



ÇOCUKLARIN VE GENÇLERİN DEPREMDEN SONRA İHTİYAÇLARI

Ebeveyn, eğitimci, öğretmen, kütüphaneci ve deprem bölgesindeki çocuklara eşlik eden diğer meslek grupları için 33 soru ve cevap

Dr. Udo Baer

**GOETHE
INSTITUT**



Önsöz

Çocuklar güçlüdür. İçlerinde, zor olayları atlattıklarını sağlayan büyük bir kuvvet vardır. Hayatta kalmayı başarırlar ve depremin sonuçlarını atlatacak güce sahiptirler. Çocuklar kırılığandır. Henüz yetişkinler kadar deneyim sahibi değildirler ve birçok şeyi tek başlarına başaramazlar. Güçlerini deneyimlemek için desteğe ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerinin ve onları yetiştiren ve onlara eşlik edenlerin desteğine...

Çocuklara destek olan, onlara eşlik edenler kimi zaman ağır bir yük altında olabilir. Tüm çabalarına, çocuklara duydukları tüm sevgiye rağmen, onlara en doğru şekilde nasıl davranacakları konusunda güvensizlik yaşayabilirler. Elinizdeki metin yetişkinlere, yani ebeveynlere, profesyonel ve gönüllü olarak çalışanlara, kütüphanecilere, öğretmenlere ve depremin acı sonuçlarını yaşayan çocuk ve gençlerle çalışan herkese yardım amacıyla hazırlanmıştır.

En sık işittiğim soruları elimden geldiğince yanıtlamaya çalışacağım. Ancak şunu unutmamakta fayda var: Çocuklar birbirinden farklıdır. Çocuklar ve gençler, hepsi aynı tornadan çıkmış robotlara benzemez. Bireysellikleri ve farklılıkları harikuladedir, bunlar her çocuğu emsalsiz kılar. Ancak bunun bir diğer anlamı da, bundan sonraki sayfalarda anlatacaklarımla çalıştığınız çocuk için de geçerli olup olmadığına bakmanız gerekeceğidir. Belki de anlatacaklarımı ona göre uyarlamak zorunda kalacaksınız. Deprem bölgelerinde hayat konusunda uzman olan sizlersiniz, ben değil, o yüzden bu karar size ait olacak. Benim yapmaya niyetlendiğim, size az da olsa destek sağlayabilmek adına tecrübelerimi paylaşmak.

Soruları münferit konu blokları halinde toplamaya çalıştım. Çocuk sözcüğünü kullandığımda bununla 16 yaşına kadar olan gençleri de kast ediyorum. Özellikle gençler dediğimde, yaklaşık 14 ila 18 yaş arasındaki bireylerden söz ediyorum. Burada yanıtını bulamadığınız bir sorunuz olursa, lütfen bunları bibliothek.istanbul@goethe.de'ye gönderin. Onları yanıtlamaya çalışacağım.

Dr. Udo Baer

Travmayı Anlamak

Depremi yaşamak zorunda kalan çocuk ve gençlerin son derece büyük bir kesimi travmaya uğramıştır. Bu nedenle travmanın ne olduğu ve ne gibi sonuçlar doğurduğunu bilmekte fayda var.

1. Travma nedir?

Travma depremin kendisinin ya da sonrasında yaşananların bir sonucu olabilir. Tüm sonuçlar travma anlamına gelmemekle beraber, çoğu kez böyledir. Bu nedenle bu konuyu ele almakta fayda görüyorum. “Travma” sözcüğü antik Yunancadan gelir ve “yara” anlamını taşır. Nitekim tıpta da ağır sonuçları olan bedensel yaralanmalara travma adı verilir. Depremin çocuklar üzerindeki etkisi söz konusu olduğunda bilhassa ruhsal ve sosyal yaralardan söz edebiliriz.

Tıpkı bedensel yaralanmalarda olduğu gibi her ruhsal yaralanma bir travma değildir. Bir şeyin travma olarak nitelendirilebilmesi için üç özelliğe sahip olması gerekir: İlk olarak yaşantı, varoluşsal bir tehdit olarak algılanmalıdır. Deprem, hayat memnat meselesi olan, varoluşa yönelik bir tehditti. İnsanın yaşadığı yeri, şehri, mahallesini, yakınlarını ve akrabalarını kaybetmesinin yanı sıra çadırda yaşamak da varoluşsal bir tehdit olarak algılanabilir.

Travmatik bir deneyiminin ikinci özelliği, insanın o sıradaki imkanlarının bununla “baş etmeye” yetmemesidir. Depremin yarattığı doğrudan tehditlerde birçok çocuğun yaşadığı tam da budur; her ne kadar çoğunlukla belli etmeseler de. Travmanın üçüncü özelliği ise kalıcı sonuçlarının olmasıdır. Bazı çocuklarda travmanın sonuçları hemen gözlemlenebilirken, birçoğunda bu süreç günler, haftalar, aylar, hatta bazen yıllar sonra görülebilir.

2. Çocuklar kötü bir olaya tanık olduklarında ne olur?

Biz insanlar başkalarının çektiği acıyı hissetme yetisine sahibiz. Biz de onlarla acı çeker, duygulanırız. Komşunun evi çöktüğünde ve insanlar öldüğü ya da yaralandığında, sanki bizim ocağımıza da ateş düşmüş gibi oluruz. Bir olaya tanık olmak bile, travmatize olmak, varoluşsal bir tehdit hissetmek ve başa çıkamayacağı hissine kapılmak için yeterlidir.

3. Travma deneyimi hangi doğrudan tepkileri doğurur?

Bir insan varoluşsal bir tehditle karşı karşıya kaldığında, beyindeki amigdala (badem şeklinde bir çekirdek) aktifleşir. Burası, beynin varoluşsal tehlikeleri atlaktan sorumlu özel bir bölgesidir. Amigdala insan türünün eski çağlarında, kaplan ve benzeri yırtıcılar tarafından öldürüldüğümüz dönemde gelişmiştir. Amigdala her algıyı saniyenin binde biri kadar kısa sürede değerlendirip, varoluşa yönelik bir tehdit olup olmadığını kontrol eder. Eğer gerçekten hayati tehlike yaratan bir tehdit varsa aktifleşir ve insan organizmasının yönetimini ele alır. Hormonlar salgılanır, gerginlik artar, hayati öneme sahip organların kan beslemesi arttırılırken, diğerlerine giden kan azaltılır, vücut genel bir teyakkuza geçer.

Bu da “dört F” olarak tarif edilen doğrudan tepkileri belirler. İlk F (Fight) “savaş” anlamına gelir. Hayatta kalmak için kaplanla ya da aslanla savaşıyoruz. Birçok insanın travmatize olduklarında agresifleşmesinin sebebi budur. Hayati tehlikeyle mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Ancak çocuklar deprem ve bunun sonuçlarıyla nasıl mücadele etsin? Gerginlikleri ve savaşma iradeleri yükselir ama mücadeleleri boş düşer, başarısız olur. Ancak agresiflik bazen devam eder ve hedefini şaşırmış halde başkalarına ya da kişinin kendine yönelir. İkinci F (Flight) “kaçıştır”. Bir kaplandan kaçabilirsiniz ama depremden kaçılmaz. Birçok çocuk saklanır, kabuklarına çekilir. Üçüncü F (Freeze), “don” demektir. Savaşmak ve kaçmak işe yaramadığında, birçok insan hayati tehlike karşısında donakalır –ki çocuk ve gençler için de aynısı geçerlidir. Kimi zaman bedensel olarak donup kalırlar ama içlerinde savaşır ya da kaçarlar. Bu üç F tipi arasında karma biçimler de söz konusudur. Dördüncü F (Fragment) parçalanma anlamına gelir. Yani bilinç yarıılır. Çocuk adeta başka bir dünyaya kaçıp oradan kendine bakar. Sanki hayati tehlikeye maruz kalan kendisi değil, bir başkasıdır.

Bu dört F, travmatik bir olayın hemen akabinde görülebilir, bunlar iradeyle yönetilemeyen istemsiz tepkilerdir. Her bir bireyde, her bir çocukta farklı şekillerde görülebileceği gibi, bu dört F'nin kombinasyonları da söz konusu olabilir. Örneğin çocuk dışarıdan donakalmış görünür ama içinde fırtınalar kopar, kavgacı bir saldırganlığa sahip olabilir. Bir başka çocuk saklanır, mevcut durumdan kaçır ama aynı zamanda içinde başka bir dünyaya giderek bilincini (fragmanlara) parçalar. Dört F'nin her biri de varoluşa yönelik bir tehdidi atlatmaya yarayan ‘koruma tepkileri’dir.

4. Travmatik deneyimlerin ne türden kalıcı sonuçları vardır?

Dört F de kalıcı hale gelebilir. Haftalar, aylar, yıllar boyunca kemikleşebilir, yani varlıklarını uzun süre sürdürebilir. Ancak travmaların çocuklar üzerinde uzun süre yük oluşturabilecek başka sonuçları da vardır.

Travmatik bir olayın/yaşantının en sık görülen sonucu, travmaya uğramış kişinin kendini çok geçirmiş hissetmesidir. Nitekim başkalarında da bu izlenimi yaratırlar genellikle. Darmadağın oldukları, kendilerine yabancılaştıkları da söylenebilir. Sanki hayatları rayından çıkmıştır. Hayatlarının, yaşantılarının, düşünce, his ve eylemlerinin kendine haslığı, doğallığı bir anda yok olmuştur. Kişinin tüm bunları yeni baştan inşa etmesi, kendine yeni bir zemin oluşturması gerekir ve bunun için de zamana ve desteğe ihtiyaç vardır.

Birçok çocuk ve genç, rüyalarında bir uçurumdan yuvarlandıklarını ya da uçurumun hemen kıyısında durduklarını görür. Başkalarında yüksek gerginlik sürebilir. Devamlı duyulan heyecan hali ve telaşlanmaya, öfkelenmeye eğimli olmaları uyku bozukluğuna da yol açabilir. Bazıları geceleri sürekli uyanır ya da irkilerek yatağa doğrulur.

Güvensizlik, kaygı ve emin olamama da uzun vadeli sonuçlardan olabilir. Travmatik bir yaşantı, özdeğer konusundaki güveni sarsar. İnsan kendi onurunu yitirir ve neredeyse her zaman özsaygıya darbe indirir. İnsanlar emin olamamaya başlar.

Travmatik yaşantıya maruz kalmış birçok kurban, hayati tehdidin sebebinden kaçınmaya çalışır. Örneğin ormanın belli bir bölgesinde kaplanlar yaşadığını bilirseniz, artık o taraflara gitmezsiniz. Ancak depremde böyle bir şey mümkün değil. Her zaman yerle temas halinde olmak zorundayız ve çocuklar her an göçüklere, yıkılmış binalara rastlayacaktır. Bu travmatik deneyimler nedeniyle insanların ve bilhassa da çocukların güvensizliği yerleşebilir.

Birçok insan travmatik deneyimlerin ardından flashback diye tabir edilen “yeniden deneyimlemeye” maruz kalır. Flash, şimşek anlamına gelir, flashback ise tekrarlanan bir şimşektir. Hayati tehlike yaratan durum şimşek gibi sürekli insanın zihninde çakar. Bu nedenle bir inşaat şantiyesi bile bir yeniden yaşantılamayı, hayati tehlike yaratan o travmatik durumu “tetikleyebilir”. Tetikleyicinin illa ki travmatik durum gibi algılanmasına gerek yoktur; travma belleği ve amigdala benzerlikler ile çalışır. Bir şey, kişi için zamanında hayati tehlike anlamına gelen şeye benziyorsa amigdala çalışmaya başlar ve travma yaşantısını yeniden canlandırır.

5. Depremlerde travmaların kendine has özellikleri nedir?

Travma hakkında söylediğimiz her şey, deprem deneyimi için de geçerlidir. Ancak bunun bazı kendine has özellikleri de bulunmaktadır:

Bunların ilki depremin sonuçlarının hemen, hızlıca geçmemesidir. Travmaya yol açan bir kaza ya da fiziksel bir saldırı olduğunda olan belli bir süre içerisinde atlatılmıştır (mütekip etkileri daha uzun sürebilse de). Depremin ardından çok sayıda artçı deprem olur, yıkımın kanıtı olan göçükler hala ortadadır ve çocuklar ve gençler günbegün bunlarla karşı karşıya gelir.

İkinci özelliği ise insanların bastığı yerin kırılğan hale gelmesinin anlamında yatar. Biz insanlar üzerinde durabileceğimiz, bizi tutan sağlam bir zemine ihtiyaç duyarız kelimenin hem sözlük anlamı hem de mecazi anlamıyla. İşte bu zemin “yarıldı”, sallandı ve sarsıldı. Bir anlamda insanların üzerinde hareket ettiği güvenli yer sallandı. Bu güvensizlik uzun süre devam edecektir.

Üçüncü olarak birçok çocuk ve genç gündelik yaşamlarından koparılmıştır. Artık okul kalmamıştır, akrabalarının yanına taşınmaları ya da çadırda kalmaları gerekir... Her şey değişmiş, karışmıştır. Bu da insanın sağlam bir zemin bulmasını zorlaştırır. Dördüncü olarak travmatik bir deneyimden sonra çocuk ve gençlerin teselli ve destek görmesi gerekir. Ancak deprem ve sonuçları öylesine ağırdı ki, birçok yetişkin de travma yaşadı ve kendi dertlerine düştü. Onlar da çoğu kez donakaldı ve

yas tutmaya bile vakit bulamadı, yani yasları ve acılarıyla çocuklara ne örnek ne de destek olabildi.

6. Travma hastalık mıdır?

Hayır, değildir. Kendi varlığının tehlikede olması insanı alabildiğine zorlar. Buna tepki vermek, bu zorlukları aşmak, tehlikeyi savuşturmak ya da tehlikeden kaçınmak için gereklidir. İster yetişkinlerde olsun isterse çocuklarda, travmaya verilen tepkilerin tümü anlamlıdır. Travma karşısında verilen tepkiler, dayanılmaz olan anlamsız bir duruma verilen anlamlı tepkilerdir.

Ancak travma tepkilerinin ardı kesilmez ve insanların, bilhassa da çocuk ve gençlerin içine yerleşirse problem ve sıkıntılara yol açabilir. O zaman kişi hastalanabilir ya da başka şekillerde olumsuz etkilenebilir.

İnsan varlığını tehdit eden bir duruma, travma geçiren insanların verdiği gibi tepki vermek, zayıflık göstergesi ya da güçsüzlük anlamına gelmez. Travmanın bir özelliği de insanların bir durumla baş edememesidir. Çocuk ve gençlerde bu daha da belirgin hale gelir. Travma yaşadığını ve yardıma ihtiyacı olduğunu kendine itiraf edebilmek ancak güçlü olmanın bir ifadesi olabilir.

7. Travma Sonrası Stres Bozukluğu nedir?

'Travma Sonrası Stres Bozukluğu', bir dizi travmanın yarattığı bir dizi sonuca verilen klinik teşhistir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu teşhisi konabilmesi için aşağıdaki kriterlerin yerine getirilmiş olması gerekmektedir:

- Travma yaşamış insanlar, travma yaşantısının bazı kısımları ya da yönlerinin tekrar canlandığı yeniden yaşantılama (flashback) geçirir.
- Kişi, travma deneyimine benzer durumlardan kaçınır.
- Travmaya sebep olan deneyimi hatırlamakta zorlanır.. Kişi, kolayca irkilir, gerginliği üst düzeydedir, uykuya dalma ve kesintisiz uyuyamama sorunları çeker, kolay sinirlenir ve konsantrasyon sorunları yaşar.
- Birçoğu sosyal olarak kabuğuna çekilir, hatta başka insanlara karşı duyarsızlık geliştirir.
- Travma yaşamış kişiler, duygusal açıdan da dahil olmak üzere uyuşmuşluk hissi içindedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu söz konusuysa terapi desteği alınması gerekir. Ancak bu durum, travma deneyimlerinin başka sonuçları için de geçerli olabilir. Bir çocuk ya da gencin yardıma gereksinimi olup olmadığı konusundaki en önemli kriter, sıkıntı içinde olması ve yetişkinlerde, ebeveynlerinde ve çevresindeki diğer kişilerde kaygı yaratmasıdır.

Travma sonuçları neler olabilir?

8. Korku kendini nasıl gösterir?

Deprem korku yarattı. Çocuklar ölümden korktu, yakınlarını kaybetmekten korktu, yaralanmaktan korktu. Çocukların bazıları korkuları hakkında konuşabilir. Yaşı daha büyük çocuklar ise korkularını gizleyip cesur gözükmeye çalışır. Birçok çocuğun korku nedeniyle dili tutulur, bazıları huzursuz hale gelir, çünkü tehdit ve tehlikeler onları huzursuz etmektedir. Kimi zaman çocuklar saldırganlaşabilir de, çünkü korkularının kaynağıyla mücadele etmek ya da onları tehdit eden şeye karşı kendilerini savunmak isterler. Ne var ki, bunu başaramadıkları için saldırganlıkları çaresiz ve amaçsız hale gelir. Her çocuk korkusunu farklı biçimde dışa vurur. Dışa vursunlar ya da vurmasınlar çocukların içinde korkunun varlığını kabul etmek zorundayız.

Çocuklar korku hissettiklerinde dayanağa ve korumaya, yetişkinlerin şefkatine ihtiyaç duyar: "Seni elimden geldiğince iyi koruyacağım!" Ritüeller de yardımcı olur ve çocuğa istikrarlı bir ortam sağlar.

9. Kayıp ve ayrılıkların nasıl etkileri vardır?

Birçok çocuk ve genç deprem sonucu bir şeyler kaybetti. Akrabalarını, arkadaşlarını ya da memleketteki aile evini, artık içinde yaşamaları mümkün olmadığı için tanıdık evlerini kaybettiler. Ayrılıklar oldu ve hala da olmaya devam ediyor. Tüm bunlar insanı üzen şeylerdir. Çocuklar çoğu kez donakalıyor, üzüntülerini gösteremiyor. Bazıları ağlıyor ama çoğu bu tepkiyi vermiyor. Kayıplar ya da başka kayıpların da olacağı ihtimali nedeniyle çocuklar hala sahip olduklarından emin oldukları ya da emin olmak istediklerini tutuyor. Bu anne olabilir, bir oyuncak ya da bir bez bebek olabilir...

Çocukları yas tutmaya, yaslarını göstermeye, hatta ağlamaya teşvik ediyoruz. Onlara şunu söylemeli ve göstermeliyiz: Evet, yaşananlar üzücü VE birbirimize destek olarak bunu atlatacağız.

10. Çocuklar neden yetişkinlerin tahmin ettiğinden çok daha fazlasını hisseder?

Çocuklar dünyaya geldiğinde çok az şeyi anlayabilir.. Onlar çevresindeki atmosferi algılamak, hissetmek ve yetişkinlerin ona yardım mı ettiği yoksa ona sırt mı döndüğünü anlamak, başkalarının kendisinden ne beklediğini sezmek zorunda. Bu nedenle çocuklar atmosfere, yani etrafta olup bitene karşı daha duyarlıdır. Deprem, atmosferi değiştirdi ve uzun süreliğine buna damgasını vurdu. Hakim olan his korku ve sıkıntılara göğüs germe gerekliliği oldu. Çocuklar tüm bunları hissediyor. Tüm yaşananların sıkıntısı, çocukların içindeki sıkıntıya dönüştü. Çocuklar anne

babalarını ve başka insanları sever ve onların iyiliği için onların sorumluluğunu almak ister. Oysa bu gibi zor zamanlarda en çaresiz olanlar kendileridir. Anne babalarını kurtarmakta yetersiz kalırlar, başarısız olurlar. Bu içlerindeki sıkıntıyı daha da artırır.

11. Neden bazen zamanlar birbirine karır?

Korkunç bir olay nedeniyle travma yaşayan birçok insan, kendileri için “zamanın donduğunu” söyler. Travma yaşantısı herkeste olmasa bile çoğu travma mağdurunda zaman hissini etkiler. Burada kast edileni anlamak için iki tür zaman olduğunu belirtmem gerekir. İlki saniyeler, dakikalar, saatler vs. ile ölçülebilen nesnel zaman, yani bizim zaman algımızdan bağımsız, düzenli olarak ilerleyen saatlerin gösterdiği zamandır. İkinci olarak bir de deneyimlenen zaman vardır. Bazen zaman geçmek bilmezken, kimi zaman da hızlıca “uçup gider”. Canımız sıkıldığında zaman uzadıkça uzarken, hafta sonları ya da tatiller göz açıp kapayana kadar geçer. Bu zaman deneyimi yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da öznelidir. Travmalar nesnel zamanı etkileyemez ama öznel zamanı, yani zaman deneyimini pekala etkiler. Depremdekine benzer ani şoklar, zaman yaşantısının akışına indirilmiş sert bir darbeye benzer. Bu da nesnel zamanla kurulan ilişkiyi kesintiye uğratabilir. Bazı çocuklar ve gençler, böyle bir deneyimin ardından randevularına ya gecikir ya da hep vaktinden erken gelir. Zaman hissiyatları kaybolmuştur. Aynı durumda olan başka çocuklar, depremle hiçbir ilgisi olmamasına rağmen herhangi bir değişiklikte irkilir, korkar.

Travmatik deneyimlerde sık rastlanan bir başka fenomen de “zaman çakışmasıdır” (kolaps). Zaman çakışmasından kasıt, zaman yaşantısı içinde iki zaman evresinin kesişmesidir. Örneğin bir çocuk karanlık bir odaya girer. Odanın karanlığı, depremde elektriğin kesildiği ve herkesin karanlıkta oturduğu bir anın deneyimini tetikler. Hem şimdiki zaman hem de geçmiş zaman kesişir, birleşir, “çakışır”. Çocuk şimdi, geçmişte verdiği gibi tepki verir, dolayısıyla irkilir ve korkar. Zaman çakışmasının varlığı hakkında haberdar olmamız, çocuklara yeni deneyimleri eski olanlardan ayırabilmeleri için yardım edebilmek açısından önemli. Çocuklara artık depremin olmadığını söyleyip onlardan sakinleşmelerini beklemek yeterli değildir çünkü daha önce bahsettiğimiz amigdala aktif hale gelmiştir ve bu çekirdek mantıklı argümanlara cevap vermez. Bu gibi durumlarda çocukların ihtiyacı olan şey, teselli ve teskin edilme, koruma ve şefkattir. Bu sayede korku ve kaygıyı aşabilir ve şimdi ile geçmişi yeniden ayırt edebilir hale gelirler.

12. Travmanın kişinin bedeni ve bedensel yaşantı bıraktığı etki nedir?

Her travma, bedene farklı farklı şekillerde etki eder. En sık rastlanan etkiler şunlardır:

- Bazı çocuk ya da gençlerde bedensel yaşantı adeta uyuşur. Bazen bedenlerini

kısmen hissederler, bazen hiç hissedemezler. Bu uyuşma hali, bedensel yaşantının başına gelebilecek bir şeylere karşı bir koruma tepkisidir.

- Amigdalanın bedenimizdeki gerginliği artırdığını söylemişim. Bu gerginlik kan basıncını yükseltebilir, çocuk ya da gençlerin huzursuz ve “yerinde duramaz” hale gelmesine neden olabilir.

- Bazı çocukların hassasiyeti düşerken, bazılarının ki artar.

Bedene iyi gelen her şey çocuklara da iyi gelecektir: Beden farkındalığı, dans, spor, harekete dayalı oyunlar...

**Çocukların ve gençlerin
neye ihtiyacı var?**

13. Travmada ilk yardımın yeri nedir?

Bir çocuk ya da gencin travma yaşadığını ya da yeniden travmatize olabileceğini fark ettiyseniz yapacağınız en doğru şey onu yalnız bırakmamaktır. Çocuktan hiçbir şey talep etmeyin. Zaten kendi başına uğraşmaktadır, her şeyin “farklı” olmasını o da istemektedir. O yüzden herhangi bir baskı uygulamamaya dikkat edin.

- Ona yanında olduğunuzu, onu desteklediğinizi söyleyin. Sakin, huzurlu bir sesle ona güven verin ve dayanak olun.
- Ona artık sizin göz-kulak olacağınızı ve kendisiyle ilgileneceğinizi anlatın. O sırada ona mümkün olduğunca açık ve sıcak bakışlarla bakın.
- Tehdit unsurlarıyla aranızda mümkünse mesafe koymaya çalışın.
- Çocuk, hissettiklerini ve onu etkileyen durumları anlatabilir ancak anlatmak zorunda değildir. Sabır gösterin ve imkanınız dahilinde olanla yetinin.
- İzin veriyorsa çocuğa sarılın ve onu kucaklayın. Çocuk temastan kaçıyor ya da temasla irkiliyorsa yapmayın, onun yerine sesiniz ve bakışlarınızla onu kucaklayın.

14. Deprem hakkında konuşmalı mı?

Evet, deprem hakkında konuşulabilir. Çocukların anlayacağı dilde ve çocuklar ne kadar sık konuşmak isterse o kadar. Çocuklar, yetişkinlerin düşündüğünden çok daha fazlasını anlar ve kavrar aslında. Henüz konuşamayan küçük çocuklar bile, havayı koklamayı bilir, kayıp ve tehditleri anlar. Bir yetişkin, iki yaşında bir çocuğa depremi ve bunun yarattığı sonuçları açıklayamaz ama değişiklikler ve kayıplar hakkında konuşmalı, duygularını göstermeli ve söze dökmelidir. Çocuklar onları entelektüel düzeyde henüz kavrayamıyor olsa da, kendilerine bir şeyler anlatıldığını anlar. İki yaşına kadar çocukların ana ihtiyaçları kucaklaşmak, sıcaklık, yakınlık ve güvenidir.

Bu durum kuşkusuz yaşı daha ileri çocuklar için de geçerli olmakla beraber bunların sözcüklere de ihtiyacı vardır. Altı yaşın altındaki çocuklara, olan biteni anlatmayı denemelisiniz. Çocuklar soru sormaya bayılır. Bazıları sorularını sözcüklerle ifade ederken başkaları henüz o sözcüklere ulaşamamış olabilir. Çocuklar, sorularının da çaresizliklerinin de duyulmasını ve anlaşılmasını ister. Bu nedenle yetişkinler bu konuda ellerinden geldiğince çaba göstermelidir.

15. Oyun oynamak işe yarar mı?

Kuşkusuz. Çocuklar oyun oynamayı sever ve dünyayı oyun üzerinden keşfederler. İyi ve Kötü'yü oynarlar. Tehlike ve Kurtuluş'u oynarlar. Dünyalar inşa edip sonra bunları yıkarlar. Çocukları meşgul eden her şey oyun içinde dışa vurabilir. Nitekim bir şeylerin çocuğun içine çöreklenmesinden önce dışarı çıkması tercih edilir. Bu durum tüm yükler için geçerlidir.

Birçok çocuk travmatik deneyimler nedeniyle vaktinden önce büyür ve erken dönemde, henüz taşıyamayacakları bir sorumluluk almaya başlar. Bunun olumlu tarafları da vardır elbette çünkü bu sayede çocuklar ve gençler başkalarının ve kendi hayatlarının sorumluluğunu almanın alıştırmalarını yapabilir. Ancak olumsuz tarafı da, çocukluk gelişimlerinin bazı evrelerini yaşayamamalarıdır.

Bu nedenle yetişkinlerin, çocuklara mümkün olduğunca ve olabildiğince sık oyun alanları, oyun oynamaya müsait yerler sağlaması gerekir. Bunun için sofistike oyuncaklara gerek yoktur, çocuklar her şeyler oynayabilir. Yetişkin olarak onları cesaretlendirmeli ve mümkünse onlarla beraber oynamalısınız.

16. Yetişkinler nasıl örnek olabilir?

Çocuklar yetişkinlerin söylediklerine değil yaptıklarına bakarak öğrenir. Yetişkinler birer örnektir. Ebeveynler, öğretmenler ve çocuklara yakın diğer yetişkinler için de aynısı geçerlidir. Birçok yetişkin kriz zamanlarında duygularını frenlemek zorunda kalır. Dayanabilmek ve hayatı tüm zorluklarıyla beraber göğüsleyebilmek için tüm güçlerini kullanmak zorunda kalırlar. Çocuk böyle bir yetişkine bakıp, duygularını dışarı vurmamak gerektiğini öğrenebilir. Bu da hayatın ilerleyen aşamalarında onları mutsuz kılabilir. Çocukların duygularını yaşamaya hakkı vardır, tıpkı yetişkinlerin de olduğu gibi. Elbette duyguları yaşamamanın ve paylaşmanın yerinde olmadığı durumlar da vardır ama bunların en azından bir kısmını paylaşmak ve bilhassa çocuklara göstermenin bir yolu her zaman bulunabilir. Çocuklar dürüst, gerçek, onlara “mış gibi” yapmayan ve kendilerini oldukları gibi, tüm hisleriyle gösteren yetişkinler ister. Yetişkinler korku ve kaygı hissettiğinde doğru olan, bunu çocuklara anlatmaları, belli etmeleridir. VE AYNI ZAMANDA çocuklar yetişkinlerden dayanak ve güvence de bekler, bilhassa ebeveynlerinden. Bu nedenle çocuklarla şöyle konuşmak yerinde olacaktır: “Evet, ben de korkuyorum VE AYNI ZAMANDA bunu atlatacağımızdan eminim.” Arada kocaman bir “VE AYNI ZAMANDA” olan bu ikili tutum, çocuklara örnek olacaktır.

17. Çocukları yas tutarken nasıl destekleyebiliriz?

Çocuklar meraklıdır ve her şeyin olduğu gibi kalmasını isterler. Kimseyi ve hiçbir şeyi kaybetmek, başkalarından ayrılmak, onlarla vedalaşmak istemezler. Çoğunlukla cesur davranır ya da öyleymiş gibi yapmaya ve acılarını göstermemeye çalışırlar. Bir kişi bir sevdiğini ya da oturduğu evi kaybetmişse onunla bu konuda konuşmak ve konuyu açıkça dile getirmek doğru olacaktır. Çocukların, üzüntülerini, kaybettikleri hakkındaki hislerini paylaşan yetişkinlere de ihtiyacı vardır. Bunun üzerine çocuklar ağlayacak olursa yetişkin olarak onlara “o kadar da kötü değil” ya da “olsun varsın” demeyin, çünkü çocuğa göre kötü bir şey yaşanmıştır. Her damla gözyaşıyla bir parça elem daha kalkar çocuğun yüreğinden. Ağlamak iyidir, yas

tutmak iyidir, çünkü yas, bırakmanın duygusudur ve insanlar, özellikle de çocuklar yas tutarak hafifler. Çocuklara, yalnız başlarına yas tutmalarına ya da yaslarını gizlemelerine gerek olmadığı, bunu anneleri, babaları başta olmak üzere başka insanlarla paylaşabilecekleri anlatılmalı. İşte o zaman yas bir güce dönüşebilir.

18. Suçluluk duygusunda ne yapılmalı?

Çocuklar zor zamanlarda çoğunlukla, travma yaşıyorlarsa neredeyse daima suçluluk duygusu hisseder. Hatta “hayatta kalanın suçluluğundan” bahsedilir: “Neden ben değil de diğerlerinin başına geldi?” Bu suçluluk duygusu, çocukların çoğu kez kavramadıkları bir durumla yüz yüze gelmelerinden kaynaklanır. Neler olup bittiğini anlamazlar. O zaman çocuklar genellikle kendilerinin bir şeyi yanlış yaptığını, olanlardan kendilerinin sorumlu olduğunu düşünür. Bazı çocuklar, evleri yıkılmış ya da ablası ölmüşse şöyle düşünebilir: “Bütün bunlar odamı toplamadığım / ödevimi yapmadığım için oldu.” Mantık açısından anlamsız olabilir ama çocuklar için son derece anlamlıdır. Kavramakta zorlandıklarını kavramaya, anlaşılabilir olanı anlamaya çalışıyorlar. Ne var ki, başarılı olamıyorlar. Bu sorumluluğu üstlenemezler. Açıklanamaz olanın açıklamasını bulamadıkları için de kendilerini suçlu hissediyorlar. O yüzden çocukların yetişkinlerden duymaya ihtiyacı olan şey: “Bu senin suçun değil. Senin yapabileceğin hiçbir şey yoktu. Senin kabahatin değil bu.” Bunu bir kez söylemek yetmez, çocukların bunu sürekli duymaya ihtiyacı vardır.

19. Çocukları nasıl güçlendirebiliriz?

Çocuklar güçlüdür ama bunun için de bizim desteğimize ihtiyaçları var. Evet, güçlü durarak onlara örnek oluyoruz ama çocuklar, kimi zaman kendilerini o kadar da güçlü hissetmeyen örneklere de ihtiyaç duyar. Zayıflığını göstermek ve bunu başkalarıyla paylaşmak da insanın güçlü olduğunu gösterir. Deprem ardından birçok insan kendini küçük düşmüş hissetti. Bunun ardından yine ayağa kalkmayı bilmek işte insanı güçlü kılan da çocuklara örnek olmamız gereken de bu.

Çocukların hikayelere ve kahramanlara ihtiyacı vardır. Çocuklara masallar, kurmacalar, çocukların ve yetişkinlerin zorluklarla baş ettiği ve meydan okumaların üstesinden geldiği şenlikli hikayeler gerekir. Tüm bunlar çocukları güçlendirir. Çocuklarla güçlükler ve zorlu zamanlar hakkında konuşurken, sözümüzü daima şöyle bitirmeliyiz: ‘Biz birbirimizi güçlendiririz, dayanırız, geleceğe inancımız ve oraya gitmek için cesaretimiz var’. Çocuklarla depremle ilgili olarak konuşurken kaçınmamız gereken tek şey, çıkışı olmayan bir durum tarifi yapmak ve umutsuzluk yaymak olmalı. Çocuklar, gerçek hayatın yükünü sırtlanabilir ama bir yandan umuda ve cesarete ihtiyaç duyar.. Bizim desteğimize ihtiyaçları var. Desteğimizi aldıklarında güçlenirler ve güçlü kalırlar.

20. Güvenlik hissini nasıl sağlarız?

Çocuklar güvende hissetmeye ihtiyaç duyar, bilhassa da deprem nedeniyle dünyaları olabildiğine emniyetsiz kalmışken. Güvenlik sözcüğü içinde üç unsur yer alır:

- Birinci unsur korunmadır. Çocuklar korunma gereksinir ve biz yetişkinlerin onları korumak istediğimiz ve mümkün olduğunca koruyacağımız söylenmelidir. Onları korumak için elimizden geleni yapacağız ve başka insanların da bizi koruyacağına güveneceğiz.
- İkinci unsur sıcaklıktır. Ancak bu sıcaklık, sadece mumlardan, soba ya da kaloriferden yayılan ısıyla kısıtlı değildir. Çocuklar güvende hissetmek için özellikle bakışların, ses tonunun, temasın sıcaklığına ihtiyaç duyarlar.
- Üçüncü unsur samimiyettir. Siz de ilk kez karşılaştığınız insanla güvende hissetmezsiniz kendinizi. Bu hissin oluşması için süreklilik gerekir. Ortak deneyimler gerekir. Bu nedenle çocuklar bilhassa güvende hissetmek için süreklilik arar. Elinizden geldiğince süreklilik gösterin.

Böylece küçük güven adacıkları oluşturulabilir ve muhafaza edilebilir, gerekirse yeniden inşa edilebilir.

21. Yaratıcı faaliyetler nasıl kullanılabilir?

Çocukların birçok şey için doğru sözcükleri olmasa da, kendilerini resim yaparak, oyun oynayarak, müzik enstrümanları ya da tencere tava çalarak ifade edebilirler. Sözcükleri bulamadıklarında başka yolla kendilerini ifade ederler. Ne var ki, doğru sözcüklere vakıf olsalar bile, bazen yaratıcı bir ifade biçimi sıkıntılar ve acılarla baş etmeyi sağlayabilir, kolaylaştırır ve güçlendirir. Çocuklar yaratıcı olduklarında gerek olumlu gerekse acı dolu duygularını dile getirebilir. Çocuklar yaratıcı olduklarında harekete geçip bir şeyler başarır. İşte o zaman onları duygulandıran, onları temsil eden her şeyle görülebilir ve duyulabilirler.

Bu yaratıcılığın ne olduğu, nasıl dışa vurulduğu önemli değildir. Önemli olan çocuklara resim yapma, şarkı söyleme, tasarlama ve dans etme fırsatlarının sunulmasıdır.

22. Bir etkiniz olduğunu hissetme yaşantısı nedir?

Biz yetişkinler, faydalı olup olmadığımızı, bir fark yaratıp yaratmadığımızı, bir şeyleri değiştirip değiştirmediğimizi pek fazla düşünmeyiz. Ancak faydamız/etkimiz ortadan kalktığında kendimizi kötü hissederiz ve o zaman neyimizin eksik olduğunu ve bunun bazen ağır sonuçları olabileceğini anlarız. Aynı şey çocuklar için de geçerlidir. Çocuklar deprem ve sonrasında birçok alanda artık hiçbir etkileri, hiçbir faydaları olmadığını hissetti ve hissetmeye devam ediyor. Öyle ya, depremi engelleyemediler. Evlerinin, okullarının yıkılmasını engelleyemediler. Yakınlarını,

komşularını, sınıf arkadaşlarını tehlikelere karşı koruyamadılar. Travmaya uğramış çocuklar uzun süre bu işe yaramazlık hissi içinde kalabilir. Bu nedenle onlara faydalı olma deneyimini yeniden hissettirmek çok önemlidir.

Faydalı olma deneyimi yaratıcı faaliyetlerle başlar. Beyaz bir sayfaya resim yapmak bile bir etki, bir fark yaratmaktır; aynı şekilde kilden ya da başka malzemelerden bir heykel, bir nesne yaratmak da öyle. Şarkı söylemek ve bu konuda geribildirim almak, çocukların bir etki yarattıkları, faydalı oldukları hissini güçlendirir. Yaratıcı faaliyetler etkili olmanın ilk basamağıdır, tıpkı gündelik yaşamda yapılan işler, yardımlar gibi. Mesela bir bisikleti ya da bir sandalyeyi tamir etmek ya da ekmek veya kek pişirmek gibi aktiviteler.

Burada önemli olan bu faydalı olma deneyiminin tek başına değil, başkalarıyla ortaklaşa yapılmasıdır. Birlikte yapıldığında bu çalışmanın anlamı da artacaktır. Bu çalışmanın belirleyici kısmı, ikinci düzeydeki etkili olma deneyimidir: Yani başka insanların hayatına etki etmek. Çocukların, başka insanların hayatlarını etkileyebildiklerini, kendilerine kulak verildiğini, ciddiye alındıklarını görmeye ihtiyacı vardır. Bunun anlamı elbette her istediklerini yapmak, her şeye “evet” demek değildir. Bir taleplerini reddetmek ya da bir çatışma yaşamak da çocuklara bir etkilerinin olduğunu gösterir. Önemli olan, söylediklerinin ya da yaptıklarının boşlukta yitip gitmemesi, çocukların görüldüklerini, işitildiklerini ve ciddiye alındıklarını anlamaları.

23. Öğrenme engellerini nasıl aşabiliriz?

Bilhassa çocuklarda bir travmaya doğrudan müdahale edilmesi, tüm bedensel ve ruhsal enerjilerinin tehlikeye girmesine yol açabilir. Bu da çocukların travmanın yarattığı çatışmayla ilgilenmesine sebep olur. Mutlak surette gerekli olmayan her şey geri plana atılır, tıpkı bilgisayarın uyku moduna geçmesi gibi. Çocuğun öğrenmesine ve bilgi, veri, formül, yabancı kelime ve benzeri şeyi hatırlamasına dair bilişsel becerileri de geri plana atılanlar arasında yer alır. Bu durum devam edecek olursa öğrenme engelleri oluşabilir. Tüm çocuklarda görülmesi de travma yaşamış çocuklarda oldukça yaygın bir durumdur bu.

Bunu bilmek ve anlamak son derece önemli. Bu çocuklar tembel ya da aptal değil, sadece travmatik bir deneyim nedeniyle hasar görmüş durumdadır ve öğrenme engeli de bu hasarın sonuçlardan biri.

Üstelik yaşadıkları korku zihinlerini öylesine dolduruyor ki, kafalarına yeni bir şey girmesi mümkün olmuyor. Böyle bir durumda önce korkuyu çözmek önemli ve gereklidir. Çocuklara, onları etkileyen şeyleri oyun ve yaratıcı faaliyetler vasıtasıyla bizimle paylaşmayı ve bize anlatmayı teklif etmeliyiz. Önce kafalarındaki, kalplerindeki şeylerin dışarı çıkabilmesi, gerginliğin azaltılması ve donuk hallerinin

yeniden gevşemesi gerekiyor. Bunu yapabildiğimiz ölçüde, çocukların öğrenme becerileri de kendiliğinden geri dönecektir. Bu nedenle onlardan matematik dersinin başına oturmalarını, zorla yabancı kelime ezberlemelerini istemek faydasızdır. Çocuklarla travmatik yaşantılarını, diğer yük olan deneyimlerini paylaşmak ve bunların etkisini hafifletmek yardımcı olacaktır.

24. Büyük harfle “VE” nedir?

Daha önceki cevaplarımda VE AYNI ZAMANDA demenin öneminden söz etmiştim. VE şeklinde cümle kurmak (ya da davranmak), çocuklara örnek olarak göstermemiz gereken önemli bir kılavuz bilgidir. Çocuklar korkma hakkına sahiptir VE AYNI ZAMANDA cesaret, güç ve güven isterler! İnsanlar kayıpları kabul etmelidir VE AYNI ZAMANDA buna üzülebilirler. Aileler depresyonun ve akabinde yaşananların zorluklarını aşabilmek için çok fazla irade ve güç sergilemek zorunda kalır VE AYNI ZAMANDA irili ufaklı huzur, esirgenmişlik, rahatlık alanlarına ihtiyaç duyarlar. İnsan, hatta çocukların bile çoğu “ya o / ya bu” şeklinde düşünmek ya bir türlü ya da aksini hissetmek gerektiğine inanmıştır. Burada tarif ettiğim VE AYNI ZAMANDA tutumu, üslubu çocukların kendi içlerinde yaşadıkları çelişkiyi hafifletmeye, birbirine zıt görünen duyguları kabul etmeye ve her konuda kesin ve net olmak gerektiği baskısını hafifletmeye yardımcı olur.

26. Bağlantı nesnelere nasıl faydalı olur?

Bağlantı nesnelere, insanların eksikliğini hissettikleri, terk etmek zorunda kaldıkları, onları ellerinden alınan şeylere bağlayan objelerdir. Kaybedilenler artık olmayan bir insan, terk edilen memleket, artık parçalanmış ailenin birlikte geçirdiği güzel günler olabilir. Çocuklar (ve yetişkinler) için bu bağlantının kopmaması, bağın devam etmesi son derece önemlidir. Kaybettiklerimizin yerinde bir boşluk kalmamalı, burada elle tutulur bir şeyler bulunmalıdır. Mesela kişinin babasıyla söylediği bir şarkı/türkü, müteveffa babasıyla bir bağ kurmasını sağlayabilir. Belki de taşınmak zorunda kalınan yeni şehirde ya da semtteki bir sokak köpeği, kişiye geride bırakmak zorunda kaldığı köpeğini hatırlatabilir. Hatta kişinin kendisi bile bir bağlantı nesnesi olabilir. Bağlantı nesnelere çok çeşitlidir. Oyuncak bebekler, kokular, yiyecekler, yani çocukların yaşantısında şimdi ile önceki, kayıp, ayrılmış, geride kalmış olanlar arasında bağ kuran her şey bir bağlantı nesnesi olabilir. Bu tür bağlantı nesnelere korumak değerlidir.

27. “Sonrası” ne anlama geliyor?

Çocuk olarak travmatik deneyimler yaşamış kişilerle yapılan çalışmalar ve so-ruşturmalar, travmaya sebep olan olayların kötü olduğunu ama sonrasında gelen

durumların da ağır bir yük olarak deneyimlendiğini göstermiştir. Çocukluğunda travma yaşamış bir kadın “en fenası, sonrasında yapayalnız kalmış olmamdı,” diye hatırlıyor yaşadıklarını. Çocuklar sonrasında, yani travmatik bir olayın ardından yalnız bırakıldıklarını hissederler ve bu konuda konuşamaz, duygularını başkalarıyla paylaşamazlar ise travmatik korku kemikleşir.

Travmanın ardından yaşananlar, söz konusu travmanın açtığı yaranın kapanıp kapanmayacağını belirler. Bacağını kıran birine alçı yapılır, ağrı kesici verilir, ilgi gösterilir vb. destekler verilir. Ancak o zaman yaranın iyileşmesi mümkündür. Bunları alamayacak olursa kemik rastgele kaynar, başka sorunlara neden olur, kırık nükseder, en azından ağrıları olur. Aynı durum ruhumuzdaki yaralar için de geçerlidir. Bu nedenle “sonrasında” geçen zaman çocukların kalbindeki ve ruhendaki yaraların ne kadar iyi, sağlıklı ve kalıcı şekilde iyileşmesi konusunda son derece önemlidir.

28. Etkilenen çocukların, deprem sonrasında nelere ihtiyacı var?

Araştırmalar, bize çocukların travma sonrasında özellikle görülmeye ve işitilmeye ihtiyacı olduğunu göstermiştir. Kimi çocuk rahat bırakılmak ister, kimisi yaşadıklarını konuşmak. Kimilerininse sadece ellerinin tutulmasına, bakışlarına karşılık verilmesine ihtiyacı vardır. Sonrasındaki zamanda ne yapılacağı, çocuklarda ve gençlerde farklılık gösterir. Ancak kesin olan şey, yaşadıkları bu kötü deneyimle baş başa kalmadıkları, yalnız olmadıklarını hissetmeleridir.

Çocukların ve gençlerin ayrıca taraflılığa ihtiyacı vardır. “Bu senin kabahatin değil, bizim başımıza geleni sen engelleyemezdin. Deprem senin suçun değil,” gibi cümleler onlara sürekli tekrarlanmalıdır.

İhtiyaç duydukları üçüncü şey de yas tutmak ve bırakabilmektir. Kaybettikleri çocukluklarının yasını tutmak, artık hayatta olmayan insanların yasını tutmak, yaralarının, sakatlanmalarının, yok olmuş mobilyaların, evlerin, eşyaların, oyuncakların, evcil hayvanların yasını tutmak.

Çocuklar bu üç konuda yardım alabilirse yaralar iyileşebilir.

29. Çocuklar nasıl yeniden toparlanabilirler?

Travma yaşamış çocuk ve gençler kurban olarak kalmak, uzun süreli olarak yardıma muhtaç olmak istemezler. Bu nedenle ortak projeler anlamlı olacaktır: Birlikte çocuk parkına gitmek, müzik enstrümanı yapmak, bir kulübe ya da futbol sahası inşa etmek gibi.

Kütüphaneci ve diğer yardımcıların ihtiyaçları nelerdir?

30. Çocuklara ve gençlere yardımcı olacak kişilerin ihtiyaçları nelerdir?

Yetişkinler çocuklara eşlik edip zor zamanlarda onlara destek olmaya çalışırken, kendilerine iyi bakmazlarsa, çocuklar insanın kendisi için iyi bir şey yapmaması gerektiğini öğrenir. Çocukların ihtiyacı olan her şeye çocuklara yardımcı olan yetişkinlerin de belli bir ölçüde ihtiyacı vardır. Burada da etki yaratma yaşantısı sağlamak, kendi duygularını hissedebilmek ve başkalarıyla paylaşabilmek önemli ve gereklidir. Dayanışmanın, karşılıklı desteğin ve şefkatin hissedilmesi, hayati bir öneme sahiptir. Travma geçirmiş çocuklar ve gençlere yardım etmek harikulade bir faaliyettir. Ancak bunu tek başınıza yapamazsınız. Fikir alışverişinde bulunabileceğiniz, birbirinize destekleyerek kuvvet alacağınız başka insanlara ihtiyacınız var.

31. Kütüphanelerde hangi kitapları buldurmalıyız?

Kişiyi güç veren kitaplar. Duygular hakkındaki kitaplar. Üzerinde konuşmaya uygun kitaplar. Örnek alınacak insanların anlatıldığı kitaplar. Cesaret veren kitaplar. Kalbe iyi gelen kitaplar.

32. Kütüphaneler ne yapabilir?

Travmaya uğramış insanların kültüre ihtiyacı vardır. Kütüphaneler de birer kültür ortamıdır. Kitaplar ve başka metinler zor durumdaki insanlara dayanak olabilir. Depremden sonra seyyar kütüphanelerle zor durumdaki insanlara ulaşmak harika bir girişim.

Kütüphanelerin işlevinin kitap ödünç vermenin ötesine taşımak gerekir. Çocuklar okumayı sever VE AYNI ZAMANDA duygularını da dışa vurmak isterler. Bu nedenle kağıt ve boyalı kalem bulundurun. Televizyon ya da sinema oyuncusu, sporcu, belediye başkanları, müzisyenler gibi ünlü insanlardan hikayeler anlatmalarını, sevdikleri kitapları okumalarını isteyebilirsiniz. Ya da kitapların konuşulacağı toplantılar düzenleyebilirsiniz. Bu sayede kütüphaneler karşılıklı alışverişin yaşandığı bir mekana dönüşür, zira depremden sonra çocukların ve gençlerin en çok ihtiyaç duyduğu şeylerin başında karşılıklı yapılan eylemler var.

33. Çocuklara hangi kitapları önerelim?

SİZİN sevdiğiniz, zamanında SİZE güç vermiş ya da hala güç veren kitapları önerin.





**GOETHE
INSTITUT**

Goethe-Institut İstanbul tarafından hazırlanmıştır.
© 2023