

# GÖRÜNÜR FARKLILIĞI OLAN **BİREYE YAKLAŞIM**



*Yüzümle Mutluyum  
Derneği*



[www.yuzumlemutluyum.org](http://www.yuzumlemutluyum.org)  
[info@yuzumlemutluyum.org](mailto:info@yuzumlemutluyum.org)

1. Yüzünde görünür farklılığa sahip bireylerle **karşılaştığınızda** yanına gidip farklılığı hakkında sorular sormak istediğiniz olmuştur. Böyle durumlarda önce kendimize şunu sormalıyız:

“Gerçekten öğrenmek ve bilgi almak için mi, yoksa yalnızca merakı mı dindirmek için mi sormak istiyorum?”

Eğer sorularınızın kaynağında geçici ve işlevsiz bir merak dürtüsü varsa sizin için kısa bir sohbet niteliği taşıyan bu konuşmaların karşı tarafı rahatsız edip sorgulanmış hissettirebileceğini, hatta geçmişte kalan üzücü travmalarını hatırlatabileceği unutmayın.

2. İnsanlarla kurduğumuz iletişimi güçlendiren ve sürdüren en önemli etkenlerden birisi **empati** duygusudur. Bu duygunun kapıların aralayan anahtarlar ise genellikle “Ben olsam...” diye başlayan cümlelerdir. Yüzünde görünür farklılığa sahip bireylerle karşılaştığınızda veya aynı ortamda bulunduğunuzda nasıl davranacağınız konusunda kararsızlıklar yaşıyorsanız kendinizi onun yerine koyarak düşünün.

Size nasıl davranılmasını isterdiniz?

3. Daha önce kalabalık gruplar karşısında sunum yaptığınız olmuştur. Herkes dikkatlice sizi izlerken ve ne yapıp ne anlatacağınızı merakla beklerken

ne kadar heyecanlandığınızı ve kaygılandığınızı hatırlayın. Peki, bu rahatsız edici duygular birkaç saatlik sunum süresince değil tüm yaşamınız boyunca devam etseydi nasıl olurdu? Yüzünde görünür farklılığa sahip bireyler yaşamlarının neredeyse her anında ve girdikleri pek çok sosyal ortamda yüzlerini dikkatlice inceleyen bakışların rahatsız edici duygularıyla baş etmeye çalışıyor. Sizin için masum görünen bir bakışın düşündüğünüzden çok daha büyük etkileri olabileceğini unutmayın.

4. Çalıştığınız kurumda yüzünde görünür farklılığa sahip bir iş arkadaşınız var ve ismini bilmeyen birine onu anlatmaya çalışıyorsunuz. Nasıl tanımlardınız? Böyle durumlarda fiziksel farklılıklar yerine bireylerin kişilik özelliklerine odaklanmaya ve olumlu yanlarını daha çok göz önüne çıkarmaya gayret edin.

Mesela, “Şu yüzünde yara izi olan kadın var ya ...” yerine “Toplantıda çok ilginç bir fikrini paylaşmıştı ya...” demek çok daha uygundur.

5. Görünür farklılıklar ve bu farklılıkların bireylerin yaşamını nasıl etkilediği konularında araştırmalar yapın ve bilgi sahibi olun. Öğrendiklerinizi başkalarıyla paylaşarak toplumda farkındalık oluşturacak projelere katılıp ilgili derneklerin çalışmalarını takip edin. Eğer bir ebeveyn iseniz çocuklarınıza da görünür farklılıklara saygı

duymamız gerektiği ve farklı olmanın yaşamımızı renklendirdiğini anlatın. Unutmayın ki, hepimiz içinde yaşadığımız toplumun değerli birer parçasıyız ve eğer biz değişirsek değişim başlamış demektir.



Bađlarbařı Mh. Kumru Sk.  
No:10/5 Maltepe İstanbul



+90 530 834 63 57  
+90 216 443 88 09