AİLELER İÇİN REHBER

Ke-ke-Kekeleyen Çocuklara Yardım



Ebeveynler için 20 öneri ve Kekemeler Derneği'nin kekeleyen çocuklara, gençlere ve ailelerine sunduğu destek programları.

> *Kekemelik bir hata, eksiklik ya da düzeltilmesi gereken bir kusur değildir.*

20 ÖNERİ

DESTEK PROGRAMLARI

KEKEMELER DERNEĞİ
Ö-ö-Özgürce Ke-ke-Kekele

01 Bir uzmana danışın

Kekeleyen çocuklar için pek çok terapi seçeneği vardır; ancak bunların tümü her çocuk için yararlı olmayabilir. Kekemelik alanında uzmanlaşmış bir dil ve konuşma terapistinin (DKT) görüşünü alın ve çocuğunuz için en iyi sonucu elde etmek üzere terapistle yakın çalışın. Bölgenizdeki uzmanlara Dil ve Konuşma Terapistleri Derneği'nin sitesinden ulaşabilirsiniz: **dktd.org**

02 Kekemelik hakkında bilgi edinin

Kekemelik hakkında doğru bilgi edinmek, çocuğunuzun yaşadıklarını anlamanıza yardımcı olur. Ne kadar çok bilirseniz, o kadar çok yardımcı olabilirsiniz.

03 Çocuğunuzu dinleyin

Çocuğunuzun kekemeliğini değil, iletmeye çalıştığı mesajı dinleyin. Dinlediğinizi ona gösterin; cümlelerini tamamlamayın, sözcükleri onun yerine söylemeyin, “sakin ol”, “yavaşla”, “nefes al” gibi öğütler vermeyin. Ne söylediğinin nasıl söylediğinden daha önemli olduğunu göstererek sağlıklı iletişim becerilerini destekleyin. Duyduklarınızı ona yansıtın ki anlaşıldığını bilsin.

04 Kekemelik hakkında konuşun

Çocuğunuzla, onun rahat hissettiği ölçüde kekemelik hakkında açıkça konuşun. İletişimi açık tutmak güven ve paylaşım ortamı yaratır. Açık iletişim, çocuğunuzun kekemelik hakkındaki duygularını sizinle paylaşabileceğini bilmesini ve konuşmasıyla baş etme konusunda yalnız olmadığını hissetmesini sağlar.

05 Her gün sohbet edin

Her gün çocuğunuzla nitelikli, rahat bir sohbet zamanı ayırın. Bugün pek çok aile, zamanına yönelik artan taleplerle ve sıradan sohbet için giderek azalan fırsatlarla karşı karşıya. Aceleci bir ortam, çocuğunuzun başarılı biçimde iletişim kurmasını zorlaştıracak ek bir stres yaratır.

06 Çocuğunuzu güçlendirin

Çocuğunuza gösterdiğiniz kabul ve güven, kendine inanması için fırsatlar yaratır. Onu bağımsız bir problem çözücü olması için güçlendirdiğinizde, yaşamı boyunca kekemelikle baş etme becerilerine olan güveni artar.

07 Sesinin duyulmasını sağlayın

Çocuğunuzun en iyi savunucusu siz olabilirsiniz. Kekemelik hakkında bilgi edindikçe, onun uzun vadeli başarısını desteklemek için gereken araçları kazanacaksınız. Çoğu zaman, başkalarının daha anlayışlı ve destekleyici olabilmesi için onları bilgilendirmeniz gerektiğini fark edeceksiniz. Çocuğunuza öğretmenleri ve başkalarıyla kekemelik hakkında konuşmasında yardımcı olarak öz savunuculuğu da öğretebilirsiniz.

08 Zaman baskısını azaltın

Zaman baskısı, hızlı hareket etme ya da konuşma zorunluluğu hissetmektir; fazlası işleri daha da zorlaştırır. Ev ortamında sözünü kesmeyi sınırlayarak ve sıra almayı teşvik ederek çocuğunuz için bu baskıyı azaltabilirsiniz. Konuşma sırasında duraklamalara ve sessizliğe izin vermek, daha kolay ve destekleyici bir iletişim ortamı yaratır.

09 Sürece dahil olun

Çocuğunuzun kekemelikle nasıl baş ettiği hakkında öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenerek onun yolculuğuna ortak olun. Konuşmayla ilgili neler yaşadığını sorun ve bu deneyimlerden öğrenmek için elinizden geleni yapın. Çocuğunuz kendi konuşması konusunda uzmandır; ancak sizin orada olduğunuzu bilmek, karşılaşacağı pek çok zorluğun üstesinden gelmesi için cesaret verir.

10 Çocuğunuzun kekemeliğini kabul edin

Kekemelik, çocuğunuzun kim olduğunun çok küçük bir parçası, kim olacağının ise çok daha küçük bir parçasıdır. Kekemeliğin çocuğunuzun yaşamını sınırlaması gerekmez; üstesinden gelmenin anahtarı kabuldür. Ne kadar akıcı konuştuğuna bakılmaksızın sevginizin ve kabulünüzün koşulsuz olduğunu gösterin.

11 Kendinize ve çocuğunuza mola verin

Değişim, zaman ve çaba gerektiren bir süreçtir. Aileniz kekemelikle baş etmeyi ve onu kabul etmeyi öğrenirken, kendinize ve çocuğunuza başarıya giden yolda küçük ve çeşitli adımlar atma izni vermeyi unutmayın.

12 Sahiplenmeyi bırakın

Çocuğunuzun kendi konuşmasından sorumlu olduğunu unutmayın. Yetişkinliğe adım attıkça, sizin desteğinize ve teşvikinize sahip olduğunu bilse de bu sorumluluğu kendisi için hissetmesi gerekecek. Bu, kekemeliğe nasıl yaklaşmayı seçtiğinden bağımsız olarak geçerlidir.

13 Yeni rolünüzü anlayın

Kekeleyen ergenlerin ebeveynlerine ihtiyacı sürer; ancak sizden ihtiyaç duydukları şey, bağımsız bir yetişkine geçtikçe değişir. Konuşmasını nasıl yöneteceği gibi kararlar giderek daha çok onun elinde olur. Bir tavsiye ve görüş kaynağı olabilirsiniz; ama artık yalnızca siz istediğiniz için konuşması üzerinde çalışmasını bekleyemezsiniz. Seçimlerine verdiğiniz destek, güven ve sorumluluk ortamının anahtarıdır.

14 Değişimleri kucaklayın

Çocuğunuz ergenlik dönemi boyunca ilerledikçe, kekemeliği yönetme motivasyonunun ve becerisinin değişebildiğini göreceksiniz. Bu dalgalanmalar, ergenlikte kekemelikle baş etmenin normal bir parçasıdır. Zorlukları, çocuğunuzu yüreklendirmek için birer fırsat olarak görmeye çalışın; bu geçiş dönemleri birlikte çalışmanız ve birlikte büyümeniz için yeni olanaklar yaratır.

15 Başarıyı yeniden tanımlayın

Terapinin hedeflerinin ve “başarı” sayılan şeyin ne olduğunu değerlendirin. Bir kişi kekeleyip iyi bir iletişimci olabilir; tıpkı akıcı konuşan birinin kötü bir iletişimci olabileceği gibi. İyi terapinin amacı yüzde yüz akıcılığa ulaşmak değil, iletişimin etkinliğini ve kolaylığını artırmaktır.

16 Sabırlı olun, küçük adımlarla ilerleyin

Bu yaklaşımların öğrenilmesi zaman alır. İlk başta zor gelirse cesaretiniz kırılmasın. Bir dil ve konuşma terapistiyle birlikte çalışırken, bu ve benzeri değişiklikleri nasıl yapacağınıza dair özel eğitim alacaksınız.

17 Bağlantı kurun

Sizin ve çocuğunuz için umut, güçlenme ve destek sağlamaya adanmış bir topluluğun parçası olun. Kekemeliği ve kekeleyen bireylere nasıl destek olunacağını bilen bir topluluğa dahil olduğunuzda, birlikte çocuğunuzun yaşamında gerçek bir fark yaratabilirsiniz.

18 Kekemelik 15 günde geçmez

Kekemelik, nörobiyolojik ve psikososyal boyutları olan karmaşık bir konuşma durumudur. Kısa sürede “kesin ve kalıcı çözüm” vaat eden hızlı yöntemlerin bilimsel bir temeli yoktur; aksine çocuk üzerinde baskı oluşturarak konuşma kaygısını artırabilir. Kekemelik yönetimi, bireysel ihtiyaçlara uygun zaman ve sabır gerektiren bir süreçtir.

19 Yüksek sesle okumak kekemeliği bitirmez

Yalnızca yüksek sesle kitap okumak, kekemeliği ortadan kaldıran bir tedavi yöntemi değildir. Kitap okumak dil ve konuşma gelişimini destekler; ancak kekemeliği kendiliğinden bitirmez. Yanlış yönlendirmelerle çocuğu sürekli yüksek sesle okumaya zorlamak, konuşmaktan kaçınmasına yol açabilir.

20 Öz-yardım buluşmalarına katılın

Kekemeler Derneği'nin farklı şehirlerde yüz yüze ve çevrim içi düzenlediği öz-yardım buluşmalarına çocuğunuzla birlikte katılabilirsiniz. Burada doğru bilgi edinebilir, benzer deneyimlere sahip çocuklar ve ailelerle tanışabilirsiniz. Öz-yardım buluşmaları terapi değildir; kekeleyen bireylerin ve ailelerinin kendilerini yalnız hissetmeden bilgi, deneyim ve dayanışma paylaştıkları güvenli alanlardır.

Kekemelik bir hata, eksiklik ya da düzeltilmesi gereken bir kusur değildir. Kekemeliği olan kişinin iletişimi, katılımı ve yaşam kalitesi desteklenmelidir. İhtiyaç duyulması hâlinde, kekemelik alanında çalışan bir dil ve konuşma terapistine başvurularak kişinin yaşına, ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun, kanıta dayalı bir destek süreci planlanabilir.

HER YIL · İSTANBUL

Uluslararası Kekemelik ve Öz Yardım Sempozyumu

İki günlük yıllık konferansımız; kekeleyen bireylerin, ailelerinin ve dil ve konuşma terapistlerinin Türkiye'deki en büyük buluşmasıdır. Bilgilendirici konuşmalar, akran desteği ve güncel araştırmalar bir arada. Kekeleyen bir bireyseniz sahneye çıkabilir, farkındalık atölyelerine katılabilirsiniz.

HER YIL · ANKARA

Ankara Kekemelik ve Sanat Sempozyumu

Kekemeliği olan bireyleri, yakınlarını, uzmanları ve sanatseverleri bir araya getiren yıllık farkındalık ve dayanışma etkinliği. Farkındalık sunumlarının yanı sıra dans gösterileri, konserler, sahne etkinlikleri ve kekeleyen bireylerin eserlerinden oluşan bir resim sergisi yer alır.

HER YAZ · YATILI

Kekemelik Yaz Kampı

Türkiye'nin farklı şehirlerinden kekeleyen bireyleri ve uzmanları buluşturan yatılı öz-yardım etkinliği. Terapistlerin yürüttüğü farkındalık ve baş etme atölyelerinin yanında öz savunuculuk, sanat, drama, dans, spor, açık mikrofon ve canlı müzik var. İlk kamp Ağustos 2026'da Dikili'de, 13 şehirden 50 kekeleyen bireyi buluşturdu.

2017
Kekeleyen bireylerin kurduğu, Türkiye'nin alanındaki ilk derneği

60 şehir
Düzenli olarak süren yüz yüze öz-yardım buluşmaları

Ebeveynim
Kekeleyen çocukların aileleri için kurulmuş destek grubu

Ö-ö-Öz-yardım grupları

Derneğimizin ana faaliyeti olan öz-yardım grupları; çocuklar, gençler, aileler ve yetişkinler için yerel kekemelik topluluğuyla doğrudan bağ kurabileceğiniz güçlü alanlardır. Yolculuğunuzun hangi noktasında olursanız olun, sizi bekleyen bir grup var.

- **60 şehirde** öz-yardım grubumuz bulunuyor.
- **Öğretmenim** ve **Avukatım** meslek gruplarımızın yanı sıra, kekeleyen çocukların ebeveynleri için bir dayanışma ağı olan **Ebeveynim** destek grubumuz var.

Ç-ç-Çevrim içi destek

Kekemeler Derneği, bilgisayarınızın başından hiç kalkmadan da size destek sunabilir. WhatsApp, Instagram ve görüntülü sohbet platformlarımız üzerinden kekeleyen dostlarımızla bağlantı kurabilirsiniz.

Çocuklar, gençler ve ebeveynler, yaşadıklarını gerçekten anlayan insanlarla bir araya gelir. Öğrenciniz ya da aile üyelerinizden biri kekeliyorsa, ona kaynaklarımızdan söz ederek başkalarıyla bağlantı kurmasına yardımcı olun.

Nereden başlayabilirsiniz?

01 Kekemelik alanında çalışan bir **dil ve konuşma terapisti** bulmak için dktd.org'a bakın.

02 Size en yakın **öz-yardım buluşmasını** öğrenmek için bize yazın; çocuğunuzla birlikte katılabilirsiniz.

03 Diğer ebeveynlerle tanışmak için **Ebeveynim** destek grubuna katılın.