

ŞİDDET NEDİR, ÖNLENEBİLİR Mİ?

Şiddetin tam bir tanımını yapmak kolay değildir. Şiddet davranışının içine sadece fiziksel içerikli şiddeti değil; sözel ve psikolojik tacizi de içeren davranışlar ile birine bilerek rahatsızlık veya fiziki olarak zarar vermek de girmektedir.

Şiddetin en bilinen yüzü fiziksel türü olsa da psikolojik şiddet, cinsel şiddet ve ekonomik şiddet de birçok bireyin yaşadığı şiddet türüdür. Her birinin bireyde bıraktığı yara farklı farklı psikolojik sıkıntılara yol açmaktadır. Şiddetin fiziksel izleri geçebilse de psikolojik izlerinin silinmesi çok zordur.

Bu sebeple şiddeti kadınlardan, çocuklardan, ailelerden, okullardan ve her yerden uzaklaştırmaya çalışmak bu konuda tüm insanlığın görevidir. Yani insanlığın oluşturduğu bu şiddet düzenine yine dur diyecek insanlıktır. Buna karşı gelmek için başkalarını beklememeliyiz.



Okullarda şiddet olayları son zamanlarda oldukça artmıştır. Okul çağındaki çocukların yedide biri ya kabadayı ya da kurban gibi davranmaktadır. Eğer çocuğunuzun bunlardan birine yakın olduğunu düşünüyorsanız; öncelikle bunların öğrenilmiş davranışlar olduğunu bilmeniz yarar vardır. Çocuğunuz öfkesini kontrol etmekte zorlanıyor ya da saldırgan davranışlarda bulunuyorsa önlem almanın zamanı gelmiş demektir. Aile, toplumsal yaşamın bir parçası olup, birlikte yaşamın temellendiği bir kurumdur. Çocuğın kişilik gelişiminde anne babaların çocuklara karşı takındıkları olumlu ya da olumsuz tutumlar önemli bir yer tutmaktadır. Bizler çocuklarımızın davranışlarından sorumluyuz ve her an onlara model olmaktadır. Çocuklarımızın kişiliklerine bizler şekil vermekteyiz. Bunu bilerek davranmalı ve onlara uygun modeller olmalıyız.

SEVGİLİ ANNELER, SEVGİLİ BABALAR;



ŞİDDET GELİYORUM DİYOR, DİKKAT!

Çocuklar okul öncesi dönemden başlayarak şiddet içerikli davranışlar sergileyebilirler bu nedenle risk faktörlerinin sinyallerini erken tanımak ve önleyici adımlar atmak mümkün olabilmektedir.

ŞİDDETİN GELDİĞİNİ FARK ETMEK!

Sosyal olarak içe kapanma

Aşırı izolasyon ve yalnızlık duyguları

Aşırı reddedilme duyguları

Şiddet mağduru olmak

Dalga geçilme ve tacize uğrama duyguları

Okula ilginin ve akademik başarısının düşük olması

Şiddeti yazılar ve resimler ile anlatmak

Kontrol edilemeyen öfke

Fevrlilik ve düzenli/sürekli olarak vurma, sindirme, zorlayıcı davranışlar gösterme

Önce yaşanmış şiddet ve agresif davranış hikayeleri

Farklılıklara toleransın olmaması ve ön yargılı olmak

ŞİDDETİN OLASI SEBEPLERİ (KİŞİSEL, AİLESEL, TOPLUMSAL):



Araştırmalar gösteriyor ki özellikle sevgisiz ve baskıcı bir ortamda yetişen ve şiddet yaşayan çocukların ileriki yıllarda toplumda birer şiddet uygulayıcısı olma ihtimalleri daha yüksektir!



ŞİDDETİN AİLESEL SEBEPLERİ;

Çocuğun şiddet davranışının önlenmesi için en önemli şey aile içi şiddetin önlenmesidir. Aile içi şiddet yaşayan çocuklarda sıkça kendini sorumlu tutma ve suçluluk hisleri görülür. Çocuklar, anne ve babalarının çevre tarafından ayıplanmaması için, utandıkları için veya yaşananları ifade edemedikleri için evde olup bitenler hakkında konuşmaya cesaret edemezler. Ayrıca, "aile sırrını" ele vererek ailenin dağılmasına yol açabileceklerinden korkarlar. "Hiçbir şey yapamama" duygusu ve evde yaşanan şiddeti sürekli düşünmek, okulda başarısızlık, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz durumlara yol açabilir.



Ebeveynler arasında şiddet uygulanıyor ve buna müdahale edilmiyorsa, çocuklar bu durumu değişmez bir şey olarak algılar, kendi isteklerini kendinden güçsüzlere kabul ettirmek için şiddeti uygun bir araç olarak kabul ederler. Bazı çocuklar, "hiçbir şey yapamama" duygusundan kaçıp kurtulmak için, saldırgan davranışlar geliştirip kendi amaçlarına ulaşmak için şiddete başvurur. Bu çocukların büyük bir kısmı daha sonra kendi ilişkilerinde de şiddet kullanır. Bazı çocuklar ise ailedeki durumdan dolayı korkak ve ürkek olur, yani çekingenleşir ve gittikçe içine kapanır. Bu çocuklar daha sonra kendi ilişkilerinde itaat etmeye meyilli olur, şiddete maruz kalmayı büyük bir olasılıkla kabul ederler.

ÇOCUĞUMUN ŞİDDET UYGULADIĞINI ANLADIĞIMDA NE YAPMAM GEREKİR?



-Ebeveynler, çocukları için saldırganlık modeli olmamalıdır.

-Diğer bir çözüm yöntemi ise saldırganlık gösteren bir çocuğun isteklerine tolerans göstermemektir. Çünkü çocuk bunu işe yarayan bir yöntem olarak görür ve istediği her şey için başvurduğu yöntem şiddet olur. Bu noktada ebeveynler dengeyi çok iyi korumalıdır. Ne her istediklerini yapmalı ne de şiddet karşısında fiziki cezalar verilmelidir.

-Çocukların bir birey gibi hissetmesi sağlanmalıdır. Bunun için çocuğa sorumluluklar verilmeli, onu dinlemeli ve sorunun çözümü beraber aranmalıdır. Eğer bu süreçte çocuğu dışarda tutarsanız kendini önemli hissetmek için tekrar şiddete başvurabilir.

-Onları şiddete yönlendirecek her türlü bilgisayar oyunu ve filmlerden uzak tutun, izletmeyin. Bu konuda kontrol siz de olsun.



Çocuklar, giderek artan şiddet ve bunu normalleştiren oyunların etkisiyle daha saldırgan bireyler olmaya başladı. Ellerinde oyuncak silahlar, dillerinde ise öfke ve şiddetin tohumları var.

Modern çağın teknolojik çocukları, tamamen dijital bir dünyanın sanal bireyleri gibi yetiştiriliyor. Bu noktada elinde tablet veya telefon olmayan çocuklar görmek neredeyse imkansız. Oyun ve filmler şiddeti o kadar çok normalleştiriyor ki, bunun kötü bir yöntem olduğunu anlatmak bile kimi zaman imkansız hale geliyor. Çocuklar arasında artan suç oranları ve kliniklere başvuran aile sayısına bakıldığında hatanın ebeveynlerin eksik kontrolü olduğu açıkça görülüyor. Ailelerinden göremedikleri ilgiyi oyun ve filmlerle doldurmaya çalışıyorlar.

-Eğer hala şiddet sorunu çözülemiyor ise mutlaka bir uzmana başvurmayı ihmal etmeyin.

ÇOCUĞUMUN ŞİDDETE UĞRADIĞINI ANLADIĞIMDA NE YAPMAM GEREKİR?



-Çocuğunuzun şiddet gördüğünü öğrendiğinizde huzursuz olmanız, aklınızın karışması yoğun öfke, kızgınlık ve suçluluk hissetmeniz, son derece doğaldır. Ancak yine de aşırı tepki göstermemeye ve sakin olmaya çalışmanız, enerjinizi sorunun çözümüne yönlendirmeniz sorunu daha kolaylıkla çözmenizi sağlayacaktır.

-Çocuğunuz ve şiddet gösteren kişi/kişileri suçlamaktan kaçının. Suçlamak ve o kişiyi korkutmak ya da göz dağı vermek, sorunun çözümüne katkıda bulunmayacağı gibi sorunu daha da karmaşık hale getirecektir. Bu nedenle güvenli ve koruyucu ortamı yaratmak için gerginliklerden kaçınınız.

-Çocuğunuz karşınıza alıp onunla konuşmaya çalışın. Bu konuşmada şiddetin kabul edilemez bir davranış olduğunu, hiçbir kişinin kendisine şiddet göstermeye, istismar etmeye hakkı olmadığını ona anlatın.

-Daha sonra çocuğunuzun duygularını ifade etmesi yönünde cesaretlendirin ve onu dinleyin.

-Yaşadığı korku, kaygı, utanç, suçluluk gibi olumsuz duygularının normal olduğunu, ne olursa olsun onun yanında olduğunuzu belirtin, hissettirin ve ona güven vermeye çalışın. Şiddeti önlemek için bunu paylaşması gerektiği konusunda çocuğunuzun teşvik edin. Şiddete maruz kalıp bunu anlatmazsa durumun daha kötüye gidebileceğini belirtin.

-Şiddet gösteren kişi/kişilerin amacının özellikle kendisini korkutmaya, kontrol etmeye çalıştığını ve bu durumda onun suçu olmadığını, utanmaması gerektiğini anlatın.

-Çocuğunuzun bundan sonraki ne tür tepkiler gösterebileceği üzerinde durun. Bu tür çocuklarla dalaşmamak, yanında bulunduğu arkadaşlarından ayrılmamak, tepki vermemek, yardım istemek, oradan uzaklaşıp gitmek gibi tepkiler arasından çocuğunuzun özelliklerinin de dikkate alarak hangisi veya hangilerini gösterebileceği üzerine konuşun.

-Çocuğunuza özellikle, şiddete şiddet ile tepki vermemesi konusunda vurgulayın. Bu tür davranmanın çözüm olmayacağını, aksine sorunu daha zorlaştıracak olduğunu belirtin.



-Çocuğunuzun öğretmenini/öğretmenleri, okul idarecileri ve rehber öğretmenleriyle durumu paylaşarak ayrıntılı bilgi almaya çalışın. Onlara, bu sorunu çözme konusunda ne tür önlemler alındığını ve önerilerini sorun.

-Eğer önerileri arasında profesyonel bir yardım alması var ise psikolog, psikiyatrist gibi kişilere başvurarak yardım alın.

-Evdeki ilişkilerinizi gözden geçirin. Daima onunla iletişime açık olun. Ona vakit ayırın.

-Çocuğunuzun kendini ifade edici, hakkını arayıcı ve atılgan davranışlarını destekleyerek kendisine güven duyması yönünde destekleyin.

-Arkadaşları ile ilişki kurmasına ve bu ilişkilerini güçlendirmesi konusunda ona yardımcı olun.

-Onlarla çeşitli etkinlikler planlaması ve yapmasını sağlayın, günlük tutmasını önerin.

-Çocuğunuzun davranışlarını ve etkileşim biçimini gözlemleyin ve gerekiyorsa yeni beceriler öğrenmesine yardımcı olun. Bu konuda okulumuzdaki psikolojik danışmandan yardım alabilirsiniz.

ÖNERİLER (ÖZET):

Şiddet içerikli herhangi bir davranışı asla NORMAL olarak değerlendirmeyin.

Suç kapsamına giren bir davranışta bulunduğunuzu öğrendiğinizde görmezlikten gelmeyin ve hemen yardım alın. Gerekirse içinde bulunduğunuz çevreyi değiştirin.

Anne baba olarak çocuğun yaşadığı sorunlarda, birlikte sorumluluk alın ve ortak bir tutum içerisinde olun, fakat onun sorumluluklarını yüklenmeyin.

Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onun Olumsuz davranışlarının ortadan kalkması için, iyi hissedecekleri bir faaliyet alanına yönlendirerek, kendilerini daha etkili bir yolla ifade etmelerine yardımcı olun.

Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere yönlendirin.

Çocuk öfkelenmesin diyerek, onun her istediğini yapmasına izin vermeyin.

Çocuğunuzun kimlerle birlikte, nerede olduğundan ve neler yaptığından haberdar olun.

Arkadaşlarını onaylamasanız bile, daha iyi tanımak ve kontrol altında tutmak için, ara sıra evinize çağırın.

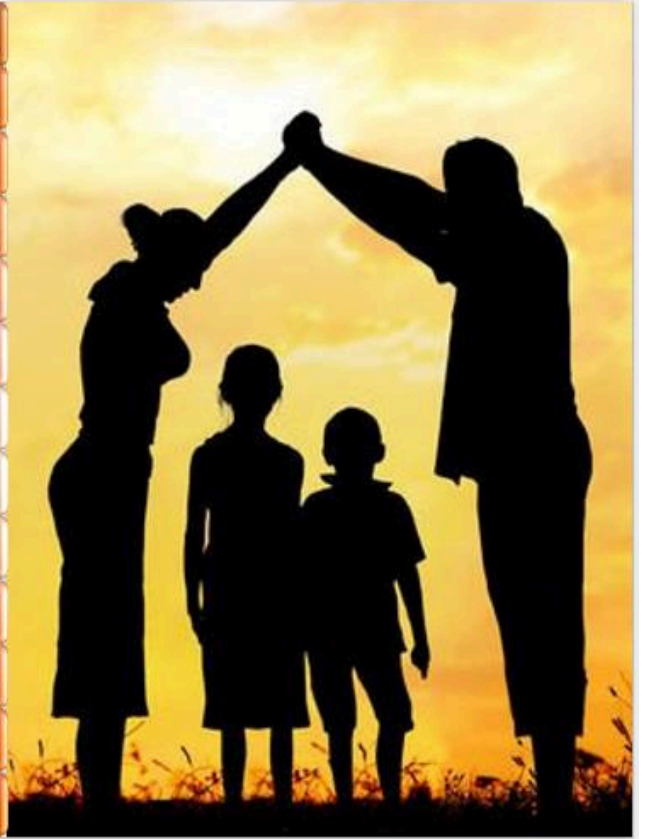
Sürekli olumsuz davranışlarıyla ilgilenmek ve uyarmak yerine, olumlu davranışlarını da görerek övün. Böylece kendini seven ve özgüveni yeterli çocuklar yetiştirirsiniz. Bu duygulara sahip çocuklar, öfkelerini sağlıklı yollarla ifade ederler.

Bağırarak ve olumsuz cümleler kullanarak onu asla küçük düşürmeyin.

Kendisini öfkelenen durumu yazı ya da resimle ifade etmesini sağlayın.

Çocuğunuz öfkelendiğinde, sakin olun, ani tepkiler vermeyin, dinleyip anlamaya çalışın. Sakinleştiğinde sorunla ilgili konuşun, öfkelenmeden sorunu nasıl çözebileceği konusunda tartışın.

Öfke ve saldırganlık ne kadar şiddetliyse durum o kadar önemlidir, önemseyin.



Çocuğunuza karşı kontrolünüzü kaybedeceğinizi hissediyorsanız; hemen durun ve içinizden ona kadar sayın. Bunu yaparken birkaç kez derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.

Çocuğunuza çok öfkeli olduğunuzu ve sakinleşene kadar bu konuyu konuşmak istemediğinizi söyleyin.

Kendi kendinize "sakin ol" deyin.

Problem ne? Kendi içinizde açıkça söyleyin ve yaşadığınız duyguyu bulmaya çalışın. (kırgınlık, can sıkıntısı, endişe, korku....vs.)

Ne hissettiğinizi bulduktan sonra düşünün. Şimdi ne yapabilirim?

Zihninizde birkaç çözüm bulun.

Size ve karşınızdakine zarar vermeyecek en iyi çözümü seçin.

Eğer kırgınlığınız çok yoğun ise o an bir şey yapmayın, o ortamdan uzaklaşın. Sakinleşene kadar orada kalın.

Daha sonra, sakin olduğunuz bir zamanda onunla görüşün, kendinizi ifade edin.

Çocuğunuz ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, sükunetinizi kaybetmeyin, şiddete başvurmayın.

Unutmayın! Tüm bunları yapmakla, bir yandan onu ve kendinizi incitmekten kaçınırken, diğer yandan da ona öfkenin nasıl kontrol edilebileceğini öğretmiş olursunuz.



Çocuklar sorumlulukların paylaşıldığı, hoşgörünün var olduğu, demokratik ve birbirine karşı duyarlı olunan bir aile ortamında psikolojik sağlamlığı kuvvetli, üretken, adil ve vicdan sahibi bireyler olarak yetişebilirler.