

## Pandemide Çocuk Ol(ama)mak

Duygu Gücük Eren<sup>1\*</sup>

*Son bir yılda corona salgını sebebiyle yaşadığımızda büyük değişiklikler oldu. Alışkanlıklarımız, davranışlarımız, hatta hayata bakışımız bile farklılık göstermeye başladı. Süreçten en çok da çocuklar etkilendi. Söz konusu süreci ve etkilerini Uzman Klinik Çocuk ve Ergen Psikoloğu Aybüke YARDIMCI ile konuştuk.*

### Aybüke Hanım sizi tanıyabilir miyiz?

Psikoloji lisans eğitimimi Akdeniz Üniversitesi psikoloji bölümünde tamamladım. Lisans eğitimim için Antalya'ya gitmeden önce çocukluk yıllarıma bir kısmını İzmir'de, diğer kısmını ise ergenlik yıllarıma da dahil olmak üzere Çorlu'da geçirdim. Antalya'daki lisans eğitimimi tamandıktan sonra yollarımız Ankara'yla kesişti ve uzmanlığımı TED Üniversitesi Gelişim Odaklı Klinik Çocuk ve Ergen Psikolojisi yüksek lisans programından aldım. Şu anda da Madalyon Psikiyatri Merkezinde Uzman Klinik Çocuk ve Ergen Psikoloğu olarak danışanlarımı görmekteyim.

### **Pandemi döneminin en büyük destekçileri sizler oldunuz. Bize süreci, süreçte yaşananları anlatır mısınız?**

Çevrenin mesleğimize yaptığı atfa bağlı olarak çoğu zaman yaşanan krizlerde, bireysel ve toplumsal travmalarda bizim hep "güçlü" durmamız bekleniyor. Ancak elbette ki bu pek gerçekçi bir

beklenti değil. Tüm insanlar gibi, meslek grubuna bağlı olmaksızın, hepimiz ilk başta bir şaşkınlık içerisindeydik. Durumun belirsizliği, daha önce hiç böyle bir şey deneyimlememiş olmamız hepimizde kaygı ve korku gibi duyguları ortaya çıkardı. Birey olarak bu duyguları deneyimlemenin yanında, meslek çalışanlarının oluşturduğu çoğu dernek ve topluluk hemen harekete geçti ve krizle müdahale edebilmek için uzmanlar eğitimeye başlandı. Bu eğitimlerin içerisinde yer almak meslek çalışanları olarak hepimiz için çok önemliydi. Sonuçta kaç kere dünya bir pandemi yaşıyordu ki. Böyle bir dönemde insanın iyi oluşunun en önemli parçalarından biri olan "psikolojik iyi oluş"u destekleyen bir meslek grubundan olmak bir açıdan çok değerli bir açıdan da sorumluluk demektir.

Pandeminin başladığı dönemde "ne yapabiliriz?" sorusuyla aldığımız her eğitim ve verdiğimiz her gönüllü hizmet sürecin çok da kontrolümüz dışında olmadığını anlattı aslında bize. Uzmanlar olarak önce biz "bir şeyler yapabiliriz" dedik, sonra bunu psikolojik olarak zorlanma yaşayan tüm danışanlarımıza anlatmaya çalıştık. Gerçekten de pandeminin ilk dönemlerinde kendime dönüp baktığımda ilk fark ettiğim şey şu oluyor: "Ne kadar korkmuşum, ne kadar kaygılıymışım ve ne kadar da şok içerisindeymişim." Bunları hatırladıkça -çevremdeki danışanlar ya da yakınlarım anlamında- ne kadar da ortak şeyler hissetmişiz diyorum kendi kendime.

Pandeminin en iyi öğrettiği şeylerden biri; insanoğlu gerçekten de her şeye alışıyor. Bunu hep derdik, aldığımız eğitimlerde de özellikle travmalar anlatılırken sıkça vurgulanırdı: "İnsanoğlunun mükemmel bir uyum kapasitesi vardır" diye.

<sup>1\*</sup> Felsefe Öğretmeni

Hakikaten de öyle olmadı mı? Mart ayından temmuz ayına kadar geçen kısa bir sürede maskesiz kazara dışarı çıkarsak yüzümüzde bir eksiklik hissetmedik mi? Ya da ne kadar da çabuk girdiğimiz her yeni ortamın kapısındaki dezenfeksiyon istasyonlarına otomatik olarak elimizi uzatmadık mı? Bunlar çok basit örnekler ama hepimize insan olarak sahip olduğumuz uyum kapasitesini kanıtladı. Duyuyorduk, inanamıyorduk; zaman içerisinde gördük, deneyimledik ve inandık.

Bugüne geldiğimizde de kabulleniş döneminde olduğumuzu düşünüyorum. Uzun bir süre belki bu virüs yanı başımızda duracak ve hayatımıza daha uzunca bir süresi de eşlik edecek. Kabullendik ve uyumlandık, şimdiden sonra da bununla yaşamayı öğrenirken edindiğimiz ritüellerin devamlılığını getirmemiz gereken bir süreçte olduğumuzu düşünüyorum.

### **Çocuklarda gördüğünüz etkiler neler oldu?**

Pandeminin en çok etki yarattığı alanlardan biri de eğitim oldu şüphesiz. **Pandemiyi “anlamlandırma” süreci, yerini “yeniden yapılanma” sürecine bırakırken yeni eğitim düzenlemeleri gündeme geldi. Yeni düzenlemelere alışmaya çalışmak elbette çocuk ve gençlerde bazı akademik ve psikolojik zorlanmaları ortaya çıkardı. Ortaya çıkan akademik zorlanmalara psikolojik zorlanmalar eşlik etti ve bu etkiler sadece çocuk ve gençler tarafından değil ailenin bütünü tarafından deneyimlendi.**

Çocukların ve gençlerin bireysel olarak en çok yaşadıkları zorluk motivasyonsuzluk oldu. Okulun, sadece akademik beceri kaynağı değil, sosyal ve duygusal gelişim alanları için de önemli bir kaynak olduğunu düşünürsek çocuk ve gençler en çok da bu kaynaklardan uzakta olmakla ilgili zorluklar yaşadılar. Bu anlamda özellikle gençler; içerisinde buldukları gelişim dönemi özelliklerine bağlı olarak sosyal kaynakları (spor, sosyalleşme, duygusal paylaşım vb.) çocuklara nazaran daha sıklıkla kullandıkları için en çok zorlanmayı yaşayan grup oldu. Ebeveynlerden ayrışma ve evden ayrılmaya hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazırlanan gençler, bu ihtiyaç karşılanamayınca dışavurumcu psikolojik zorlukları (çabuk öfkelenme, kavga etme, karşıt gelme vb.) daha

çok gösterir oldular. Evde ebeveynlerin, hem ebeveyn olarak hem de diğer toplumsal roller altında pandemiyi deneyimliyor olmaları da bu çatışmaları arttıran faktörlerden biri oldu. “Evin çocuğu”, “annesini”, “babasını”, “küçük çocuğu” olma rollerinin dışında bireysel olarak deneyimlenen her bir psikolojik zorluk aile içinde edinilen bu rollerle daha çok başa çıkmakta zorlanılır bir hal aldı.

Pandemi döneminde yaşanan zorlukları çocuk ve gençler açısından ele alırken sadece “çocuğun ya da gencin sorunu” olarak ele almak eksik bir bakış açısı oluyor. Çocuklar ya da gençler değil, “Çocuğu olan ailelerde ne gibi etkiler gördük?” diyelim. Temelde ilişkisel çatışmaları olan ailelerin bütünsel ve bireysel olarak pandemiyi deneyimleme şekilleri mevcut aile içi çatışmaları, bireylerin birbirinden uzaklaşma eğilimini daha çok arttırdı. Ev içerisinde bireylerin fazlasıyla birbirine maruz kalması sonucu bireysel zaman geçirme, kendine iyi geleni yapma ve kendine bakım verme ihtiyaçları da o derecede arttı. Ancak bu ihtiyaçlar aile bireyleri tarafından mevcut çatışmalara karşı gösterilen birer “tepki” olarak yorumlandığında aile bireylerinin ihtiyaçlarının ötesinin görülmesi de zorlaştı. Şu an klinikte en çok çalıştığımız konulardan birisi tam da bu oldu. Ailelere, pandemiye has olsun ya da olmasın bireyin kendisine bakım verme ihtiyacının, bu ihtiyaçlar doğrultusunda kendisine “iyi geleni” yapması için ebeveynler olarak uygun ortamı yaratabilmenin önemini mutlaka vurguluyoruz.

### **Bu süreçte karşınıza gelen en büyük sorun neydi?**

En büyük sorun diyemem belki ama en yaygın sorun şu oldu: motivasyonsuzluk ve bunun çok normal bir durum olduğunu ailelerin kabul etmekte zorlanması. Birçok aile çocuklarının “ders çalışmadığından” ya da bizzat gençlerin kendisi “ders çalışmadığından” yakınlara kliniğimize başvuruyor. Bu anlamda her şeyden önce klinikte çocuk ve ergen alanında çalışan uzmanlar olarak bu durumu hem genç ve çocuklar hem de aileler için normalize etmeye çalışıyoruz. Birçok genç-çocuk ve yetişkin, eğer pandemi öncesinde de aynı sorunlar yaşanmıyorsa, motivasyonsuzluğu deneyimlediler. Ancak; özellikle bu duyguları normalize etmeye çalışırken bireyin gündelik iş-

levselliğinin ciddi düzeyde bozulup bozulmadığına, umutsuzluk, mutsuzluk, öfke, yetersizlik gibi duyguların sıklıkla beraberinde gelip gelmediğine de bakmaya çalışıyoruz. Eğer bu duygular çok sık deneyimleniyor ve bireyin ciddi düzeyde üretkenliğini ve işlevselliğini engelliyorsa o zaman klinik düzeyde ele almaya çalışıyoruz.

### **Salgın ve bu döneme ilişkin sorunlar çocuklara nasıl anlatılmalı?**

Salgın da tıpkı deprem, sel, yangın ve daha birçok farklı doğal afet türü gibi yerine göre bir kriz ve/ya travmatik bir deneyimdir. Şu an içinde bulunduğumuz COVID-19 pandemisinin en önemli farkı başımıza gelmeden önce bu kadar duyulmamış olması ve olabileceğine ihtimal vermemiş olmamızdır. İhtimallerimizden en uzak olan; en travmatik olandır, sürprizdir, anidir ve kabullenmesi zordur. Hele ki böylesine uzun bir süre maruz kalınıyorsa... COVID-19 pandemisi de beklenmediktir ve toplumsal olarak travmatik bir etki yaratmıştır.

Bu gibi olayların çocuklara anlatılma şekli gelişim dönemlerine göre değişiklik göstermektedir. **2-5 yaş arası çocuklar duygu düzenlemelerini ebeveynlerinin gözlerinin içine bakarak yapmaya çalışırlar. Ebeveynin gözünde ne görüyorsa onu hisseder, onu yansıtır. Bu nedenle bu gibi süreçlerde ebeveynlerin öncelikle kendi duygu düzenlemelerini kontrol edip sakin ve soğukkanlı bir şekilde olayı anlatmaya başlaması önemlidir.** 2-5 yaş çocuklarının olayları soyutlama becerileri olmadığı için bu gibi olağandışı olaylar daha somut araçlarla anlatılmaya çalışılmalıdır. Sosyal medyanın süreçte en işe yarar yanı bu konuda oldu bence. Birçok eğitimci ve çocuk gelişimi alanında uzman hesaplar özellikle 2-5 yaş arasında duyusal oyunlarla korona virüsü nasıl anlatılabileceğine dair çok güzel paylaşımlarda bulundular. Küçük bir su birikintisi içerisinde karabiber tanecikleri sabundan kaçtı da kaçtı... Eller çamurlandı ve defalarca yıkandı... Deve-cüce oyunları yerini maske-mesafe-temizlik oyunlarına bıraktı... Bunların hepsi duyusal dönemde olan 2-5 yaş arası çocuklar için salgını anlatmaya yönelik çok güzel araçlardı.

### **6-11 yaş dönemi çocuklarına gelecek olursak**

**yine somut verilerle ve olabildiğince kısa ve net cümlelerle salgın anlatılabilir.** 2-5 yaştan farklı olarak burada ebeveynler duygularını daha çok sözel ifadelerle belli edebilirler. Çocuğa başlangıçta durumu sözel dille anlatmak yeterli olabilir ancak sonrasında ebeveynlerin olaya karşı gösterilen duyguları düzenleyebilme becerileri yine önemlidir. Çocuklar olaya karşı sıklıkla sorular sorabilir, bilişsel olarak boş kalan yerleri bu sorularla doldurmaya çalışabilirler. Aileler bu noktada sıklıkla ne yapacağını bilemez ve telaşlanırlar. Bu soruların yetişkinler olarak bizi en korkutan yanı, bizim de ne cevap vereceğimizi bilemiyor olmamızdır. Halbuki çocukların soru sorduklarında ihtiyaç duydukları cevap kendi soruları kadar basit ve nettir. Örneğin; “Virüs nedir?” gibi bir sorunun cevabı “İnsanları hasta eden, gözle göremeyeceğimiz kadar küçük ve kendimizi korumamız gereken bir şeydir.” gibi bir açıklama yapmak yeterli olacaktır. **Çocuğun somut dünyasına yabancı olan “virüs” gibi bir kavramı anlatırken resimlerden, oyuncaklardan ve konuyla ilgili oyunlardan yararlanılabilir.**

11-12 yaş dönemi ve sonrası ise artık çocuğun virüs, hastalık, ölüm gibi kavramları soyut olarak algılayabildikleri, olayların toplumsal boyutunu analiz edip adalet kavramı çerçevesinde bu olayları eleştirebildikleri bir dönemdir. Bu yaş döneminde ailelerin, artık çocuğun; yetişkinliğe doğru bir geçiş döneminde olduğunu kabul ederek bu soruları tartışabildikleri, beraber araştırabildikleri bir alan yaratmak ve gençlerin dile getirdikleri duyguları görmeleri ve yansıtmaları önemlidir.

### **Sizce online eğitimlerin çocuklara yansımaları nasıl oldu?**

Uzaktan eğitimin çocukları en çok zorladığı nokta sosyalleşme imkanlarını kısıtlamış olması. 40-45 dk. yapılan derslerde çocukları motive eden nokta teneffüslerdi, derslerdeki paylaşımlar, arkadaşla sırada yan yana oturabilmekten belki de. Ancak bu kaynaklar da kısıtlamalarla beraber tükendiğinde odaklanma, dikkati devam ettirme, öğrenilen bilgiyi akılda tutma, bu bilgiyi kullanma gibi becerilerde de çok doğal olarak zorlanmalar meydana geldi. Halihazırda bu açıdan zorluklar yaşayan çocukların zorlanma düzeyleri

de arttı. Odaklanamadıkça ve gereken öğrenme çalışmalarını beklenen şekilde yapamadıkça çocukların ve gençlerin motivasyonu azaldı. Dolayısıyla bu, bir kısır döngü oluşturdu. Özellikle başarı beklentisi fazla olan aileler öğrenme çalışmalarını çocukları yapamadıkça durumu hem psikolojik hem de davranışsal olarak kontrol etme eğilimi gösterir oldular. Uygulanan bu psikolojik ve davranışsal kontrol az önce de bahsettiğimiz çocuk ve ebeveynler arasındaki çatışmaların bir ayağı haline geldi. Dolayısıyla uzaktan eğitim, çocukları sadece akademik açıdan değil, psikolojik ve ilişkisel boyutta da olumsuz yönde etkiledi.

Öte yandan; çok da karamsar olmamak da gerektiğini düşünüyorum. Yeni bir koşulla karşılaşmak ve bu koşula göre omurgamızı şekillendirmek insanoğlunu psikolojik olarak “büyüme”ye götüren bir faktördür. Çocuklar ve gençler uzaktan eğitim ile yeni bir öğrenme stratejisi geliştirmeye çalıştılar. Bu, ilerleyen yaşamlarında kullanabilecekleri içsel kaynakların keşfi noktasında önemli bir rol oynadı. Aile içinde ele alacak olursak; var olan ve üstü örtülmüş aile içi çatışmaların varlığını alarma geçiren tetikleyici bir faktör de oldu. Danışmaya ya da terapiye gelen ailelerin “giriş bileti” uzaktan eğitimdi belki; ama temeldeki olan hangi sorunu gün yüzüne çıkardı, buna da bakmak lazım diye düşünüyorum.

**Okulların açılması gündemdeki yerini koruyor. Yüz yüze eğitimin başlaması durumunda çocuklarda uyum ya da davranış problemleri görülebilir mi? Olası sorunlar için öğretmenlere ne önerirsiniz?**

Değişim her açıdan zorlayıcıdır. Alıştığımız bir koşuldan bir diğerine geçmek koşul her ne kadar sevimsiz olursa olsun bu bizi zorlayabilir. Her ne kadar uzaktan eğitime geçiş ve bu eğitimin devamlılığı çocuklar ve gençler için zorlayıcı da olsa, bu düzene de kısmen alıştılar. Dolayısıyla elbette, her çocuk ya da gençte olmasa da eski normale geri dönüş bazı bilişsel, duygusal ve davranışlar zorlanmaları beraberinde getirebilir.

Eğitimcilere söyleyebileceğim; geçişte yaşanan her duygusal zorlanmayı da bu değişime bağlamamak olabilir. Bazı şeyler kendi akışında normaldir. Geçiş sonrasında gencin ya da çocuğun

değişime adapte olmasına izin vermek ve bir süre belki zorluklar yaşansa da bu zorluklarla baş edebilmesi için fırsat tanımak önemlidir. Eğer çocuklar ya da gençler, uzun süren (1 ayı aşkın) duygusal ya da davranışsal zorluklar yaşıyorsa ve kendisi başa çıkmakta zorlandığını dile getiriyorsa bu noktada artık müdahale için kaynaklar aramaya başlanabilir. Eğer çocuk/genç başa çıkma kaynakları arasında bunu bir yetişkinle paylaşmayı tercih ediyorsa yetişkinlerin yaşanan zorlukları yargılamadan, empatik bir dille dinlemesi ve onun için ne yapabileceğini kendisine yansıtması önemlidir.

**Maalesef internette çok yoğun bir enformasyon kirliliği var. Alan dışından pek insan çocuk psikolojisiyle ilgili yönlendirmelerde bulunuyor. Yanlış yönlendirmelerin etkisini danışanlarınızda görüyor musunuz?**

Bu maalesef ki her alanda kendisini gösteren bir durum. İnternette ve özellikle sosyal medyada alanında uzman olmayan kişiler, “uzman” olma etiketi altında her alanda, her şeyde tavsiye verebiliyorlar. Bu yeri geliyor psikoloji, yeri geliyor beslenme ve sağlık gibi alanlarda kendisini hissettiriyor. Elbette, çoğu zaman bireyler sosyal medyada kişilerin uzmanlıklarını araştırmadan ne derlerse onu “gerçekmiş ve/ya doğruymuş” gibi kabul edip ona göre hareket ediyorlar. Bu, çok da yadırgayabileceğimiz durum olmamalı. Çünkü çok doğal olarak insanlar sosyal medyada kişilerin kendi profillerine yazdıkları uzmanlıkların doğruluğunu sorgulayamazlar. Olaydaki sorumluluğun bunu yapan kişilerde olduğunu fark etmemiz ve alanında uzman olan kişiler olarak bunlara fırsat vermemiz önemli diye düşünüyorum. Ancak bu şekilde hem alanın bilimselliğini, hem de bireylerin ruh sağlığını koruma sorumluluğunu yerine getirebiliriz.

Klinikte danışanlarımda bunu çok görüyor muyum dersiniz de açıkçası ben toplum olarak bu konuda yavaş yavaş bilinçlenmeye başladığımızı düşünüyorum. Gelen danışanlarım elbette çoğu zaman getirdikleri sorunu internette araştırmış ve gördükleri tavsiyeleri uygulamaya çalışmış olarak geliyorlar. Ama her zaman onlardan şunu da duyuyorum: “Doğru mu yaptık, bu denilen doğru mudur bilemiyoruz?”. Bence şüphe ile

yaklaşılan bu cümleler bile bir ışık. Okunan, duyulan bilgiye yönelik şüphe, aileleri ve gençleri doğrusunu araştırmaya yönlendiriyor. Araştırmak ve öğrenmek için başvurdukları kaynaklar, sorunun çözümü için sağlıklı yolları tercih etmeleri için kapı aralamış oluyor.

### **Zamanla bazı ifadelerin içi boşalıyor. Bunlardan biri de “Kaliteli Zaman” ifadesi. Doğru anlaşılıp değerlendirildi mi sizce? Çocuklarla neler yapılırsa kaliteli zaman geçirilmiş olur?**

Ben “kaliteli zaman” kavramından pek hoşlanmıyorum. Sürecin beraberinde getirdiği tüm kaygılara ek olarak toplum olarak bir de kendimize “Acaba kaliteli zaman geçiriyor muyum?” kaygısını ekledik. Bu, kendimize haksızlık etmek gibi geliyor bana. Ek olarak; kaliteli zaman geçirme çabası zamanın anlamını kaybetme riskini beraberinde getirdi. Kaliteli zaman geçireceğim diye “an”lar kaçtı da kaçtı... Ben bunu, görmeyi çok istediğimiz bir ülkeye gidip kamera ekranından ülkeyi görmekten kendi gözlerimizle ülkeyi görme şansımızı kaçıрма durumuna benzetiyorum.

Kaliteli zaman dediğimiz ne? Önce belki bunu anlamak, tanımlamak, “tanımladığımız şeyi imkanlar doğrultusunda gerçekleştirmemiz gerçekçi mi?” bunları düşünmemiz lazım. Bize iyi gelen bizim için lükstür, kalitelidir. Her birimize iyi gelen şeyler de biriciktir. O biricikliği yakalamak ve kendi “kür”lerimizi gerçekleştirmek için fırsat yaratmak en kıymetli olanı bence.

Bu kapsamda sorunun son kısmını şöyle değiştirelim isterseniz: “Ailecek ne yapabiliriz de bize iyi gelir?”. Sorunun cevabı aile bireylerinin kendisinde saklı. Gülebiliyorsanız, duyguları görüp bu duyguları beraber paylaşabiliyor ve sevgiyi hissedebiliyorsanız bu neden yeterli olmasın ki?

### **Kısıtlamaların ve online eğitimlerin devam etmesi durumunda anne babalara önerileriniz neler olur?**

Her ne kadar gündeme eski normale dönme ile ilgili fikirler gelse de ilk başta ailelerin bu kısıtlılıkların ve online eğitimin devam edebilecek olma ihtimalini kendilerine hatırlatmaları önemlidir. Kısıtlılıkların kalkabileceği ve online eğitimlerin kalkacağına dair ümidi kesmeden ancak

bu kısıtlamaların devam edebileceği ihtimalini de unutmadan duygusal hazır oluş yaratılması ilk adım olabilir. Aileler durumun gidişatına yönelik olarak önce kendi duygusal düzenlemelerini yapmalıdır ki durum ne olursa olsun koşulla karşılaştığında çocuk/genç de bu duyguları deneyimlemeye hazır olabilsinler.

Sürecin devam etmesi durumunda, çoğu aile zaten şu dönemde koşullara uygun olarak bir düzen oluşturmuş durumda. Eğer bu düzen aile için işlevsel bir boyuttaysa bu düzen devam ettirilebilir. Ancak ailedeki ilişkisel çatışmaları tetikliyor ve aile içi iletişimi olumsuz yönde etkiliyorsa her aile bireyinin fikri ve ihtiyaçları gözetilerek süreçte ilgili revizyonlara gidilebilir.

### **Ebeveynlere önereceğiniz web sayfaları ve yayınlar nelerdir?**

Genellikle, danışanlarıma geldiklerinde kitap önermeyi tercih ederim. Aklıma gelen ya da takip ettiğim bir web sayfası yok. Ancak ailelerin çocukların duygusal ihtiyaçlarını anlamlandırma kısmında çoğunlukla Aletha Solter’in “Oyun Oynama Sanatı”, “Ağlamalar ve Öfke Nöbetleri” kitaplarını sıklıkla öneriyorum. Sağlıklı sınırlar oluşturma ve aile içi iletişimi işlevsel boyuta getirme konusunda ise Adele Faber ve Elaine Mazlish’in küçük çocuğu olan aileler için “Konuş Ki Dinlesin Dinle Ki Konuşsun” ve genç çocuğu olan aileler için de “Konuş Ki Gençler Dinlesin Dinle Ki Gençler Konuşsun” kitaplarını öneriyorum. Aile içi dinamikleri ve ilişkileri geliştirme konusunda Şermin Yaşar’ın “Oyun Takvimi” ve Saniye Bencik Kangal’ın “Oyunperest” gibi kitapları da işlevsel buluyorum. Bunlar sayısız kitap ve kaynak arasından zihnimden sıyrılan sadece birkaç örnek. Elbette birçok farklı konu için birçok farklı kaynak kullanıyoruz ancak şimdilik bunlar aklıma gelen başlıca kaynaklar.

### **Ekleme istediğiniz bir şey var mı?**

İçinde bulunduğumuz bu zorlayıcı süreçte konuyu çocuk/genç ve aile perspektifinden ele alma konusunda hassasiyetiniz için öncelikle teşekkür ederim. Sonrasında da bu konuda konuşup hem beni düşünmeye hem de toplumu düşündürmeye ve bilgilendirmeye teşvik ettiğiniz için ayrıca teşekkür ederim.