

Değerli Anneler Babalar

Eğitim önce ailede başlar. Akranları ile iyi iletişim kurabilme, yaşitları ile uyumlu geçinme, çocuğun sosyal gelişimi için önemlidir. Aile içi anlaşmazlık çocukların akran ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Aile asla öfke ve şiddet konusunda kötü örnek olmamalıdır, şiddet kullanarak sorun çözen kötü bir model olmamalıdır. Eşler olarak çocukların gözü önünde asla birbirinize karşı vurma hatta sözle bile kırıcı olunmamalıdır. Siz başkalarına şiddet uygularsanız, kaba ve kötü iletişim kurarsanız, çocuğunuza da şiddeti ve zorbalığı öğretmiş olursunuz. Kendi sorunlarınızın kırmadan, dökmeden, şiddete başvurmadan barışçıl yollarla çözülmesi gerekir. Öfkelerimizi sağlıklı olarak kontrol etmeliyiz. Kibarlıkta iyi örnek olursa çocuklarınızda size özeneceklerdir. Aile içinde kullanılan dil ve üsluba dikkat edilmelidir. Anne babası tarafından dövülen ve şiddete uğrayan çocuk, büyüdüğünde aynı davranışı eşine uygulamayı bir çözüm yöntemi olarak kullanmaktadır. Aynı şekilde evde sürekli birbirlerine öfkelenip, bağırıp çağıran ,aşağılayan ve şiddet uygulayan anne babanın yanında yetişen çocuk ta aynı davranışları evlendiğinde eşine uyguladığı bazı psikiyatrik araştırmalarda kanıtlanmıştır.

Çocuklar Nasıl Etkileniyorlar?

- Sosyal Öğrenme Kuramı' na göre çocuk; şiddeti taklit yoluyla öğrenir. (ailede, çevrede, okulda olumsuz örneklerle tanık olarak, şiddet içeriği yoğun TV filmleri seyrederek, şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynayarak vb.) En önemli öğrenme kaynağı ise şiddeti uygulayan kişinin en yakınındaki kendi ailesidir.
- Anne babanın dışarıda şiddet gören çocuğuna “ aman çocuğum sana vurana sende vur” “kendiniz ezdirme ,bir yumruk da sen vur”, “ kanı yerde bırakma, sende yapıştı bi tane” , “bu yaptığını ona ödetmelisin” gibi sözler şiddeti çözmez aksine daha da artırır, kin ve intikam duygularını kabartır, çocuğu acımasızlığa iter.
- Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ,aile içi şiddete maruz kalan ve böyle bir ortamda büyüyen bireylerin yetişkinlikte de şiddete başvurma olasılığı artmaktadır.
- Babasının annesini aşağıladığını ve dövdüğünü defalarca gören çocukların, kendi eşlerini de dövme ve aşağılama ihtimali artmaktadır.(Schecter,1982)
- Çocuk ve ergenler model alma ve sosyal öğrenme yolu ile izledikleri diyalogları, sözleri, tutum ve davranışları taklit eder, öğrenirler. Kahramanlarla özdeşleşerek onlar gibi davranmaya, onlar gibi var olmaya çalışırlar.
- Evde öfke, şiddet , tehdit, baskı ve saldırganlık varsa çoğu zaman çocuk da aynı davranışları benimser, kızgınlığını ,öfkelerini ve hayal kırıklığını yıkıcı ve saldırgan bir biçimde yaşamayı öğrenir.
- Çocuklar şiddet içeren filmlerde gördükleri saldırgan davranışları arkadaşlarına uygulamaya kalkabilirler.

- Ailesinden, çevresinden ,televizyon ve bilgisayardan kaynaklanan şiddet içerikli film ve oyunlardan olumsuz etkilenen bu çocuklar , şiddet ve saldırganlığı bir problem çözme yöntemi, kendini ifade etme yolu olarak benimsemeye başlarlar. Bu durum sanki normal bir şeymiş gibi daha sonra öfke ve şiddet konusunda duyarsızlaşmaya ve merhamet duygusunun azalmasına yol açar. Daha sonra empati kurma yeteneği azalır. Kızgınlık , öfke, kin, nefret ve intikam duyguları daha yoğun bir şekilde yaşanmaya başlanınca akıl mantık adeta işlemez hale gelir , sağlıksız tepkiler ve yıkıcı davranışlar ortaya çıkar.

Aile İçi Şiddete Maruz Kalan Çocuklarda Görülen Davranışlar

- Duygularını ve düşüncelerini ifade etmekten korkma, özgüvenini yitirme
- Nefret duygusu, kızgınlık duyma, ebeveyn olan sevgi ve saygıda azalma
- Kendisini çaresiz, değersiz ve güçsüz hissetme, karamsarlık, kaygı, depresyon
- Benlik saygısının düşmesi, başkalarına güvenmeme, içine kapanma, duygularda donukluk
- İsyankârlık ve hırçınlaşma, saldırganlık, zorbalık, kavgacı olma, yalan söyleme, uyumsuzluk
- Uyku sorunları, altını ıslatma, yemek yememe, iştahın azalması
- Okula gitmeyi reddetme, ders başarısında düşme, devamsızlık
- Öfkelerini kontrol edememe, bağırma, uzlaşmada sıkıntı yaşama
- Evden kaçma, okuldan kaçma, çetelere takılma
- Sigara, alkol, veya uyuşturucu kullanma
- Midede ağrı, baş ağrısı, yorgunluk, isteksizlik
- Sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik, moralin iyi olmaması, motive olmada güçlük
- Dikkatini vermede güçlük, yaşından küçük davranışlar sergileme
- Tehlikeli oyunlar oynama, kendisine zarar verme, intihar girişimi,



Çocuğun Dışarda Şiddet Gördüğünü nasıl Anlarsınız?

- Vücudunda izler, morluklar, yaralar varsa,
- Gergin, ağlamaklı, korkmuş görünüyorsa,
- Sık sık ağlayıp huysuzluk yapıyorsa,
- İnsanlardan uzaklaşıyorsa, pek konuşmuyorsa
- Görünüşüne hiç dikkat etmiyorsa
- Zevk aldığı oyunları ve faaliyetleri bırakıyorsa,
- Sürekli karamsar, olumsuz konuşmalar yapıyorsa
- Hiç keyfi yoksa,
- Öfkeli davranışlar sergiliyorsa
- Okul başarısı düşüyse,
- Okula gitmek istemiyorsa, devamsızlığında artış varsa

ÇOCUKLARA YÖNELİK ŞİDDET

Ailesi ve yakınları tarafından çocuğa karşı uygulanan fiziksel, psikolojik veya cinsel kötü davranışların tümü , çocuklara yönelik “çocuk istismarı ve ihmali” kapsamına girer.

-Meselâ ; Çocuğa vurma, tokatlama, çimdikleme, tekmeleme, ısırma, yakıcı nesnelere dağlama, bir odaya kilitleme, evden kovma, aç bırakma, cinsel saldırı, alay ve aşağılama, sevgi ve şefkatten mahrum etme, ihmâl etme, dışlama, çocuğun sağlığına, beslenmesine, giyimine, eğitimine ve sosyalleşmesine gereken dikkat ve ilginin gösterilmemesi vb.

BM Çocuk Hakları Sözleşmesine göre çocuklar hakları

- Şiddetten arındırılmış güvenli evlerde yaşama
- Kendilerine adil ve saygılı bir şekilde davranılması
- Sevgi ile ilgilenen kişilerle büyüme
- Eğitim görme,
- Evde ve okulda güvende olma
- Tehlike ve istismardan korunma

Anne Babalar Neler Yapabilir?

- Aile içinde aile fertlerinden biri öfkelerini sözlü olarak ve saldırganlıkla, şiddetle ortaya koyarsa bu durum ailenin diğer bireyleri için incitici, yıldırıcı, tehdit edici ve korkuya neden olacaktır. Bu durum aile fertlerinin doğal davranmasını engelleyecek, rahat ifade edilmeyen duygu ve düşüncelerden dolayı bir gerginlik meydana gelecektir. Bu olay aile içi duygusal atmosferi ve iletişimi bozacaktır.
- Eşinizle olan iletişiminiz kibar ve nazik olmalı ki sizi örnek alsınlar. Aile içinde bir problemi çocuğun yanında bağırarak, sert tartışmalara girerek, kavgaya ederek saldırgan tavırlarla çözmeye kalkmayın. Sakin konuşmaya özen göstermelisiniz.
- Baskıcı ve otoriter yaklaşım aşırı disiplinden kaçınılmalı. Çocuğa duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı verilmeli.
- Her yaş ve dönemde çocuğun temel ihtiyaçlarını, psikolojik ihtiyaçlarını zamanında gidermeli.
- Çocuklarınızın öfke patlamalarını, aşırı kavgaya etmesini, hayvanlara karşı şiddet içeren davranışlarını, arkadaş yokluğunu, okulda davranış problemlerinin sık sık ortaya çıkmasının nedenlerini araştırın. Şiddet uygulandığında neler hissettiğini, arkadaşlarının neler hissedebileceğini, başka alternatif olarak nasıl davranabileceğini konuşmalısınız.
- Çocuğunuzla konuşurken kendinizi onun yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmalısınız.
- Öncelikle dinlemeyi bilmek gerekir. Dikkatli dinlemek, ona odaklanmak ve onu anlamaya çalışmak çok önemli. Çocuk, o zaman karşısındaki kendisine değer verdiğini, kendisi için çabaladığını fark eder. Bu durum gerginliği azaltır.

- Duygularını sağlıklı ifade etmesine yardımcı olunmalı.
- Çocuğun anlaşıldığını ,onaylandığını hissetmesi çok önemlidir. Bu durum çocuğun öfkelerini azaltır.
- Davranışa odaklanmak yerine bu kızgınlığın arkasındaki gerçeği anlamaya çalışmalıyız .Saldırganlığa neden olan faktörler tespit edildikten sonra çocukla sakin ve uygun bir dille konuşup gerekli ihtiyacı karşılanmalıdır.
- Öfkelenmelerinde soğukkanlı olun, öfke ile karşılık verilmemeli.
- Çocuk gergin ve sinirli iken onunla tartışmamalı.
- Her konuda güvenilir, dürüst, adil ve tutarlı olunmalı.
- Çocuklarınız arasında ayırım yapmamalısınız.
- Çocuklara aşırı ve haksız sayılabilecek cezalar verilmemeli.
- Dışlamayın ,küçümsemeyin, aşağılamayın, kimse ile kıyaslamayın, başkalarının yanında asla eleştirmemelisiniz.
- Oyun sırasında arkadaşından şiddet gören çocuğunuza "senin elin armut mu topluyor, sende vursaydın" asla denilmemeli .
- "İyi yapmışsın, aferin", vb. yaklaşımlarla şiddet davranışı övülmemeli ,bu tür davranışlar pekiştirilmemelidir.
- Aile içi şiddetten, küfür ve argolu konuşmaktan uzak durulmalı, anne baba olarak asla kötü örnek olmamalıyız.
- Tutarsız, dışlayıcı, sevgisiz aşırı baskı ve tehdit ,çocuğu öfkeli yapar. Sürekli ceza vermek de onu asi ve hırçın yapar.
- Yıkıcı eleştiri ve yargılamalarda bulunmamak ,kıyaslama yapmamak gerekir. Yıkıcı eleştiri özgüveni zedeleyebilir.
- Sevginizi ,şefkatinizi, ilginizi göstermeyi ihmal etmeyin. Gülümsemeyi eksik etmemelisiniz.
- Onu ciddiye alıp gereken değeri vermeliyiz.
- Öfkelenmesinde ve öfke nöbeti geçirdiğinde özel ilgi göstermeyin. Sakinleştiğinde konuşulması daha uygundur.
- Asla bağırmanın ve şiddet uygulayarak kötü örnek olmayın. Sözel ve fiziksel şiddetten kaçınılmalı.
- Aynı saldırgan davranışlar, başkaları tarafından kendisine yapılsa, neler hissedeceğini fark etmesine yardımcı olunmalı.
- Eğer çocuğunuz saldırgan davranışlarıyla eşyalara zarar veriy-



- Öncelikle çocuğun niye öfkeli olduğunu anlamalıyız. Öfkeli çocuklar ve gençler sakin ,anlayışlı ve kendini anlayacak anne babalara ihtiyaç duyarlar.
- Evde şiddet içerikli dizi ve filmler seyredilmemeli. Seyredilen film ve toplumda yaşanan bazı olumsuz olaylar üzerinde mutlaka konuşulmalı, topluma uyan ve uymayan söz, davranış ve eylemler hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- Bilgisayar ve internetteki şiddet içerikli oyunlara izin verilmemeli, bu konuda ikna edici bir şekilde durumu açıklayın.
- Ben dili kullanılmalı. Konunun sizin üzerinizdeki etkisinden bahsedin, duygularınızı dile getirin. "Bunu yapman hiç hoşuma gitmiyor".
- Çocukluğunda şiddet gören kendi de ailesine şiddet uygulayabiliyor. Bilinçaltının yaşananları kaydettiğini unutmayın.
- Okulda akranları tarafından istismar edilip edilmediğini, iletişiminin nasıl olduğunu araştırın.
- Anne baba kendi aralarındaki sorunları öfke ve şiddetle çözmemelidir. Kötü örnek olunmamalıdır.
- Çocuğunuz çok gergin ve sinirli iken onunla tartışmayın, sakinleşmesini bekleyin ve daha sonra bu durumu sakin bir şekilde yargılamadan konuşun. Çocuğunuz öfkelenmesi için onu azarlamayın, ona şiddet uygulamanız işe yaramaz, aksine size karşı düşmanca duygular beslemesine yol açabilir.
- Çocuklarınızın olumsuz davranışlarını ön plana alıp onları sürekli eleştirmeyin, onların olumlu davranışlarını da fark edin ve bunu pekiştirin. Kibar , nazik davrandığında, yumuşak ve sakin konuştuklarında bu davranışlarını övün. "seni böyle görmek ne güzel" diyebilirsiniz. "böyle olgun davranman seni çok farklı kılıyor, iyi ki varsın" denilebilir.
- Çocuklarınızın arkadaşları ile oyun oynamalarına izin verilmeli, sudan bahanelerle onu eve hapsedememelisiniz.
- Çocuğunuzun geniş alanlarında oynamasını sağlayın.
- Kendi becerilerini geliştirmelerine bol bol fırsat verilmeli.
- Sosyal , kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklere teşvik edilmeli. Çocuğunuzun enerjisini olumlu yönlere kanalize etmek, ruhsal yönden rahatlatacaktır.
- Anne babanın aile içindeki tutum ve davranışları, konuşmaları çocuklar için bir örnek ve model teşkil eder.
- Yardıma ihtiyaç duyarsanız , çocuğunuzun okul rehberlik servisine, psikologa, Çocuk - Ergen psikiyatrisine götürün.



T.C
BİTLİS VALİLİĞİ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

ÖFKE
AİLE İÇİ ŞİDDET
AKRAN ZORBALIĞI

Veli Broşürü



RAM
Rehberlik Hizmetleri Bölümü