

MARGE EATON HEEGAARD

Yetişkinler Beni İncitiyor

İstismara Uğramış Çocuklara Yardım

*When Adults Hurt Children
Helping Children Heal from Abuse*

ÇEVİREN Ceren Kınık



İ L E T İ Ő İ M

MARGE EATON HEEGAARD konusunda eğitimli bir klinik sosyal hizmet uzmanı ve sanat terapistidir. "Duygularımı Çiziyorum" serisini geliştiren Heegaard, kayıp ve değişim sonrası yetişkinlerin ve çocukların acılarını ifade edebilmesinde sanat sürecini kullanan öncülerden biri olmuştur. Halen Minnesota, Minneapolis'te yaşamaktadır.

Florida İstismar Mağduru Kadın ve Çocuk Sığınağı Yöneticisi Carolina Brennan'a, Wisconsin Cinsel İstismar Kurbanlarına Destek Merkezi'nden Erin Chadek'e, John Hopkins Üniversitesi'nden Acı Terapisti ve Eğitimsi Linda Goldman'a, Klinik Psikolog Donna R. Henne'ye, Toni Cavanaugh Johnson'a, Wisconsin'den Aile Avukatı JoAnne Kessler'e, Uzman Travmatolog Janet R. Weisberg'e yardımları için teşekkür ederiz.

YAYINCININ NOTU

Bu yayın ele alınan konuyla ilgili olarak doğru ve güvenilir bilgi sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Tıbbi ve psikolojik yardım konularında danışmanlık, hizmet sağlama ya da uygulama, yayıncının yetki alanının dışındadır. Danışmanlık veya herhangi başka bir profesyonel yardımın gerektiği durumlarda, yetkin ve alanında uzman bir profesyonelin hizmetinden yararlanılmalıdır.

*When Adults Hurt Children
Helping Children Heal from Abuse*
© 2005 Marge Eaton Heegaard

Bu kitabın yayın hakları Nurihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı'nın aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 1564 • Çocuk Kitapları Dizisi 65
ISBN-13: 978-975-05-0854-7
© 2011 İletişim Yayıncılık A. Ş.
1. BASKI 2011, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
BASKI ve CILT Sena Ofset
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11
Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 03 21

İletişim Yayınları

Binbirdirek Meydanı Sokak İletişim Han No. 7 Çağaloğlu 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

Kitap Hakkında

Bu kitap, istismara uğramış 6-12 yaşlarındaki çocuklar için hazırlanmıştır. Kitap üzerinde, istismara uğramış çocuklar konusunda uzman bir yetişkinle çalışılmalıdır. Bu yetişkinin kitabın sayfalarına aşina olması ve çalışılan çocuğun durumuna uymayan sayfayı atlaması gerekir.

Çocukların kitabı kendi istedikleri şekilde resimlemelerine izin verin. Genellikle çocuklar zorlandıkları konuları sözcüklerden ziyade resimlerle daha kolay ifade ederler.

Bazı çocuklar kitapta yer alan bazı sözcük ve kavramları anlamakta yardıma ihtiyaç duyabilirler. Yetişkinler onları kendi istedikleri resimleri çizmeleri ve cümleleri yazmaları konusunda cesaretlendirmelidir. Bu onların güçlenmelerini sağlayacaktır.

Bazı çocuklar keşeli kalem tercih edebilir, ancak pastel boya duygularını daha iyi ifade etmelerini sağlar. Yaşı daha büyük olan çocuklar ise kuru boya kullanabilir ve çizimlerine daha fazla sözcük ekleyebilirler. Çocukların çizim yeteneklerindense duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine odaklanmalarını sağlayın.

Çizim yapmak çocukların kişisel duygularını sembolik olarak ifade etmelerini sağlar. Yüzleşmekte zorlandıkları acı verici konuların işlendiği bir sayfayı atlamayı tercih edebilirler. Eğitimli bir yetişkinin, çocuğu çizdikleri hakkında konuşmaya teşvik etmesi gerekir. Bu yetişkin çocuğu dikkatle ve empati kurarak dinlemelidir.

Çocuklar duygularını anlamayı ve anlatmayı öğrendikçe, iyileşmek ve travmayı atlatmak için önemli başa çıkma becerileri geliştirecek ve yaşananlardan hayat dersleri çıkaracaklardır.

Yetişkinler İstismara Uğramış Çocuklara Yardım Etmelidir

İstismar edilmiş çocukların, başlarına ne geldiğini anlamaları gerekir. İstismar, bu çocuklara yaşlarına uygun şekilde açıklanmalıdır. Çocuklara, uğradıkları istismarın asla kendi hatalarından kaynaklanmadığı ve bu konuyla ilgili konuşma hakkına sahip oldukları anlatılmalıdır.

Ayrıca kendileri gibi istismara uğrayan ve ihmal edilen birçok başka çocuk olduğunu da öğrenmeleri gerekir. İstismar her yerde yaşanabilir. Bunun, insanların ne kadar zengin olduklarıyla ya da nerede yaşadıklarıyla ilgisi yoktur.

Çocuklar, onları bunaltan zor duyguları anlamak ve ifade etmek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Yaşadıkları birçok kayıp için -güven, inanç, özsaygı, iyimserlik, hatta yuvaları gibi- yas tutmaları gerekir.

Çocuklar hissettikleri zor duygularla nasıl yüzleşebileceklerini ve bunlarla sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkabileceklerini öğrenebilirler. Çeşitli sanat malzemeleri çocukların duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilir. Çamur, öfkeyi boşaltmak için kullanılabilecek harika bir malzemedir. Sulu boya ise, özellikle hüznü duyguları ifade etmeye yardımcı olur.

Sanatla uğraşmak, müzik dinlemek ve gevşemek çocuğu iyileşmeye götüren yumuşak yollardandır, ama aynı zamanda davetsiz anılara ve duygulara da neden olabilir. İstismara uğramış çocuklar konusunda uzman bir yetişkinin bu kitapta çocuğa yol göstermesi oldukça önemlidir.

Çocukların enerjilerini ve sıkıntılarını atmalarına yardımcı olmak için onları spora ve diğer fiziksel aktivitelere yönlendirin. İstismara uğrayan çocuklar sıklıkla kâbus görebilir, uyku problemleri ve yeme sorunu yaşayabilirler. Yatmadan önce rahatlamalarına yardımcı olmak için müzik ve gevşeme CD'leri dinlemelerini sağlayın.

Çocuklar yetişkinler tarafından istismara uğradığında ya da gerekli şekilde korunmadığında, onlara güvenmeleri oldukça zordur. İnsanlara mesafe almak isteyebilirler, ama aynı zamanda yakınlığa da gereksinimleri olacaktır.

İstismara uğrayan çocuklar, hayatta kalmanın yollarından biri olarak, genellikle güçlü olanın, yani kendilerini istismar eden kişinin "tarafını tutarlar". Şiddetin yaşandığı evlerde yetişen çocuklar, öfkelerini yönetmek ve kendilerini kontrol etmek konusunda zayıf modellere sahiplerdir. Gelecek nesillerin de istismarcı olmalarını önlemek için onlara eğitim, destek ve daha iyi yetişkin modeller sağlanmalıdır.

İstismara uğrayan çocuklar kendilerini genellikle umutsuz, değersiz ve güçsüz hissederler ve kendi yararlarına yönelik hareket edemezler. Bu konuda uzmanlaşmış profesyonellerden tıbbi bakım ve psikolojik yardım almaları gerekir. Ancak çocuklar oldukça çabuk iyileşirler ve birçoğu travmatik deneyimleri atlatmayı başarır.

Kitapçılarda ve kütüphanelerde, öfke yönetimi, otokontrol ve karakter gelişimi konularında bu çocukların ihtiyaçlarına ve yaşlarına uygun birçok kitaba ulaşılabilir.

Kurbanlar, yardım ve destekle yaşadıkları kötü deneyimleri geride bırakabilir ve hayatlarına devam edebilirler.

Bu kitap çocuklara uğradıkları istismar sonrasında duygularıyla başa çıkabilmeleri için hazırlanmıştır ve onlara aşağıdaki konuları öğretmeyi amaçlar:

- I. Çocukların ihtiyaçları vardır 9-12
Çocuklar ilgiye ve sevgiye ihtiyaç duyarlar.
Çocukların yaşayacak güvenli bir yere ihtiyaçları vardır.
- II. Yetişkinler bazen çocuklara zarar verir 13-17
Bazı sorunların konuşulması gerekir.
İstismarın farklı çeşitleri vardır.
Çocukları istismar etmek yasalara aykırıdır.
İstismara uğramak asla çocuğun hatası değildir.
- III. Çocuklar yardım alabilirler 18-22
Birçok çocuk istismara uğramıştır.
Yetişkinlerin problemleri olabilir.
Yardım istemek mümkündür.
Çocuklar başkalarını koruyamazlar.
Çoğu insan böyle konuları önemser ve çocuklara yardım edebilir.
- IV. İstismarın sonuçları vardır 23-27
Bşkalarının müdahale etmesi gerekir.
Sevdiğin insanlar bile kötü şeyler yapabilir.
Hatalı olan yetişkinlerdir, çocuklar değil.
Bazen çocukların daha güvenli bir yere götürölmeleri gerekir.

- V. Üzüntü çocukların iyileşmesine yardımcı olur. 28-32
Çocukların kayıp ve değişim duygularını anlamaları gerekir.
Herkesin duyguları vardır.
Kederli duyguları saklamak sağlıklı olabilir.
- VI. Çocuklar duygularını yönetebilirler 33-38
Birisiyle suçluluk duygusu hakkında konuşmak yardımcı olabilir.
Çocuklar başkalarına ve onların eşyalarına saygı duymalıdır.
Beyin gücü kas gücünden daha kuvvetlidir.
Çocuklar kendilerini kontrol etmeyi öğrenebilirler.
- VII. Kurbanlar hayatlarına devam edebilirler 39-42
Çocukların hakları vardır.
Değişimin illa kötü bir şey olması gerekmez.
Her gün yeni bir başlangıçtır.

Çocuklar için

Bu senin kitabın. Sayfalarını kendi duygu ve düşüncelerinle resimleyerek onu diğer tüm kitaplardan farklı hale getireceksin. Bunu yapmak için herhangi bir özel yeteneğe ihtiyacın yok. Tek yapman gereken, sayfalardaki yazıları okuduğunda aklından geçen resmi çizgiler, şekiller ve renkler kullanarak çizmek.

Birinci sayfadan başla ve sırayla ilerle. Anlamadığın bir kelime ya da sayfayla karşılaştığında bir yetişkin sana yardım edecek. Kitap üzerinde birlikte çalıştığın bu yetişkinle duygu ve düşüncelerini paylaşabilirsin.

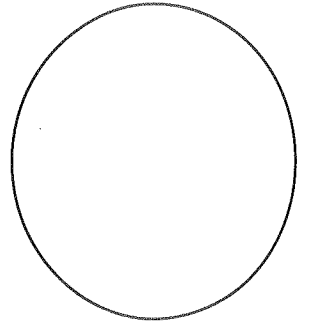
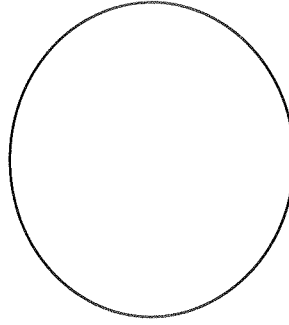
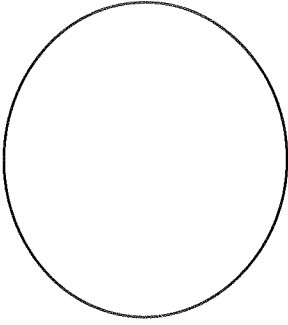
Bu kitapta, kendini henüz konuşmaya hazır hissetmediğin bir şeyleri çizmek durumunda kalacağın bazı sayfalarla karşılaşabilirsin. Bu konuda zorlanman doğaldır. Bu resimlerle ilgili konuşmak için kendini hazır hissedene kadar bekleyebilirsin. Yaptıklarını kendisiyle ilgilenen yetişkinle paylaşmak, birçok çocuğa iyi gelir ve yardımcı olur.

Umarım bu kitabı resimlerken iyi vakit geçirirsin. Ve dilerim sorunlarını ve düşüncelerini başkalarıyla paylaşmak, kendinle ve hayatla ilgili daha iyi duygular geliştirmeni sağlar.

Çizim yapmak eğlenceli olabilir. Bazı çizgiler ve şekiller çiz
ya da anlamsız renkli karalamalar yap.

Bazen çocuklar karalamaların çirkin olduğunu düşünür, ama karalamalar
güzel resimlere de dönüşebilirler.

Parlak renkleri kullanarak her dairenin içine ve etrafına bazı karalamalar yap. Çiçek yapmak için yapraklar ve yeşil bir sap ekle. Çim için de karalayarak bir çizgi çiz.



Çiçeklerin büyümesine yardımcı olmak için resmine biraz güneş ışığı ve yağmur ekle.

Çiçeklerin büyümek için bahçe, park ya da saksı gibi güvenli bir yere ihtiyaçları vardır.

(Çiçeklerin büyüyebileceği güvenli bir yer çiz. Resmine çiçeklerin bakımıyla ilgilenen birisini ekle.)

Çiçekler kırılındır. Güzelce büyümeleri için bakıma, gıdaya ve güvenliğe ihtiyaçları vardır.

Çocuklar da kırılgandır. Yaşamak için güvenli bir yere ve onlara bakacak ve onları sevecek birisine ihtiyaç duyarlar. Ayrıca yiyecek sağlıklı gıdalara ve giyecek temiz ve sıcak kıyafetlere ihtiyaçları vardır.

(Çocukların ihtiyaç duyduğu bazı şeyleri çiz.)

Çocuklar kendilerine bakamazlar. Yetişkinlerin yardımına ihtiyaçları vardır.

Bazı evler öfke ve şiddetle doludur. Bazı insanlar başka insanlara, hayvanlara ya da eşyalara saygı duymazlar.
(Öfkeyle dolu bir ev çiz.)

Öfke ve şiddetle dolu evler, çocuklar için güvenli yerler değildir. İnsanların öfkelerini kendilerine ve başkalarına zarar vermeyecek şekilde ifade etmeleri gerekir.

Çocuklar evlerinde yaşanan bazı şeyler hakkında konuşmaktan korkarlar.

(Çocukların konuşmaktan korkabilecekleri bir şeylerin resmini çiz.)

Sevdikleri insanların birbirlerini incittiğini görmek ve duymak çocuklara zarar verir. Sözcükler de dayak kadar acıtıcı olabilir.

Bazı insanlar öfkelerini çocuklara vurarak ya da onları itip kakarak çıkarır. Bunun adı fiziksel istismardır. Bağırmak, alay etmek için isim takmak, küçümsemek ya da kırıcı sözler söylemek de can acıtıcı olabilir. Buna duygusal istismar denir. Bazı insanlar ise çocuklarına yiyecek ve kıyafet gibi, sağlıklı ve güvende olabilecekleri imkânları sağlamayabilirler. Buna ihmal denir. Başkalarının istismar edildiğini gören ya da duyan çocuklar da aynı derecede zarar görür.

Çocukları her türlü istismardan korumak için yasalar vardır.

Birçok çocuk sarılmaları ve "iyi dokunuşları" sever, ama bazı yetişkinler çocuklarla gizli "kötü dokunuş" oyunları oynar. Buna cinsel istismar denir. Çocuğun bu oyunları sevmesinin ya da nefret etmesinin bir önemi yoktur. Yaşananlar asla çocuğun hatası değildir.

(Bir çocuğun bu sırları saklarken neler hissedebileceğini anlatan bir resim çiz.)

Yetişkinler bu yaptıklarının yanlış ve kanunlara aykırı olduğunu bilirler. Yaptıklarından sorumludurlar ve cezalandırılmaları gerekir.

Bazı yetişkinler çocuklara zarar verecek şeyler yaparlar
ve onlara sevmeye layık olmadıklarını düşündürürler..
Ama bütün çocuklar sevmeye layıktır.
(Sevmeye layık bir çocuk resmi çiz.)

Bazı yetişkinlerin çocuklara neden zarar verdiklerini çoğu zaman anlamayız,
ama bunun asla çocuğun hatası olmadığını biliriz.

Birçok çocuk fiziksel, duygusal ve cinsel istismara uğramıştır ya da ihmal edilmiştir.

(Bunlara maruz kalan çocukların nasıl hissedebileceklerini anlatan bir resim çiz.)

İstismara uğrayan çocukların bunu birilerine anlatmaları önemlidir. Bu durumdaki çocukların güvende olmak için plan yapmaları gerekir.

Yetişkinlerin büyük sorunları ya da endiřeleri olabilir. Kendilerini sinirli ya da mutsuz hissedebilirler. Ama ne kadar mutsuz olurlarsa olsunlar, çocuklara zarar vermeleri kabul edilemez.

(Yetişkinler için sorun yaratan bazı şeyleri ız.)

Yetişkinler kendilerine yardım edebilecek duruma gelinceye kadar onlara yardımcı olabilecek bazı kurumlar vardır.

Yetişkinler kendilerini kontrol etmeyi öğrendiklerinde,
ocuklarına da başkalarına zarar vermeden öfkelerini
kontrol etmenin yollarını öğretebilirler.

(fkeni kontrol ettiğın bir resim iz.)

İnsanlar birbirlerine zarar vermek yerine yardım etmeyi öğrendiklerinde
daha iyi bir dünyamız olacak.

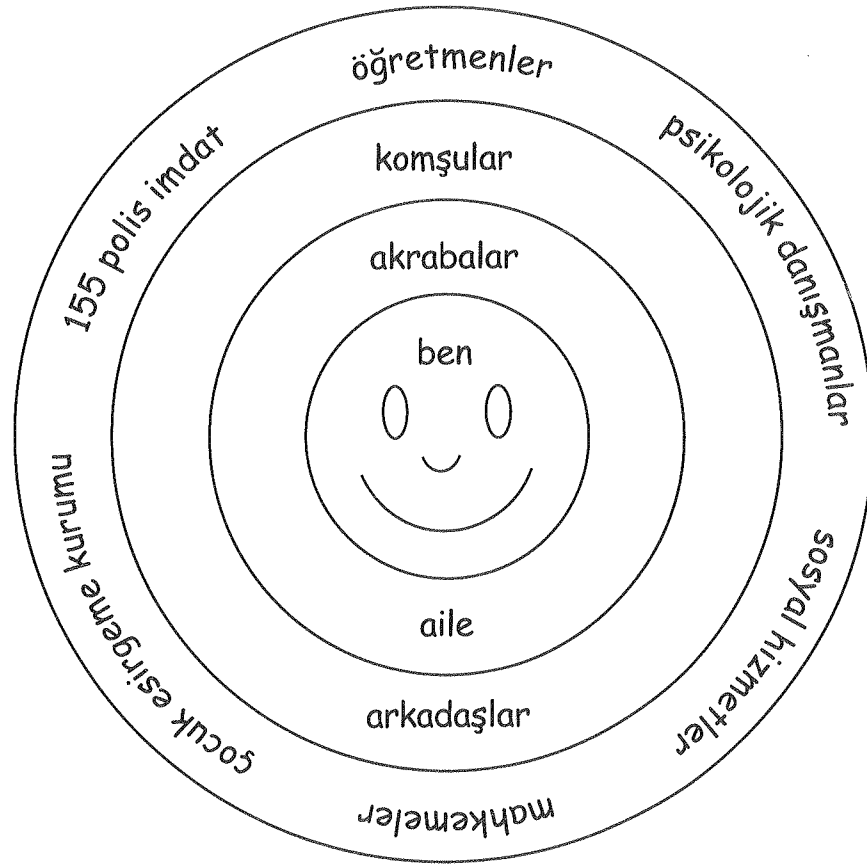
İstismara uğrayan birisini korumak çocuğun görevi değildir. Eğer istismara uğrayan biri varsa, çocuklar ona yardım etmek için 155'i arayabilir.

(Gidecek güvenli bir yerin resmini çiz.)

Sorunları görmezden gelmek onları yok etmez. Birçok sorun gittikçe kötüleşir. Biri istismara uğradığında yardım istemek önemlidir.

Birçok insan çocukları önemser. Çocuklar genellikle başkalarının yardımına ihtiyaç duyar.

(Sana yardım edebilecek insanların isimlerini yaz.)



Çocuklar önemlidir. Onlar dünyanın geleceğidir.

Eğer çocuklar herhangi bir şekilde istismar edilirse, yasalar çiğnenmiş olur. İstismara uğrayan çocuklara yardım etmek için polis ya da Çocuk Esirgeme Kurumu aranmalıdır.

(Çocuklara yardım eden birinin resmini çiz.)

Polis ve Çocuk Esirgeme Kurumu, çocukları güvende tutmaya ve onlara huzur vermeye çalışacaktır.

Çocuklar için neyin daha iyi olduğuna karar vermek için mahkemeye başvurmak gerekebilir.

(Mahkeme salonunun resmini çiz.)

Mahkemeye gitmek korkutucu olabilir, ama yargılanan kişi çocuk değil yetişkindir.

Bazen yetişkinler çocuk doğruyu söylediği halde onun yalancı olduğunu iddia ederler. İstismar, üzerinde çalışılması zor bir suçtur.

(Böyle bir durumda çocuğun neler hissedebileceđinin resmini çiz.)

Çocuklar yapması çok güç olan bir şeyi yapmaktan gurur duyabilirler.

Çocuklar istemese bile, yetişkinler toplumun kurallarına uymadıklarında hapse gönderilebilirler.

(Kendi istediğin bir resmi çiz.)

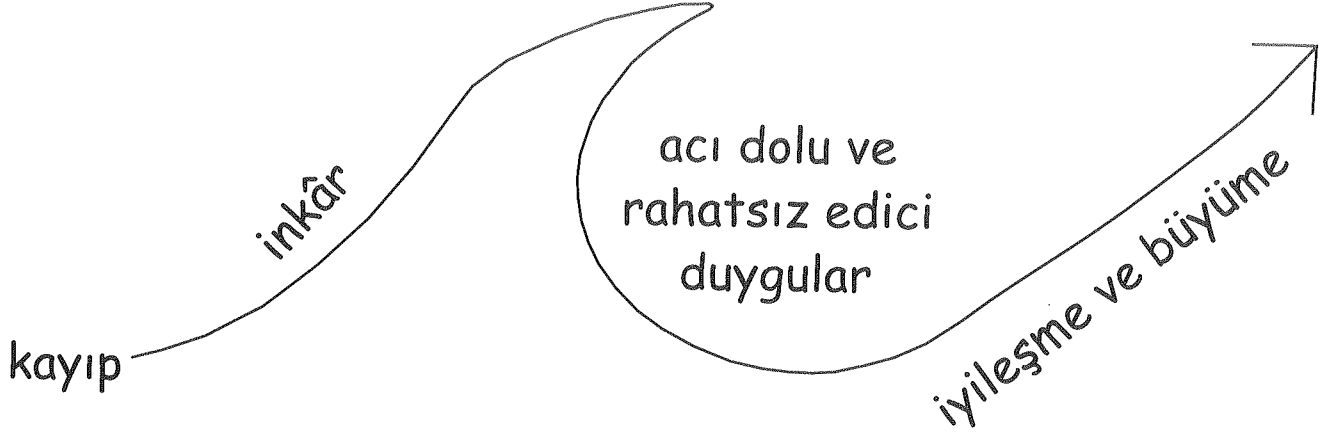
Yetişkin hapse gönderilirse çocuk kendini daha güvende hissedebilir, ama aynı zamanda bu duruma üzülebilir de. Bunun kendi hatası olduğunu düşünebilir ve kendini suçlu hissedebilir, ama bu asla çocuğun hatası değildir.

Ebeveynleri onlara daha iyi bir bakım verebilecek duruma gelene kadar çocukların daha güvenli bir yerde yaşamaları gerekebilir.

(Çocukların iyi bakılabilecekleri bir yerin resmini çiz.)

Çocuklar için bu oldukça zordur. Birçok duygu yaşarlar.

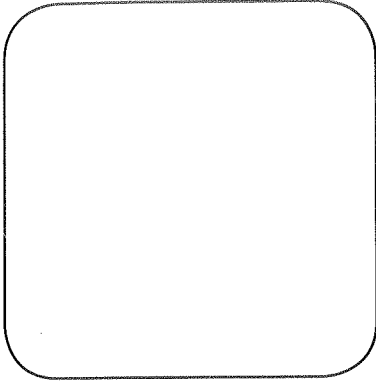
Çocuklar istismara uğradıklarında, yetişkinlere olan güvenlerini kaybedebilirler ve yaşamları değişebilir. Güvenlerini kaybettiklerinde ya da bir şeyler değiştiğinde, güçlü duygular hissedebilirler. Bu duygulara keder denir. Keder denizdeki dalgalar gibidir, gelir ve gider.



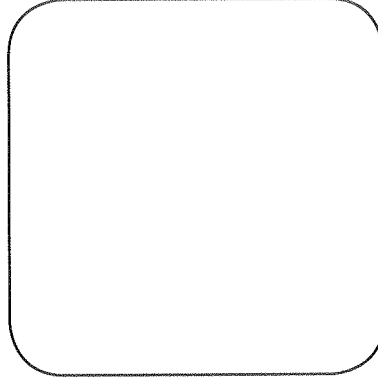
İlk başlarda çocuklar kederlerini inkâr edebilir ya da saklamaya çalışabilirler. Yardım alarak duygularını anlamayı ve ifade etmeyi öğrenirler, böylece ruhsal acılarını iyileştirebilir, daha güçlü ve bilinçli kişiler olarak büyüebilirler.

Çocuklar birçok duyguya sahiptir. Bazen o kadar çok duygu hissederler ki bunalırlar.

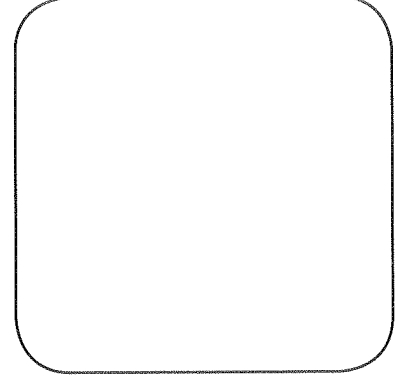
(Renkleri, çizgileri ya da şekilleri kullanarak farklı duyguları göster.)



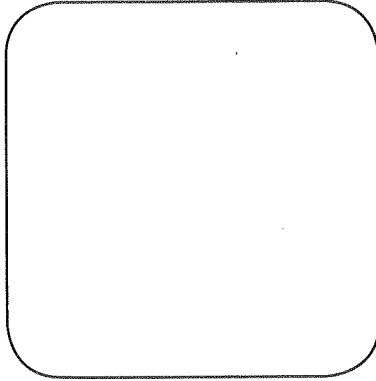
öfke



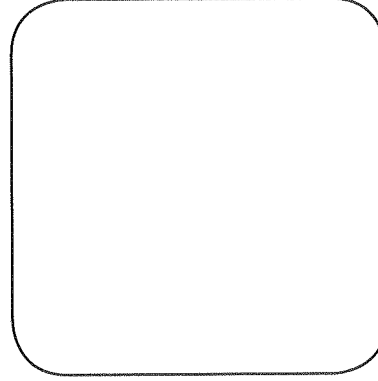
korku



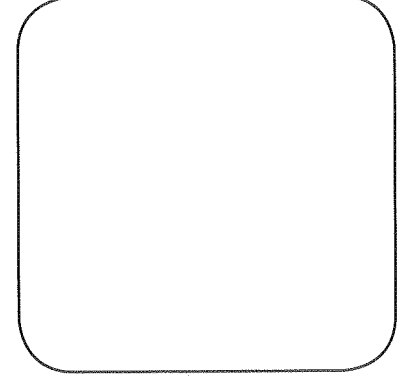
mutluluk



utanç



ahmaklık

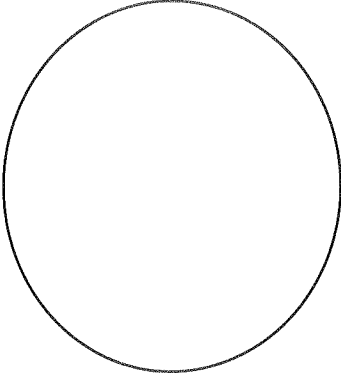


üzüntü

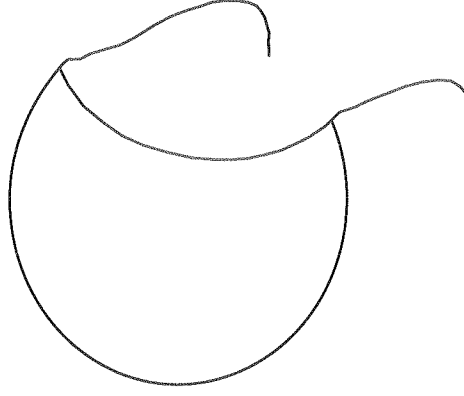
Herkes her türlü duyguya sahiptir. Duygular kendiliğinden olur.

Çocuklar zor duygularını, başka bir şey hissediyormuş gibi davranarak saklayabilirler. Bu tıpkı bir maske takmaya benzer.

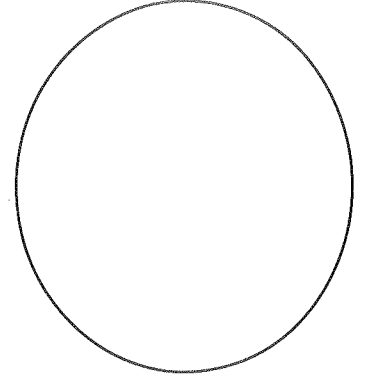
(Bazı duyguları ve maskeleri çiz ve onlara bir isim ver.)



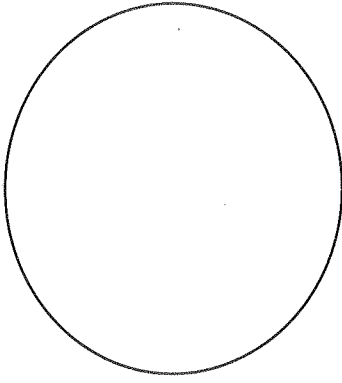
zor bir duygu



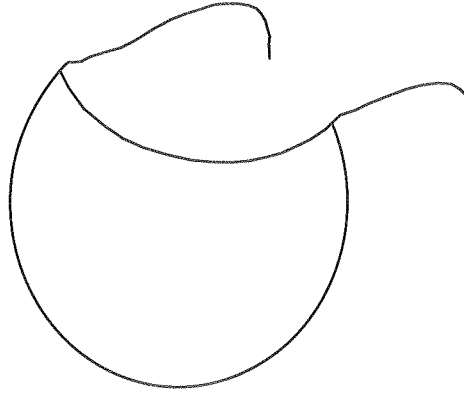
bu duyguyu
saklayan maske



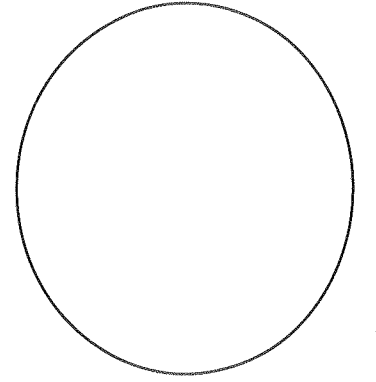
maskenin altında
hissettiklerin



zor bir duygu



bu duyguyu
saklayan maske

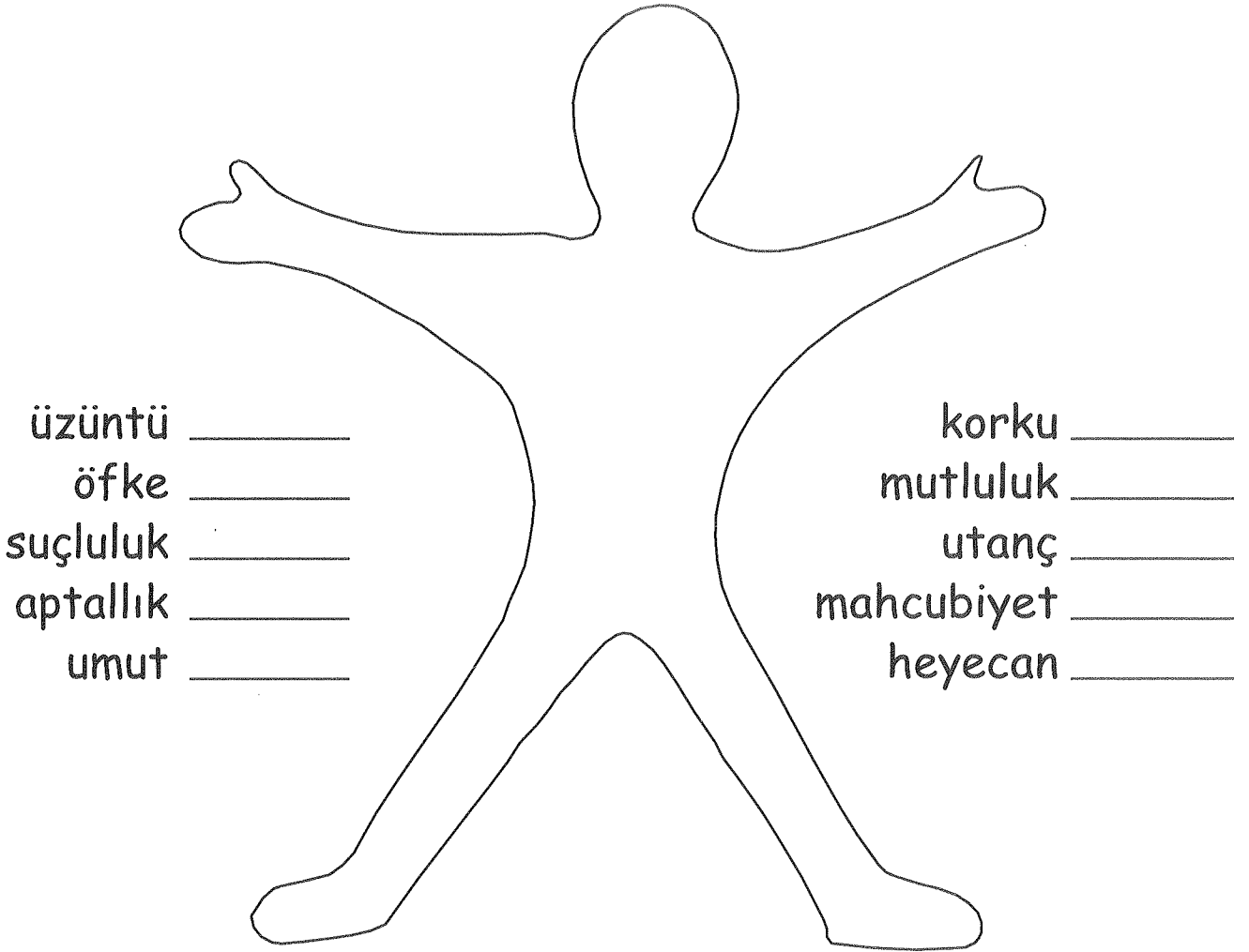


maskenin altında
hissettiklerin

Maskeler başkalarının seni anlamasını ve sana yardımcı olmasını engeller.

Duygular vücudunda duyduğun şeyler oldukları için duygu olarak adlandırılırlar.

(Gözlerini kapa ve güçlü bir duyguya kapıldığın bir anı düşün. Bu duyguyu vücudunun neresinde hissettiğini göstermek için bir renk seç. Aşağıda yazan duyguların yanını bu renkle karala.)



Tüm duygular normaldir. Duygular değişir.

Duygular içeride tutulduklarında ağrı ve sızıya neden olabilirler.

(Vücutunda ağrı ve sızı hissettiğin yerleri pastel boya ile boya.)

Duyguları inkâr etmek sağlıklı değildir.

Ağrı ve sızı hissettiğin bölgeleri boyadığın rengin hangi duyguya karşılık geldiğini görmek için sayfa 31'e bak.

Önemli olan duyguları doğru bir şekilde ifade etmeyi öğrenmektir.

Bazen çocuklar suçluluk duygusu hissederler.
(Çocukların suçluluk duyabileceği bir şeyin resmini çiz.)

Çocuklar uğradıkları istismara kendilerinin neden olduğunu düşünebilirler, ama öyle değildir. İstismar olayının yaşanmasını engelleyebileceklerini düşünürler, ama engelleyemezler. Kendini suçlu hissettiğinde birisiyle konuşmak sana yardımcı olur.

Mutsuz çocuklar bir şeyleri kırıp dökebilir ya da kendilerine ait olmayan eşyaları alabilirler.

(Çocukların yapabileceği bir şeyin resmini çiz.)

Çocukların kendilerine ya da başkalarına ait eşyalara saygı duymayı öğrenmeleri gerekir.

Çocuklar kendilerini güçsüz hissedebilirler ve saldırgan davranabilirler ya da kendilerini güçlü hissetmek için zalimleşebilirler. Birilerine zarar verebilirler.

(Bir zorbanın resmini çiz.)

Düşünce ve beyin gücü, kas gücünden daha kuvvetli olabilir.

Çocuklar öfkeli oldukları zaman kendilerini yatıştırmayı öğrenebilirler. Bu, onlara sakinleşmek için zaman verir. Çocuklar kendilerini yatıştırmak için şunları yapabilirler:

1. 10'a kadar saymak.
2. Kendi kendine "Sinirliyim, ama bunu halledebilirim," diye tekrarlamak.
3. Vücudunu bir bez bebekmiş gibi rahatlatmak, yavaşça nefes alıp vermek ve öfkenin geçmesine izin vermek.
4. Öfke halinden sıyrılmak ve resim çizerken ya da boyarken sakin bir müzik dinlemek.
5. Aklına mutlu bir anın resmini getirmek.
- 6.
- 7.
- 8.

Sakinleştirici düşünceler ve derin nefes alıp vermek, çocuklara rahatlamaları ve daha iyi seçimler yapmaları için yardımcı olabilir.

İstismar edilen çocuklar öfke hissedeceklerdir. Ama öfkelerini, insanlara ya da eşyalara zarar vermeden ifade etmeyi öğrenebilirler. Çocuklar öfkelerini ifade etmek için şunları yapabilirler:

1. "Sinirliyim, çünkü..." demek.
2. Ayaklarını yere vurmak.
3. Duş başlığına ya da bir yastığa bağırmak.
4. Sorunları hakkında birisiyle konuşmak.
5. Öfkeli bir mektup yazmak ve onu yırtıp atmak.
6. Kızgın düşünceleri bir günlüğe yazmak.
7. Birçok duyguyu ve rengi kullanarak eski bir gazete kâğıdını karalamak, kâğıdı buruşturarak top haline getirip boşluğa fırlatmak.
8. Hızlı hızlı yürümek ya da koşmak.
- 9.
- 10.

Çocuklar öfkelerini nasıl ifade edeceklerini seçebilirler, ama davranışlarından kendileri sorumludur.

Bazen çocuklar saçma sapan davranabilirler ve davranışlarını kontrol etmekte sorun yaşayabilirler, çünkü...

(Cümleyi bir resimle ya da sözcüklerle tamamla.)

Çocuklar evlerinde onları yaralayan davranışlara maruz kalabilirler, ama kendilerini kontrol etmeyi, öfkelerini yönetmeyi ve daha iyi bir hayat yaşamak için büyümeyi öğrenebilirler.

Bir ailenin hep birlikte mutlu bir şekilde yaşadığı huzurlu bir yerin resmini çiz.

Tüm evler şiddetle dolu değildir. Evlerin çoğunda şiddet yoktur.

Çocukların hakları vardır.

Çocuklar her yerde şu haklara sahiptir:

1. Sevilmek.
2. Sağlıklı beslenmek.
3. Giyecek temiz ve sıcak giysilere sahip olmak.
4. Saygılı davranılmak.
5. Güvenli bir yerde yaşamak.
6. Kötülüklerden korunmak.
7. İlgili bir aile ve toplulukta yaşamak.
8. Hayatta kalmak ve büyümek.

Çocuklar güçlü olmayı ve haklarını savunmayı öğrenebilirler.

Bu benim en sevdiğim günlerden biri.
(Eğlendiğin bir günün resmini çiz.)

Hava şartları durmadan değişir. Hayat da böyledir, sık sık değişir.

İstismara uğramış çocukların kendilerini üzgün ya da kötü hissettikleri zamanlar olacaktır. Ama ileride çok mutlu olacakları günler de yaşayacaklar.

(Mutlu bir anın resmini çiz.)

Her gün yeni bir başlangıçtır. Hayatın tadını çıkar!