önemli olan sizsiniz!

Kekelediğiniz zamanlarda, her şeyi yanlış yaptığınızı düşünebilirsiniz. Zaman zaman insanların sizi sevmediğini bile düşünebilirsiniz. Yalnızca çocuklar değil, yetişkinler de bu şekilde hissedebilirler. Bu gibi durumlarda unuttuğunuz bir şey var: Hiçbir şey sizden önemli değil! Bu dünyada sizden bir tane daha yok, siz özelsiniz. Çok fazla şeyde başarılı olduğunuzu, sizi seven ve sizi önemseyen çok fazla insan olduğunu da unutuyorsunuz.

İnsanların birbirlerini önemsedini göstermekten çekinmeleri gerçekten çok kötü. Eğer kimseyi önemsemediğiniz ve kendinizi boşlukta hissettiğiniz zamanlar olursa, bu konuda yapabileceğiniz şeyler olduğunu unutmayın. Ne kadar önemli olduğunuzu düşünürseniz, kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz. Bunu kendi başınıza yapmakta zorlanırsanız, anne ve babanıza danışın ya da güvendiğiniz başka birine, onlar size mutlaka yardımcı olacaktır.

Yapmaktan hoşlandığınız şeyleri düşünün ve bunları aşağıya yazın:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Başarılı olduğunuz şeyleri düşünün ve bunları aşağıya yazın:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

İnsanların sizi hangi özelliklerinizden dolayı sevebileceğini düşünün ve bunları aşağıya yazın:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Yazdıklarınızı birkaç kez okuyun. Aslında yazılacak çok fazla şey olduğunu göreceksiniz. Önemli olduğunuzu, insanların sizi siz olduğunuz için sevdiklerini unutmayın. **SİZ ÖNEMLİSİNİZ! BUNU ASLA UNUTMAYIN!**

Bu çocukları dinlemelisiniz

Kekeme olan çok fazla çocuk tanıyorum. Şimdi onların kekemelik hakkında neler düşündüklerini okuyacaksınız. Kim bilir belki de onların hikâyeleri ile sizinki birbirine çok benziyordur. Şimdi 9 yaşındaki Ayşe'nin hikâyesini dinleyeceğiz:

"Kekelemeyi sevmiyorum. Bu yüzden kekemelik ile ilgili düşündüklerimi yazmak istedim. Ne zaman akrabalarımı ziyarete gitsem, bir şey söylemek istediğimde kekelemeye başlıyorum ve konuştukça kekemeliğim git gide artıyor. Okulda çocuklarla tartıştığımda, benimle "kekemeağız" diye dalga geçiyorlar ve ben bundan nefret ediyorum. Kekelemeyi hiç sevmiyorum. Bence kekelemek çok utanç verici. İşte benim hikayem."

Şimdi sırada 13 yaşındaki Semih var. Kekemelik hakkında düşündüklerini bizlere açık bir şekilde anlatacak:

"Nasıl kekelemeliyim? Birkaç yıl önce nasıl kolay kekeleyeceğimi öğrenmiştim ve birkaç yıl boyunca bu durum gayet iyi gidiyordu. Fakat şimdi daha büyüğüm ve kekemeliğim tekrar kötüleşti. Tekrar terapiye başladım ve gelişme almak için hazırdım. Terapi seanslarına severek geldim ki bence bu çok iyi bir şey. Eğer istemeyerek giderseniz, muhtemelen bu seanslardan hiçbir gelişme alamazsınız."

Kekemeliğimden kurtulmak istiyordum. Kekemeliği benim için zorlaştıran şey nedir? Kekelediğimde, genellikle tutulup kalıyorum. Ağzımda git gide büyüyen bir baskı hissediyorum ve tutulup kalıyorum. Kekemelik şaka ya da oyun değil evet, fakat sonra kendime şunu söylemeye başladım: 'Kekemelik kurallara aykırı bir şey değil öyleyse biraz kekelemenin bir zararı yok.' Bunu söylemek bana gerçekten çok yardımcı oldu.

Tanımadığım insanlarla beraberken, bana bir şey sorduklarında kekelemem için kendimi çok sıkıyordum ve bu da daha çok kekelememe neden oluyordu. Hızlıca bir şey söylemek istediğimde, tutulup kalıyordum. Bu yüzden insanlar ne söylemek istediğimi tahmin etmeye çalışıyorlardı. Bunu başarıyorlardı da ama ben bundan hiç hoşlanmıyordum çünkü onu kendim söylemek istiyordum. Eskiden hızlı konuşmaya çalışırdım ama artık öyle değil. Artık kendime sürekli şunu söylüyorum: 'Eğer endişelenmek istemiyorsan, acele etmeyeceksin!'

Kekemeliğim üzerine daha çok çalışmak istiyorum. Umarım bir gün daha kolay ve akıcı bir şekilde konuşabileceğim."

Şimdi sırada tüm bu kekemelik olaylarından dolayı mutlu olamayan 11 yaşındaki Mert var. Mert gelecek yıl ortaokula başlayacak. Mert beni ziyarete bir arkadaşıyla beraber geliyor. Her hafta konuşmasını kolaylaştıracak egzersizler yapıyoruz ve gayet iyi zaman geçiriyoruz. Unutmayın, iyi zaman geçirmek konuşmanızı da kolaylaştırır. İşte Mert'in hikâyesi:

"Kekemeliğimi hiç sevmiyorum, fakat bu beni öldürecek bir şey değil bunu artık biliyorum. Sınıfta yüksek sesle okuma yapmak zorunda olduğumda, kendi kendime kekelemeye izin vermeyeceğimi söylüyorum. Fakat yine de kekeleyorum ve bundan nefret ediyorum. Umarım kekemelik ile ilgili daha fazla şey öğrenirim ve artık daha mutlu olabilirim. Daha fazla ne yazabilirim bilmiyorum, sanırım bu kadarı yeterli."



Şimdi sırada Eda'nın hikâyesi var:

"Ben Eda, 13 yaşındayım. Uzun zamandır kekeliyorum, sanıyorum yaklaşık 8 senedir. 12 yaşımdayken konuşma terapistine gitmeye başladım. İlk başlarda kadın terapistte gidiyordum ama daha sonraları erkek terapistte gitmeye başladım. Bana sürekli, kekemeliğin gayet normal bir şey olduğunu anlatıyor. Fakat içten içe ben öyle olmadığını düşünüyorum. Kekelediğim zamanlarda inanılmaz derecede utanıyorum. Kekelemek benim için ciddi bir engel."

Peki ya senin hikayen...

Diğer çocukların yazdığı hikayeleri okudun. Tabiki senin de anlatacak bir hikayen vardır. Sen de kendi hikayeni yazabilirsin. Belki de kekemeliğin yüzünden öfkелisin. O zaman duygularını dökebileceğin bir mektup yazabilirsin. Belki de kekemeliğini çok fazla takmıyorsun. Onu nasıl umursamadığını da yazabilirsin. Bu konu hakkında ne yapacağını bilmiyor olabilirsin, ya da kekemeliğin hakkında düşündüğün ve hissettiğin duygularını da yazabilirsin. Bu senin için çok rahatlatıcı olacaktır. Sadece kendi hikayeni yaz ve onunla nasıl başa çıkacağını görelim. Kimseye okutmayabilirsin ya da mektubunu sadece annene veya babana verebilirsin. Bu tamamen senin kararın.



Ayrıca mektubunu bize de gönderebilirsin. Yazdıklarını okumaktan çok memnun oluruz, çünkü yaşadıkları deneyimleri bizimle paylaşan çocukların mektuplarını okurken çok fazla şey öğreniyoruz. Sizden ne kadar çok bilgi edinirsek, size daha fazla yardım edebiliyoruz.

Bu kitapta düşüncelerini yazan diğer çocuklardan birine bir şeyler söylemek isteyebilirsin. Sadece onlara ne sormak istediğini veya ne söylemek istediğini yaz ve bize gönder. Mektubunu alacaklarından emin olabilirsin. Eğer soruların olursa bize de yazabilirsin. Belki de sana yardımcı olabiliriz. Aşağıda yazılı olan adrese mektubunu gönderebilirsin, ayrıca mail de atabilirsin:

Adres: Meksika Caddesi, Üstün Apt. No.25/3, Ümitköy, Ankara

Tel: 0312 236 65 65 / 0312 236 65 69

e-mail: info-tr@sascentre.com

İnternet: www.sascentre.com

Sana Kim Yardım Edebilir?

Dünyada kekemeliği olan tek kişi olduğunu düşünüyor olabilirsin. Bu düşüncenin doğru olmadığını farkına varmalısın. Ayrıca bu konuda sana yardımcı olabilecek pek çok birey var. Annen veya baban sana yardımcı olabilir. Fakat bazı durumlarda bu yeterli olmayabilir. Bir uzmana ihtiyacın olabilir. Bu konu hakkında bilgi sahibi oldukları için kendini daha rahat bir şekilde ifade edebilmen için sana yardımcı olacaklardır. Daha da önemlisi, senin ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini öğrendikten sonra, emin ol seni anlayacaklardır. Anne ve babana da bu konu hakkında yardım edebilirler. Eğer okulda zorlanıyorsan, senin için bu durumu daha da kolaylaştırmak adına öğretmenlerin ile görüşebilirler. Yaşadığın durumun bir problem olduğunu hissediyorsan, anne ve babandan seni bir uzmana götürmelerini isteyebilirsin.



Erkek/Kız Kardeşler için...

Sevgili Çocuklar,

Bu kitapçığı kekemelik yaşayan kardeşleriniz için hazırladık. Onların böyle bir sorun yaşadıklarının tabiki siz de farkındasınızdır. Onlara yardım etmek isteyebilirsiniz. Yaptığınız veya söylediğiniz herhangi bir şey bazen onun konuşmasını kolaylaştırırken bazen de zorlaştırabilir. Neden acaba? Erkek/kız kardeşin kendisini rahat hissettiği zaman konuşurken çok daha iyi olacaktır. Muhtemelen bunun sen de farkındasındır. Topluluk içinde eğer bir şey söylemek zorunda kalırsan, heyecanlanabilir veya biraz endişelenebilirsin, hatta doğru kelimeleri bir anda bulmak zor bile gelebilir. Böyle bir durum karşısında kekeleyemediğin için şanslısın. Kız/erkek kardeşinin konuşması heyecan, endişe, kaygı veya zaman kısıtlamasından dolayı çok kolay bir şekilde bölünebilir ve bu yüzden sıklıkla kekeleyebilir.

Pek çok durum sizi heyecanlandırabilir veya endişelenmenize neden olabilir...

- Bir doğum günü partisi,
- Son tarihi yaklaşan ödevler,
- Tatil için yapılan son hazırlıklar,
- Herhangi bir konuda yeterince iyi olmamanızdan dolayı duyulan endişe / kaygı,
- Hasta olmak,
- Telaş içinde olmak,
- Senden hoşlanmayan diğer çocukları düşünmek,
- Hata yapmaktan korkmak.

Bütün bunlar bizi heyecanlandıran ve endişelendiren durumlar olduğu için gerginlik yaşayabiliyoruz. Fakat bazıları bu gibi durumlar karşısında çaresiz kalabiliyor. Yaşanılan bu duygular, kekemelik ile sonlanabiliyor. Herkes bunu fark ediyor; fakat erkek/kız kardeşiniz bu durumun fark edilmesini istemiyor, bu yüzden kekemeliklerini durdurmaya veya yapabildikleri en iyi şekilde bu durumu saklamaya çalışıyor. Sonrasında ne oluyor biliyor musunuz? Daha fazla gerginlik yaşıyorlar ve . . . kekemelikleri daha da kötü bir hal alıyor. Heyecanlı ve endişeli veya gergin olmak oldukça normal bir durumdur. Bu hepimizin, benim, senin, bizim yaşadığımız bir

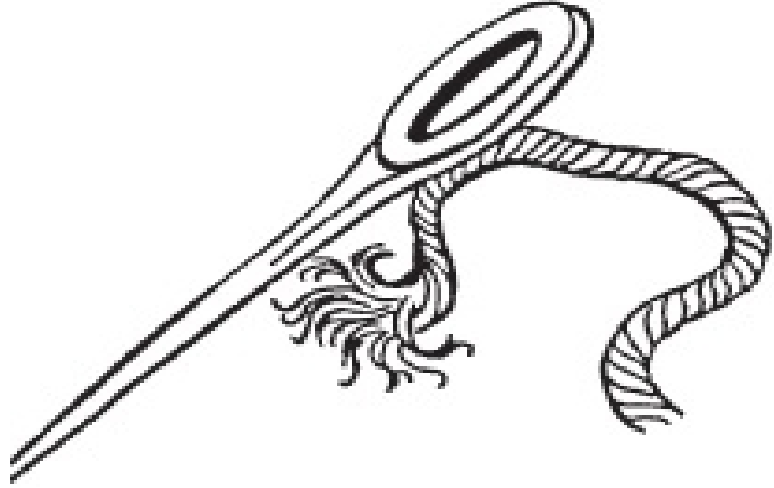
duygudur. Fakat bunu kabullenmekten hoşlanmıyoruz. Genellikle yaptığımız her şeyde iyi olduğumuzu düşünüyoruz. Şüphesiz ki hiçkimse HER ŞEYİ iyi yapamaz. Bununla birlikte, zor bir görevi yerine getirirken bireyler gerginlik yaşadıkları için hata yapmaktan pek hoşlanmazlar. Konuşmak hemen hemen herkes için kolay olduğundan dolayı bazı çocukların konuşma problemleri yaşadıklarına inanmak zordur. Etrafta bir gerginlik sezdikleri zaman, kekelemeye başlayabilirler. Aynı zamanda bizi heyecanlandıran şeyleri de yapmak zorundayız, bu yüzden konuşurken ters giden durum nedir? Kekemeliğin normal bir durum olduğu gerçeği kabul edildiği zaman, erkek/kız kardeşiniz eleştirildiğini hissetmeyecektir, gerginlik, stres ve heyecan durumu azaldığı zaman kekemeliklerini saklamayacaklardır veya durdurmaya çalışmayacaklardır. Bu da konuşmanın daha rahat bir şekilde seyir etmesini sağlayacaktır. Yaşanılan bu duruma dair bazı fikirlerinizin olmasını hissetmeleri onlar için faydalı olacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.



Anne ve Babalar için...

Sevgili Ebeveynler,

Çocuğunuzun daha kolay bir şekilde konuşması için elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı biliyoruz. Çocuğunuzun yaşadığı endişenin, sıkıntının farkındasınızdır. Çocuğunuz kekelememek için çabalayacaktır. Fakat, kendisini ne kadar zorlarsa, kekemeliği de o oranda artacaktır. Kekemeliği zorlaştıran da aslında bu durumdur.



Aslında yaşanan bu durum iğneye iplik geçirmek gibidir. İlk denemenizde başarılı olacağınıza kendinizi inandırırsanız, parmaklarınız gerginleşir, elleriniz titremeye başlar ve ipliği geçirmek daha da zor bir hal alır. Rahatladığınız, sakin olduğunuz ve kendinize olan güveninizi sağladığınız, mükemmeliyetçilikten uzaklaştığınız zaman bunu yapabilirsiniz.

Muhtemelen çocuğunuzun kekemeliği hakkında zaman zaman söylemlerde bulunuyorsunuzdur ki bu da yardım etmek istediğiniz için çok doğal bir durumdur. Kekelemeye başladığı zaman bu sizin için kolay olmayabilir ve müdahale etmek isteyebilirsiniz. Çocuğunuza yardım etmek veya bir şey söylemek istediğiniz zaman öncelik olarak dikkatli bir şekilde gözlemlemesiniz. Yardımlarınız sonucunda daha sakin ve rahatladığını görürseniz, doğru şeyi yaptığınızdan emin olabilirsiniz. Aynı zamanda konuşması da kolaylaşacaktır.

Konuşurken çocuğunuz ona müdahale edilmemesini istemesi oldukça normaldir. Bu yüzden müdahale etmemelisiniz. Eğer ederseniz, gerilmesine neden olabilirsiniz. (Belki de kusursuz olunmasına izin verilmediği mesajını alabilir ?) İğne, iplik örneğinde olduğu gibi. Çocuğunuz gerginleştikçe, kelimelerin çıkması da daha zor bir hal alacaktır. Bir

yabancıdan daha çok, ebeveynler çocuklarının gergin veya rahat olup olmadıklarını bilirler. Bu yüzden bu konuda sizin yardımlarınız bekliyoruz. Çünkü, çocuğunuz için en iyisini ve hislerini nasıl kontrol edebildiğini ebeveynler bilir, en değerli olanı da sizin vereceğiniz destektir.

Ebeveynlerin tutumlarının kesinlikle kekemeliğin nedeni olmadığını belirtmek oldukça önemlidir. Çocuğunuz kalıtsal yollar aracılığı ile kekemeliğe eğilimli olarak dünyaya gelmiştir. Yani konuşma alanı onun genetik yapısında zayıf bir noktadır. Kekemelik, talepler ağırlaştıkça kendini (yaşamın her alanında) gösterir. Kekemelik, zararsızdır. Fakat, çocuğunuz kekemeliğinden çevresindekilerin rahatsız olduğunu düşündüğü zaman, "daha iyi" konuşmaya ve kekemeliğini saklamaya veya durdurmaya çalışacaktır. Bu da kekemeliğinin daha da ilerlemesine neden olacaktır.

Çocuğunuzun kekemeleme nedeninin siz olmadığını hatırlayın, sizin onun daha kolay bir şekilde konuşması için en yakınındaki, en iyi destekleyicilerinden biri olduğunu da unutmayın. Konuşma problemi yüzünden çocuğunuz kızgınlık duyabildiği gibi incinebilir. En çok ihtiyaçları olan şey kızgın veya üzgün olmasına izin verebilen, onları anlayabilen ebeveynlerdir.

Belki de çocuğunuzun bu durumu sizinle tartışma cesareti henüz yoktur. Fakat, onun bunu yapmak için sizin örtük onayınıza ihtiyacı yoktur. Zaman zaman hazırlıksız bir şekilde kekemeliği hakkında ne düşündüğünü veya hissettiğini sorabilirsiniz. Eğer o buna hazır değilse, konuşmak için zorunlu olmadığını hissettiğinden emin olmalısınız. Çocuğunuzun geleceğinden endişe duyuyor olabilirsiniz. Endişelerinizi birbirinizle ve yardım aldığınız uzman ile de paylaşmalısınız. Bu hem çocuğunuz hem de sizin için önemlidir. Bu yüzden bir uzmandan yardım almayı denemelisiniz.

Kekemelik, pek çok farklı şekilde ve boyutta kendini gösterebilir, bu nedenle bu genel ifadeden daha fazlasını vermek pek mümkün değil. Bu nedenle verilen önerilerin bazılarını uygulanabilir bulabilirsiniz. Fakat, aynı şekilde çocuğunuz gibi siz de aynı şekilde endişe ve kaygı duyarsanız, sizin ve çocuğunuz için yardım almakta kesinlikle tereddüt etmeyin.

Öğretmenler için...

Sevgiler öğretmenler,

Sınıfınızda kekemeliği olan bir öğrenciniz olduğu için sizden bu metni okumanızı istiyoruz. Kekemelik anlık değişen bir durumdur ve her çocukta görünüm şekilleri farklıdır.

Bu da durumu zorlaştırmaktadır. Bu durum sizin ve sınıftaki diğer öğrencilerin muhtemelen rahatsız edici bir durum değildir. Fakat aynı zamanda bazı öğrenciler bu durum karşısında tepki gösterebilirler veya siz bu durum ile en iyi şekilde yardımcı olabilmek için ne yapmanız gerektiğinden emin olamayabilirsiniz.

Öğretmenler pek çok soru sorabilirler...

- Herhangi bir yardımım dokunur mu?
- Çocuğa yüksek ses ile mi okutmalıyım?
- Bütün sınıf ile bu durum hakkında konuşmalı mıyım?
- Kekemeliği yokmuş gibi mi davranmalıyım?
- Kekelediği zaman çocuğa müdahale etmeli miyim yoksa duymazlıktan mı gelmeliyim?

Bu sorular en yaygın olan sorulardır. Cevapları da kekemeliği olan her çocuk için farklılık göstermektedir. Bir uzmandan yardım alıp almadığını sorarak başlayabilirsiniz ve eğer alıyorsa bu uzmanlara ne yapmanız gerektiği hakkında yardım alabilirsiniz. Okulda çocuğa etkili bir şekilde yardımcı olmak için bir plan yapabilirsiniz. Pek çok çocuk diğerlerinden farklı bir şekilde işaret edilmek veya etiketlenmekten nefret eder. Bu yüzden kekemeliği olan bireyi diğerlerinden ayıracak imtiyazlardan sakınmak gerekir veya sınıf-içi aktivitelerde etkinliği sağlanmalıdır. Bireyin kekemeliği eğer şiddetli ise bu durumda çocukla açık bir şekilde konuşmak gerekebilir. Bazı çocuklar bu durum karşısında oldukça rahatlar. Bazıları da bu durumu konuşmak istemeyebilir. Bu duruma saygı duymak ve çocuğu zorlamamak en iyisidir. Kekemelik sizin için olduğu kadar çocuk için de zor bir durumdur. Bu nedenle bireyin duygusal anlamda da desteklenmesi gerekir. Çocuğu olduğu gibi kabul ederek ona yardımcı olabilir ve davranışlarınızda daha ılımlı, anlayışlı ve destekleyici bir tavır sergilemeniz gerekir. Bunu açıkça göstermek zorunda da değilsiniz, zaten çocuk yaşanan durumun farkına varıp sizin de davranışlarınız ölçütünde kendini güvende hissedecektir. Yardımlarınız için teşekkürler.

Büyükbaba ve büyükanneler için...

Sevgili Büyükbaba ve Büyükanneler,

Torununuz yaşadığı sorundan dolayı sizin desteğinize ve anlayışınıza ihtiyacı var. Konuşurken zorlanıyor ve bazen de kekemeliği artıyor. Pek çok insan gibi, siz de bu durumu anlamakta güçlük çekebilirsiniz. Bir gün neredeyse hiç zorluk yaşamazken, başka bir gün artabilir ve başa çıkması güç bir hal alabilir. Torununuzun bu gibi durumlar müdahale edebilceğini ve önüne geçebileceğini düşünmeyin, çünkü; kekemelik dış etkenlere göre günden güne değişiklik gösteren bir durumdur, ve bunu kontrol etme gibi bir durum söz konusu değildir.

Sizi ziyarete geldiği zaman keyifli bir heyecan yaşayabilir ki heyecanın her türü konuşmanın akıcılığını etkileyebilir. Bu yüzden sizinle birlikteyken kekemeliğinin artması olası bir durumdur. Yaşanılan bu durumu anlamanızı ve kendisini ifade etme şekline müdahale etmemenizin destekleyici olacağına inanıyoruz. Eğer müdahale ederseniz, "daha iyi" konuşmak için baskı altında hissedecektir. Bu da onun gerilmesine ve kekemeliğinin şiddetini azaltmak yerine artmasına neden olacaktır.

Çocuğun söylediği bir şeyi başkaları anlamadığı için tekrar etmesi onun için zor olabilir. İşitmeniz geçmişteki gibi değilse, kekemelik torununuzun daha az anlaşılmasına yol açabilir.

Bu yüzden söylediklerini birkaç kere tekrar etmesi gerekebilir. Pek çok çocuk bu durumu utanırcı bulabilir. Herhangi bir soruyu tekrarlamamanız gerektiğini düşünmeyin. Gerçek bir bağ kurmanız oldukça önemlidir. Konuşurken onu iyi bir şekilde aydınlatarak daha iyi bir diyalog kurabilir veya size daha yakın olmasını sağlayarak daha iyi duyabilir ve tekrara ihtiyaç duymayabilirsiniz. Konuşurken tv, radyo veya elektrik süpürgesi çalışıyorsa, kapatmalısınız. Bu gibi detaylar yaşanılan durumu en aza indirmek için oldukça önemlidir. Kendimizi rahat hissettiğimizde bizim için her şey aşılması daha kolay olur, ve bu kesinlikle torununuz için çok doğrudur. Kendimizi güvende hissettiğimiz zaman rahatlarız. Ayrıca sizinleyken, onunla birlikte dışarı çıkarak, ona sarılarak veya onun sevdiği bir oyunu oynayarak daha rahat olmasını sağlayabilirsiniz. Torununuz adına, verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.



Yakın akrabalar için,

Sevgili yakınlar,

Yeğeniniz / Kuzeniniz kekemelik sorunu yaşıyor. Kekemeliğinin nasıl bu kadar değişkenlik gösterdiğini, bir gün sıklıkla olurken diğer gün hiçbir belirtisinin olmadığını merak edebilirsiniz. Öğüt vererek yardım etmeyi denediğinizde kekemeliğinin değişiklik göstermediğini gözlemlemiş olabilirsiniz. Kekemeliğin problemlerinden bir kısmı da bu durumdur. Sizden sadece öncelikle yaşanan bu durumu kabullenmenizi istiyoruz. Yeğeniniz / Kuzeniniz kekemeliğinin bazı durumlarda neden arttığını veya azaldığını bilmiyor ve bu durumu değiştirmeye yönelik güce şu an sahip olmayabilir. Duygusal anlamda destek olmak onun için çok önemli olduğunu biliyoruz. Eleştirmek yerine ılımlı veya anlayışlı bir tavır kekemeliğini azaltmaya başlayacaktır. O konuşurken araya girmemeniz, cümlelelerini tamamlamaya çalışmamalı ve ekstra zaman vermemelisiniz. Böylelikle rahatlar ve bu da konuşmayı onun için daha az stresli bir eylem haline getirir. Kekemeliği arttığı zaman bu durum hakkında açık bir şekilde konuşabilirsiniz. Eğer herhangi bir müdahalede bulunmazsanız, çocuk kekemeliğin konuşulmayacak veya tartışılmayacak kadar korkunç bir durum olduğu düşüncesine kapılabilir. Tedavisi olmayan bir durummuş gibi davranılırsa, çocuk kekemeliğin çok kötü bir durum olduğuna ikna olur. Bu durum da gerginliğinin artmasına ve böylelikle kekemeliğin de artmasına neden olur. Konuşmak istediğinin zaman kalabalık gürültüden uzak, sessiz bir yer tercih etmelisiniz.

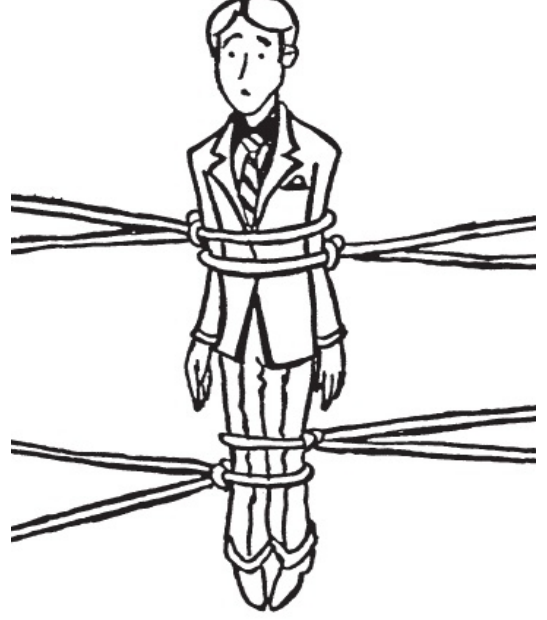
Sürekli olarak göz kontağı kurmayı da unutmamalısınız. Tabiki de karşılaştığınız her zaman bu mümkün olmayabilir, fakat bu doğrultuda yapacağınız her şey ona yardımcı olabilir. Sizin de bu durum ile ilgili yardımcı olduğunuzu bilmesi bile yalnız olmadığını hissetmesine olanak sağlar. Yardımlarınız için teşekkürler.

Peri Masalı

Bir zamanlar çok uzak bir şehirde, büyük bir evde yaşayan Tim adında bir çocuk vardı. Çok küçükken onu ailesinden kaçıran bir cadı ve büyücü ile birlikte yaşıyordu. Çevredeki herkese kendilerini zengin bir çift olarak tanıtmışlardı. Kimliklerini gizlemek için onları anne ve babası sanması için çok küçük yaşta onu kaçırmışlardı. Ona çok sert davranıyorlardı ve zavallı Tim'den mükemmel bir çocuk olmasını istiyorlardı. En güzel, şık kıyafetleri giydireyorlardı ve ondan tanıştığı herkese karşı çok kibar olmasını istiyorlardı.

Çok güzel, yeni bir bisikleti vardı, fakat kirleneceği için onu kullanmasına izin vermiyorlardı. Eve misafir geldiği zaman Tim'in oyuncaklarla dolu olan odasını anlatıyorlardı. Fakat bunların hepsi gösteriştii. Kırılır diye oyuncaklarla oynamasına da izin vermiyorlardı. Evdeki şık mobilyaları ve kıyafetleri kirlenir diye arkadaşlarını da eve çağırabiliyordu.

Okulda hiç arkadaşı yoktu, bu yüzden diğer çocuklar onunla dalga geçiyorlardı. Misafirler geldiği zaman da konuşmasına izin vermiyorlardı, çünkü kekemeliği vardı. Anne ve babası başkalarının çocuklarının mükemmel olmadığını bilmelerini istemiyorlardı. Tahmin edeceğimiz gibi, Tim çok mutsuzdu. Her şeyi yanlış yaptığını düşünüyordu ve onu sevmediklerini düşünüyordu. Bazen bu durumdan dolayı çok kızgın oluyordu, bazen de o kadar yalnız ve üzgün hissediyordu ki uyuyana kadar ağlıyordu. Her şeyi anne ve babasının



istediği şekilde yapmak için çok uğraştı, fakat kendi içinde daha yalnız ve mutsuz hissetti. Bir gün büyük evlerinin kapısının önünde yaşlı bir adam Tim'i bekliyordu. Tim'e: "Seni bir cadı ve büyücünün kaçırdığını biliyoruz." dedi. Ve o zamandan beri gerçek anne ve babasının onu aradığını da söyledi. Fakat son zamanlarda senden umutlarını tamamen kaybettiler ve evlerine geri döndüler. Son olarak Tim'e dönerek "Eğer uzun bir yolculuğa cesaretin varsa, seni çok seven ve özleyen gerçek aileni bulabilirsin" dedi. Tim gidip onları bulmaya karar verdi. Yeteri kadar mutsuz ve yalnız hissediyordu. Çantasının içine en güzel kıyafetlerini koydu ve yolculuğuna başladı. Çok uzun ve tehlikeli bir yolculuktu. Dağlara tırmanmak ve ormanların içinden günlerce yürümek zorunda kaldı. Fakat, yiyeceğe ve sığınmaya ihtiyaç duydu, sanki ona görünmez birisi yardım ediyormuş gibi aradığı her şeyi bulmayı başardı. Günler sonra bir köye geldi ve bu köy ona çok tanıdık geldi. Birden kalbi güm güm atmaya başladı. Karşılaştığı ilk kişiye anne ve babasının burada yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Genç adam kekeleyerek ona cevap verdi ve yoluna devam ederken diğer insanların da kekeleyişini duydu. Nihayet eski evinin önüne geldi. Anne ve babası onu görünce çok heyecanlandı. O gece oğulları için çok güzel bir eğlence yaptılar. Yemek için nefis yiyecekler vardı ve herkes çok mutluymuştu. Gecenin sonunda yatağına gittiğinde çok ama çok mutlu olduğunu düşündü. Ertesi sabah en güzel kıyafetlerini giydi ve herkese karşı çok kibardı.

Bir köşede sessizce oturdu ve hiçbir şeye dokunmadı çünkü ona öyle yapması öğretilmişti. Böyle davrandığı için annesi ve babası çok şaşırıldılar ve onun için endişelendiler. "Neden bu kadar şık giyindin ve bir köşede sessiz bir şekilde oturuyorsun? Neden dışarı çıkıp oyun oynamıyorsun? Neden kimseyle konuşmuyorsun?" diye sormuşlar. Tim önceden kaldığı o evde yaşadığı her şeyi anne ve babasına anlattı. Anne ve babası da ona "Artık her şey bitti. Gidip eğlenebilirsin ve ne yapmaktan hoşlanıyorsan onları yap. Kıyafetlerin kirlenmesinde bir sakınca yok. İstedığın gibi ve istediğin herkesle konuşabilirsin. Dikkatli bir şekilde konuşmana da gerek yok, çünkü bu köyde konuşurken herkes istediği kadar takılabiliyor." dediler. Tim bunları duyduğuna çok sevindi ve koşar adımlarla dışarı oyun oynamaya çıktı. Daha öncesinde hiç yapmadığı gibi koştu, oyun oynadı ve herkesle dilediği gibi konuştu. O günden sonra Tim sonsuza dek anne ve babasıyla mutlu bir şekilde yaşadı.

Son mesaj

Kekemelik son derecede ciddi bir durumdur. Yalnız olmadığının farkında olmanız oldukça önemlidir. Sizi anlayacak ve yardımcı olacak insanlar olduğunu unutmayın. Ayrıca yaşanan bu durumdan dolayı kendinizi suçlu hissetmemelisiniz. Anne, babanız ve yakınlarınızın kekemelik hakkında bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir. Ne kadar bilgileri olursa, yaşadığınız durumu da o kadar iyi anlayacaklardır. Böylelikle kekemeliğiniz olsa da olmasa da kendinizi çok rahat hissedeceksiniz.

Kaynak: *The Stuttering Foundation of America*
Sometimes I just stutter
Eelco de Geus, 1999-2003

