

ŞİDDET VE ÇOCUKLARINIZ

Araştırmalar şiddete ve saldırganlığa yönelik davranışların yaşamın erken dönemlerinde öğrenildiğini göstermektedir. Ancak, yine araştırmalar, çocukların duygularını şiddet kullanmadan ifade edebilmeleri için ailelerin büyük yardımı olabileceğini de göstermektedir.

Bu yazı, anne-babaların gençlerde gözlenen şiddeti azaltmak için aile içinde, okullarda ve toplumda neler yapabileceklerini görmelerinde yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.

ÇOCUKLAR İÇİN YAPABİLECEKLERİNİZ:

Anne babalar çocuklarının güven ve sevgi dolu bir evde yaşamalarını sağlayarak şiddeti azaltmada önemli bir rol üstlenebilirler. Aşağıda bu konu ile ilgili olarak bazı öneriler sunulmuştur. Bunların hepsini yerine getiremeyebilirsiniz. Ancak elinizden geleni yaparsanız, çocuklarınızın içinde yaşayacakları dünyayı onlara daha az zarar verici hale getirebilirsiniz.

Çocuklarınıza Yönelik Sevgi ve İlginiz Sürekli ve Tutarlı Olsun:

Kendisini güvencede hissedebilmesi ve diğerlerine güvenebilmesi için, her çocuğun anne-babasıyla ya da bir yetişkinle güçlü, sevecen bir ilişki, bir bağ kurabilmesi gerekmektedir. Kendisine sevgi ve ilgi gösteren bir yetişkinle böyle bir bağ kuramayan bir çocuğun, düşmanlık duyguları içinde gelişmesi ve 'zor' bir genç olması ihtimali kuvvetlidir. Kendileriyle çok küçük yaşlardayken ilgilenilmiş çocuklar arasında, 'sorunlu davranışları' olan gençlere daha az rastlanmaktadır.

Bir çocuğa her zaman sevgi gösterebilmek hiç de kolay bir şey değildir. Hatta eğer genç, deneyimsiz ya da çocuğunu tek başına yetiştirmek zorunda kalan bir anne ya da babaysanız, çocuğunuz hasta ya da özel ihtiyaçları olan özürlü bir çocuksa, bu iş daha da zordur. Eğer çocuğunuzun idare etmek konusunda herkesinkinden daha farklı güçlükler yaşıyor ve çok zorlanıyorsanız, bunu çocuğunuzun doktoru ile ya da bir başka hekimle tartışınız. Eğer çocuğunuzun görünen tıbbi bir problemi yoksa, bu durumda bir psikolojik danışmana başvurabilir ve ondan yardım alabilirsiniz. Böylelikle, çocuk yetiştirme konusunda bilimsel kanıtlara dayalı bazı yöntemler hakkında bilgiler edinebilirsiniz.

Çocukların kendi akıllarının olduğunu unutmamak çok önemlidir. Çocuklarınızın giderek artan bağımsızlık ihtiyaçları bu ihtiyacı doyumaya yönelik davranışları bazen sizleri kızdırabilir, engelleyebilir ya da hayal kırıklığına uğratabilir. Onlara herhangi bir tepki göstermeden önce, durumu çocuğunuzun bakış açısından değerlendirme konusunda göstereceğiniz istek, sizin de kendi duygularınızla baş etmenize ve daha sabırlı davranmanıza yardımcı olur. Çocuklarınıza öfke ve düşmanlık dolu sözler ve davranışlarla tepki vermekten kaçınmak için elinizden geleni yapın.

Çocuklarınızı Gözetim Altında Yönlendirin:

Çocuklar kendi ayakları üzerinde duruncaya kadar, cesaretlendirilmek, korunmak ve destek almak için ebeveynlerine ve aile üyelerine muhtaçtırlar. Uygun yönlendirme ve gözetim olmadığı zaman, ihtiyaç duydukları bu rehberlikten yoksun kalacaklardır. Araştırmalar, zamanında ve yapıcı bir yönlendirme almayan çocukların davranış problemleri olduğunu göstermektedir.

Çocuklarımızın her zaman nerede olduğunu, arkadaşlarının kimler olduğunu bilmekte ısrarlı olun. Çocuklarınızı kendiniz gözetemiyorsanız, bir başka yetişkinin gözetiminin altında olduklarından emin olun. Çok kısa bir süre için bile olsa çocuklarınızı evde yalnız bırakmayın.

İlkokul yaşındaki ve daha ileri yaşta olan çocuklarınızın, bir yetişkinin gözetiminde yapılan, okul*dışı spor faaliyetlerine, eğitim programlarına ya da düzenli ve yapılandırılmış eğlencelere, katılmalarına teşvik edin. Değerlerine saygı duyduğunuz kurum, kuruluş ya da bireylerin yönetiminde olan toplumsal programlara kaydedtirin.

Gözetim altında yapılan eğlence faaliyetlerine çocuklarınızla birlikte gitmeye çalışın ve diğer kişilerle ilişkilerin izleyin. Diğer çocukların aşağılayıcı, tehditkar, küfürlü konuşmalarına onun nasıl cevaplar verdiği; vurma, çarpma davranışları ile öfke ifadelerine nasıl tepki gösterdiğine dikkat edin. Kızgınlık ve öfkenin ifadesi için bu tür davranışların uygun yöntemler olmadığını çocuğunuza anlatın ve benzer biçimde davranmasını engelleyin.

Çocuklarınıza Uygun Davranışları Öğretebilmek İçin Kendiniz Model Olun:

Çocuklar genellikle taklit ederek öğrenirler. Ailelerin değerleri, tutumları ve davranışlarının onlar üzerindeki etkisi büyüktür. Saygı ve dürüstlük, ailemizden ve akrabalarımızdan gurur duymak gibi değerler, çocuklarımız için önemli bir güç ve güven kaynağı olabilirler. Çocuğunuzun olumsuz arkadaş baskısı altında olduğu, şiddetin yoğun rastlandığı bir ortamda yaşadığı ya da davranış bozuklukları olan öğrencilerle aynı okullara gittiği durumlarda bu değerler özellikle önemlidir.

Çocukların çoğu, bazen saldırganlaşıp bir başka insana vurabilirler. Bu tür şiddete yatkın davranışların olası tehlikeleri hakkında çocuklarınızla konuşurken kesin olun. Sorunları şiddete başvurmadan daha yapıcı yöntemlerle çözmüşse, onu bunun için takdir ettiğinizi hemen belirtin ve ödüllendirin. İyi davranışlarına daha fazla dikkat gösterilerek ve takdir edilerek, çocukların bu davranışlarını tekrar etmeleri ve sürdürmeleri sağlanabilir.

Çocuklarınızın sorunlarını saldırgan olmayan yöntemlerle çözmelerine yardımcı olabilmek için aşağıdaki önerilerden yararlanabilirsiniz.

- ✓ Sorunlarını onlarla birlikte tartışın.
- ✓ Sorunlarını şiddet kullanarak çözmeye çalışırlarsa neler olacağı hakkında onlarla konuşun.
- ✓ Sorunların şiddet kullanmadan çözmeye kalkarlarsa neler olabileceğini sorun. Bu türden 'Birlikte Sesli Düşünme' egzersizi yardımcı olacaktır.

Anne-babalar bazen farkında olmadan şiddet dolu davranışları teşvik edebilirler. Örneğin bazı ebeveynler, erkek çocukların kavga etmeyi öğrenmeleri gerektiğini ileri sürerler. Çocuklarınıza anlaşmazlıklarını, tehdit, yumruk ya da silah kullanarak değil, sakin ve yerinde kullanılan sözcüklerle çözmelerini öğretin.

Boş zamanları için yapıcı, şiddet dışı oyunlar, faaliyetler bulmalarında çocuklarınıza yardımcı olun. Onlara sizin de bir zamanlar hoşlandığınız oyunları, spor faaliyetlerini, hobileri öğreterek, kendi beceri ve yeteneklerini geliştirmelerinde destek olun. Küçük çocuklarınıza hikayeler okuyun, daha büyüklerini kütüphaneye götürün ya da akrabalarınız arasında değer verdiğiniz, çevresi ve diğer insanlar için bir şeyler yapmış olanların hayat hikayelerini okuyun.

Çocuklarınıza Vurmayın:

Çocuklarınıza ceza vermek için onları itmek, tokatlamak, vurmak ya da dayak atmak gibi davranışlar, onlara sorunlarını iterek, vuruk çarparak, dayak atarak çözenin uygun olacağı; ceza vermeleri gerektiğinde onların da benzer şekillerde ceza verebilecekleri mesajını vermektedir. Fiziksel cezalar istenmeyen davranışları ancak belli bir süre için durdurabilmektedir. Hatta çocukların çok sert cezalara uyum yapabildiğini bu nedenle de cezanın hiçbir etkisinin kalmadığı bilinmektedir. Oysa ki fiziksel olmayan disiplin yöntemleri çocukların duygularıyla daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olmakta; sorunlarını şiddet dışı yöntemlerle çözebilecekleri yolları öğretmektedir. Aşağıda bu konuda bazı öneriler sunulmuştur:

- ✓ Çocuğunuza her yaşı için bir dakika sürecek şekilde, sesini çıkarmadan bir köşede oturmasını isteyebilirsiniz. (Bu yöntem çok küçük çocuklar için kullanılamaz.)
- ✓ Bazı izinlerini ya da harçlığını geri alabilirsiniz.
- ✓ Arkadaşları ile dışarı çıkmasını ya da okul/toplum etkinliklerine katılmasına izin vermeyebilir ve evden dışarı çıkarmayabilirsiniz. (Bu ceza daha çok büyük yaştaki çocuklar ve ergenler için geçerlidir.)

- ✓ Harçlığın, önceden verilmiş izinlerin geri alınması ya da evden dışarı çıkarmama gibi cezaların, tutarlılıkla ve kısa süreler için uygulanması daha uygundur.
- ✓ Hata yaptıkları zaman çocukların bu hatalarını düzeltebileceklerine inanmaları lazımdır. Hatalardan nasıl öğrenebileceklerini onlara gösteriniz. Hatalarını bulmalarını ve gelecekte benzer hatalar yapmaktan nasıl kaçınabileceklerini anlamalarına yardımcı olunuz.
- ✓ Bu tür durumlarda çocuklarınızı aşağılamamanız, utandırmamanız çok önemlidir. Çocukların her zaman için sizin sevgi ve saygınızı hissetmeye ihtiyaçları vardır.
- ✓ Davranış değiştirme yöntemlerinden biri de hatalı davranışları cezalandırmak yerine, olumlu davranışları ödüllendirmektir. Takdir etme, ilgi ve şefkat göstermenin en etkili ödülleri olduğunu unutmayın.

Kurallarınız ve Disiplin Yöntemleriniz Konusunda Tutarlı Olun:

Bir kural koyduysanız onu yerine getirin ve vazgeçmeyin. Çocukların kendilerinden hangi davranışların beklendiği konusunda açıklığa ve belirginliğe ihtiyaçları vardır. Oluşturduğunuz bir kuralın yerine getirilmesi konusunda gelişigüzel biçimde davranırsanız, bu sadece çocuklarınızın kafasını karıştıracaktır ve 'kaçamak yollar' aramalarını destekleyecektir. Kurallarınızı oluştururken olanaklar ölçüsünde çocuklarınızın da katılımlarını sağlamaya çalışın. Neyi beklediğinizi ve kurallara uyulmadığı zaman ne tür sonuçlarla karşılaşacaklarını açıklayın. Böyle bir yaklaşım, onların hem kendileri hem de çevrelerindeki insanlar için en iyi olanı elde edebilmeleri amacıyla neler yapmaları gerektiğini öğrenmelerini sağlayacaktır.

Çocuklarınızın Ateşli Silahlarla ve Kesici Aletlere Ulaşamayacaklarından Emin Olun:

Silahlar ve çocuklar çok öldürücü bir bileşimdir ve bir araya getirilmemelidirler. Eğer kullanıyor ya da evinizde bulunduruyorsanız, silahların ya da diğer öldürücü araçların tehlikeleri konusunda çocuklarınızı bilgilendirin. Eğer evinizde tabanca ya da tüfek varsa, içeri boşaltıp, kurşunları ve silahları ayrı ayrı kilitli dolaplara saklayın. Doldurulmamış bile olsalar bu silahları asla çocuklarınızın bulabilecekleri yerlerde saklamayın. Asla üzerinizde öldürücü bir silah taşımayın. Silah taşımanın çocuklara verdiği mesaj, sorunların silahla çözülebileceğidir.

Çocuklarınızın Çevrenizde ya da Evinizde Şiddet Görmelerini Önlemeye Çalışın:

Evdeki şiddet çocuklar için korkutucu ve zararlıdır. Çocukların korku duymadan, sevgi içinde yaşayabilecekleri güvenli bir eve ihtiyaçları vardır. Evinde şiddet tanık olan çocukların, ileride şiddet gösterme eğilimleri oldukça yüksektir.

Evinizi şiddetten uzak, güvenli bir yer haline getirmek için elinizden geleni yapın ve kardeşler arasındaki kavgaların da çocukları çok korkutacağını ve onlar için kötü örnekler oluşturacağını unutmayın. Eğer evinizdeki bireyler birbirlerini sözel ya da fiziksel yöntemlerle incitiyorlarsa ya da kötüye kullanıyorlarsa, çevrenizdeki bir psikolojik danışmandan yardım almanızı öneririz. Bu profesyonel kişi, sizin ve ailenizin, şiddetin hangi nedenlerle oluştuğunu ve durdurulabilmesi için neler yapılabileceğini anlamanızda size yardımcı olacaktır.

Bazen çocuklarınızı sokaklarda, okulda ya da evde şiddete maruz kalmasını engelleyemeyebilirsiniz. Bu durumlar olduğunda, yaşadıkları korku duygularıyla başedebilmeleri için kendilerine yardımcı olmanız gerekebilir. Onlara bu konularda yardımcı olabilecek kişiler arasında okulundaki psikolojik danışman ya da psikolojik danışmanlar ilk sırada gelmektedir.

Çocuklarınızın Medyadaki Şiddete Maruz Kalmalarını Önlemeye Çalışın:

Televizyonda, sinemada ya da bilgisayar oyunlarında çok fazla şiddet izlemenin de çocuklarda saldırgan davranışlara yol açtığı bilinmektedir. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun izlediği şiddet miktarını kontrol altında tutabilmelisiniz. Aşağıda bazı öneriler bulacaksınız:

- ✓ Televizyon izlemeyi günde 1-2 saatle sınırlandırmalısınız.

- ✓ Çocuklarınızın hangi televizyon programlarını izlediklerini, hangi filmlere gittiklerini ve hangi tür bilgisayar oynadıklarını bilin.
- ✓ Televizyon programlarında, sinemalarda ve bilgisayar oyunlarında izledikleri şiddet hakkında onlarla konuşun. Bu tür davranışların gerçek hayatta ne kadar acı verici olduklarını ve ne tür ciddi sorunlara yol açabileceklerini anlamalarını sağlayın.
- ✓ Sorunların şiddet kullanmadan nasıl çözülebileceklerini onlarla tartışın.
- ✓ Çocuklarınıza şiddet kurbanı olmayacakları yöntemleri öğretmeye çalışın.

Çocuklarınızın şiddet kurbanı olmamaları için ne tür önlemler almaları gerektiğini öğrenmeleri çok önemlidir. Aşağıda kendinizi ve çocuklarınızı şiddetten korumanızda yardımcı olabilecek bazı yollar öneirilmektedir:

- ✓ Çocuklarınıza çevrenizdeki güvenli sokak ve caddelerin hangileri olduğunu öğretin.
- ✓ Şüphelenip korktukları zaman aydınlık, kalabalık yerlerde ve bir arkadaşla yürümelerini öğüt verin.
- ✓ Gördükleri kuşku dolu davranışları ya da tanık oldukları suçları size, öğretmenlerine, güvenilir bir başka yetişkine ya da polise bildirmelerinin ne kadar önemli olduğunu anlamalarını sağlayın. Polis Acil 155 nolu telefonu nasıl arayacaklarını onlara öğretin.
- ✓ Kendilerine zarar vermeye kalkan biri olduğunda 'Hayır' deyip kaçmalarını ve güvenilir bir yetişkine bu konuyu mutlaka söylemeleri gerektiğini anlatın.
- ✓ Yabancılarla konuşmanın tehlikelerini vurgulayın. Bilmedikleri ve güvenmedikleri kimseye kapıyı açmamalarını ve onlarla bir yere gitmemelerini öğütleyin.

Çocuklarınıza Şiddete Karşı Olmalarını Öğretin:

Şiddete karşı davranışlar sergiledikleri her ortamda çocuklarınızı destekleyin ve ödüllendirin. Arkadaşlarından birinin diğerine vurduğunu, küfrettiği, tehdit ettiği durumlarda çocuğunuza sakın ve kesin sözcüklerle nasıl tepki gösterebileceklerini öğretin. Şiddete karşı durmanın ve direnç göstermenin, daha çok cesaret gerektiren bir davranış olduğunu onlara söyleyin.

Çocuklarınızın farklı yönlerden, farklı aile yapılarından gelen kişilerle geçinmelerine, onları kabullenmelerine yardımcı olun. İnsanları sadece farklı oldukları için eleştirmenin ve etiketlenmenin acı verici, itici olduğunu öğretin ve kesinlikle bu tür davranışlara izin verilmeyeceğini anlamalarını sağlayın. Tehditlerin ve itip kakmanın şiddeti körükleyen yanlış davranışlar oldukları konusunda kendilerini uyarın.

Oyunda acı hissedilmez! Aileler, çocukların şiddet ve saldırganlık içeren oyunlardan zevk almalarına engel olmalıdır. Bilgisayar oyunlarında şiddete maruz kalanların, öldürülenlerin acısı, çocuklara anlatılmadığı için çocuklar şiddetin ve saldırganlığın kullanılmasının zararları hakkında bilgi sahibi olmazlar. Ayrıca bilgisayar oyunlarında çocuğun uygulanan şiddete ya da saldırgan davranışlara aktif katılımı ve bundan zevk alması söz konusudur. Ailelerin bu konuda çok hassas olması ve çocukların bu davranışlardan ne derece etkilendiklerine dikkat etmeleri şarttır.

Ebeveynler İçin Ekstra Önlemler:

Çocuklarınızı büyütürken stresi ve yalnızlığı azaltmak çok yararlı olacaktır. Çevrenizle ilişkiye geçin, komşularınızı tanıyın. Öldürücü silahların komşu evlerde de bulundurulmamasını sağlayın ya da çocuklarınızı oralara yalnız göndermeyin. Suçluluğu ve şiddeti azaltmaya yönelik sivil toplum girişimlerine gönüllü olun. Çevrenizde bu tip sivil oluşumlar yok ise siz kurabilirsiniz! Seçtiğiniz milletvekillerinin ve belediye görevlilerinin şiddet konusundaki hassasiyetinizi bilmelerini ve konuyla ilişkili önlemleri almalarını sağlayın; baskı grupları oluşturun. Şiddet içeren programlar sunana televizyon kanallarına, onlara reklam veren ya da sponsor olan şirketlere şikayetlerde bulunun. Çocuklarınızın çevrenizdeki 'çevre temizliği', 'ağaç dikme', vb.etkinliklere katılmalarını ve içinde yaşadıkları toplumla bütünleşip, onunla grur duymalarını sağlayın. Bu tür gruplar, bir yandan çevrenizi daha yaşanır ve güvenli bir hale getirmeye çalışırken, diğer yandan da

çocuklarımızın güvenli, yararlı ve ödüllendirici etkinlikler içinde hoş zaman geçirmelerine yardımcıdırlar.

Potansiyel Tehlike İşaretleri:

Çocukları aşağıdaki işaretleri gösteren ebeveynler, bu konuları profesyonel bir kişiyle görüşmeli ve çocukları anlamaya çalışmalıdırlar.

Bebekler ve okul öncesi çocuklarda gözlenen tehlike işaretleri:

- ✓ Bir gün içerisinde çok sık olarak ortaya çıkan 15 dakikadan daha uzun süren ve ebeveynler, bakıcılar ya da diğer aile üyeleri tarafından sakinleştirilemeyen öfke nöbetleri,
- ✓ Nedeni belli olmayan ve çok sık olarak ortaya çıkan aşırı saldırgan davranışlar,
- ✓ Çocuğunuzun aşırı aktif, kontrolsüz ve korkusuz olması,
- ✓ Yetişkinleri ve kuralları hiçe sayma,
- ✓ Ebeveynlerine bağlılık davranışlarını göstermemesi, yabancı yerlerde onları aradığını, onların yakınında olmak istediğini gösteren davranışları sergilememesi,
- ✓ Televizyonda sıklıkla şiddet içeren programlar araması, şiddet teması olan oyunlara girmesi, diğer çocuklara yönelik hain davranışlarda bulunması.

Okula giden çocuklara ilişkin tehlike işaretleri:

- ✓ Dikkat ve konsantrasyon sorunlarının olması,
- ✓ Sınıf aktivitelerinde oyun-bozan tutum içine girmesi,
- ✓ Ders başarısının ortalamının altında olması,
- ✓ Okulda diğer çocuklarla sık sık kavga etmesi,
- ✓ Hayal kırıklıkları, eleştiriler ve alaylara, yoğun öfke patlamaları, suçlamalar ya da intikam temalı davranışlarla tepki göstermesi,
- ✓ Televizyonda çok sayıda şiddet içerikli program seyretmesi, bu tür filmlere gitmesi ve bu tür bilgisayar oyunları oynaması,
- ✓ Çok az sayıda arkadaş sahibi olması, davranışları yüzünden arkadaşları tarafından dışlanması,
- ✓ Saldırma, kural dinlemez olduğu bilinen çocuklarla arkadaşlık kurması,
- ✓ Diğerlerinin duygu ve düşüncelerine duyarsız olması, bencil davranması,
- ✓ Ev hayvanları ve sokak hayvanlarına yönelik acımasız davranışlarının olması,
- ✓ Kendini çok çabuk engellenmiş hissetmesi,

Ergenlik öncesi ve ergenlik dönemindeki çocuklar için tehlike işaretleri:

- ✓ Otoriteye sürekli karşı gelme,
- ✓ Diğerlerinin duygu ve davranışlarını hiçe sayma,
- ✓ İnsanlara kötü davranması ve problemlerin çözümü için fiziksel şiddete ya da şiddet tehditlerine başvurması,
- ✓ Okuldan uzaklaştırılması ya da atılması,
- ✓ Çetelere, kavgalara karışması, hırsızlık ya da vandalizm gibi davranışlarda bulunması,
- ✓ Alkol, ilaç ya da uyuşturucu madde kullanması.