

ŞİDDETE KARŞI ANNE-BABALARA GENEL ÖNERİLER

Çocuğunuza Karşı Kontrolünüzü Kaybedeceğinizi Hissediyorsanız:

- Hemen durun ve içinizden 10'a kadar sayın. Bunu yaparken bir kaç 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.
- Kendinize sevdiğiniz bir yiyecek ya da içecek hazırlayın.
- Telefonla bir arkadaşınızı ya da akrabanızı arayın ve başka konulardan konuşun.
- Sizi sakinleştirebilecek bir etkinlikle uğraşın; örneğin çiçeklerinizi sulayın.
- Çocuğunuzun yanından uzaklaşın; mümkünse odanıza gidin ve sakinleşene kadar orada kalın. Hâlâ sakinleşemediyseniz gidin bir yastığı yumruklayın.
- Sakinleşince çocuğunuzun yanına dönün ve sorun davranışa çözüm bulmaya çalışın.

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

➤ Okulunuzda bu tip davranışların kabul edilmeyeceğini kesin ve kararlı bir dille hem öğrencilere hem de velilere ifade edin.

➤ Erken yaşlardan itibaren (anasınıfı) çocukların bu tür davranışlarını dikkatle gözleyin. Çocukların birbirlerine isim taktıklarını, kendi aralarında gruplaşıp birini **ya** da birkaçını dışladıklarını, birbirlerine kırıcı davrandıklarını **ya** da fiziksel olarak birbirlerini incittiklerini gördüğünüzde hemen müdahale edin. Onlara başkalarına bu şekilde davranmanın doğru olmadığını öğretin.

➤ Pek çok sindirme olayı okulun bahçesinde, yemekhanesinde, tuvaletlerde, okul minibüslerinde ve idarecilerin olmadığı koridorlarda olur. Bu mekanlarda her zaman nöbetçi öğretmen ve öğrenci olduğundan emin olun.

➤ Hem sindiren hem de sindirilen çocuğun benlik saygılarını kazanmaları için onların yardım almasını sağlayın.

➤ Çocuklara bu tür problemleri nasıl çözebileceklerini ve sindirilen çocuğu nasıl savunacaklarını öğretin.

➤ Ebeveynleri daha sağlıklı problem çözme, iletişim kurma becerileri öğrenmeleri konusunda yüreklendirin.

➤ Okul ile irtibatı kesmeyin.

➤ Çocuğunuzla birlikte okullardaki kuralları tartışın. Kuralların niçin konulduğunu fark etmelerini sağlayın.

➤ Evde de benzer kuralların olduğunu fark ettirin. Bu kuralları ve uymanın yararlarını paylaşın.

➤ Çocuğunuzun hangi televizyon programlarını izlediğini takip edin televizyon, sinema ve medyadan şiddet içerikli mesajlara maruz kaldıklarını göz ardı etmeyin. İzledikleri bu görüntüleri taklit edebileceklerini unutmayın. Oynadıkları bilgisayar oyunlarını gözden geçirin. Bu oyunlarda şiddet normalleştirilebilir. Araba kullanırken bir adamı ezmenin puan kazandırması, gibi....

➤ Video-bilgisayar oyunları, televizyon veya komşularda görebileceği şiddet olayları hakkında konuşun. Çevrelerinde ve medyada gördükleri şiddet olaylarının gerçek hayatta nelerle sonuçlanabileceğini kafalarında canlandırmalarını isteyin. Birlikte canlandırın.

➤ Sorunlarınızı nasıl çözdüğünüzü çocuklarınızla paylaşın. Olumlu sorun çözme becerilerini görün ve övün. Arkadaşlarından gelen kabadayılıkla baş etmede bir yetişkinden yardım alması için cesaretlendirin ve bu kişinin kim olabileceği konusunda görüşlerinizi paylaşın.

➤ Siz de ona doğru örnek olun. Bunun için öfkenizi kontrol etmeyi bilmelisiniz. Bu konuda yazılmış kaynaklardan veya okulunuzdaki rehber öğretmenden bilgi edinebilirsiniz.

➤ Çocuklarınızın bireysel farklılıklarını kabul etmelerinin değeri ve önemini anlaması için yardım edin. Çocuğunuzun güçlü yönlerini ön plana çıkarın. Kendinden farklı özellikleri olan arkadaşları olabileceğini, farklılıklara saygı göstermenin öfke kontrolünü kolaylaştıracağını dile getirin. Sadece kendine benzeyen kişilerle arkadaşlık kurmanın faydalı yanları ve hoşlanmadığı yanlarını konuşun.

➤ Çocuklarınızın öfke patlamalarını, aşırı kavga etmesini, hayvanlara karşı şiddet içeren davranışlarını, arkadaş yokluğunu, okulda davranış problemlerinin sık sık ortaya çıkmasını... izleyin. Şiddet uygulandığında neler hissettiğini, arkadaşlarının neler hissedebileceğini, başka nasıl davranabileceğini konuşun. Gerekirse bir uzmandan görüş alın.

➤ Ne zamanlar özür dilediğini, özür dilemenin ona kattığını, ne kaybettiğini konuşun.

➤ Affetmeyi öğrenmezse intikam duyguları besleyecek ve içindeki öfke beklenmedik bir anda patlayarak şiddet sergilemesine yol açacaktır, affedebilmeyi öğretin.

➤ Bazen gerçekten zor olduğunu biliyoruz. Çocuğunuzla iletişim kanallarını açık tutmaya çalışın. Çocuğunuzun kiminle nerede olduğunu bilin ve daima çocuklarınızı yüreklendirin. Arkadaşlarını tanımaya çalışın. Eve arkadaşlarına davet etmesine izin verin.

➤ Şiddetin şiddeti getireceği konusunda yaşadığı kısır döngüyü anlamasına yardım edin. Şimdiki rolünden farklı roller edinebileceğini anlatın.

➤ Bazı arkadaşlarından hoşlanmadığını, kendi davranışlarına müdahale ettiğini çocuğunuz belirtirse, onu yargılamadan, eleştirmeden sonuna kadar dinleyin. Bu düşüncelerini olur olmaz yerlerde aktarmamaya veya ima etmemeye özen gösterin. Böylece çocuğunuzun paylaşım konusunda güvenini kazanabilirsiniz. Eğer çocuğunuza zarar vermesinden korkuyor ve önlem alınması gerektiğine inanıyorsanız, bunu da çocuğunuzla paylaşarak gerekirse bir uzmandan yardım almayı, çocuğunuzla birlikte önce ondan izin alarak yapın. Anlatırken keyif aldığı ama o arkadaş grubu ile yapamadığı şeyleri fark etmesine yardım edin. Çünkü bu çocuklar genellikle akranları ile geçinmekte zorluk

yaşadıklarından arkadaşları tarafından dışlanırlar ve kendileri gibi, diğerleri tarafından dışlanmış olanların oluşturduğu gruplara girerler.

➤ Çocuklarınıza arkadaşlarına kesinlikle kötü davranmamasını söyleyin. Arkadaşlarına iyi davrandıkları, onları farklılıkları ile kabul ettikleri sürece farklılıklardan artan renklerin doğacağını ve arkadaşlıkların dostluklara dönüşebileceğini anlatın.

➤ Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleri ile de tanışmaya çalışın. Böylece aranızdaki iletişim daha da güçlenecektir. Aileler arasında birbirinize destek de olmanız kolaylaşacaktır.

➤ Çocuğunuzun serbest zamanlarında hoşlandığı etkinlikleri yapabilmeleri için yönlendirin. Zamanını iyi yapılandırdığınızda şiddet içeren etkinliklerden de vazgeçecektir. Boş boş televizyon seyretmek, bilgisayar oyunları oynamak...

➤ Çocuğunuzun vaktinin büyük bir kısmı okulda geçmektedir. Okul yaşantısını desteklemenin bir yolu da o gün neler yaşadığını, derslerde neler yaptığını anlatacağı bir vakti çocuğunuza ayırmaktır. Konuşmak istemezse, kendi günlük yaşantınızı, sıkıntı ve neşenizi paylaşarak model olabilirsiniz. Yargılamadan, eleştirmeden dinlerseniz artan güven ile paylaşımların sıklığı ve içeriği değişecektir.

➤ Akademik başarısını artırmak için ev ödevlerinde mümkün olduğunca yardımcı olmaya çalışın. Evde ders çalışabileceği ortamlar yaratmaya çalışın.

➤ Okulda yapılan çalışmalara mümkün olduğunca katılın.

➤ Anlattığı şiddet içeren olaylarda daha farklı nasıl davranabileceğini düşündürmeye çalışın. İlk zamanlar örnek olaylar üzerinde konuşabilirsiniz, daha sonra yaşantıları üzerinden yargılamadan, eleştirmeden, öğüt vermeden konuşmaya dikkat edin.

➤ Çocuğunuzun sorumluluklarını yerine getirmesi önemlidir. Yaşına uygun küçük sorumlulukları vererek ve gerçekleştirdiğinde takdir ederek bu alışkanlığı kazanmasını sağlayabilirsiniz.

➤ Hiçbir şekilde şiddeti normalleştirmemelisiniz.

➤ Canları sıkın, üzüntülü olduklarında baş etmelerini sağlamak amacıyla güçlü yanlarını ortaya çıkararak yapabileceklerini bulmalarına izin verin.

➤ Eğer evde bir şekilde şiddet uygulanıyorsa, ne yapsanız anlamsız olacaktır. Kendiniz model olmadıkça, çocuğunuzdan uygun davranış göstermelerini bekleyemezsiniz.

➤ Şiddet gösteren çocuklar “kötü” değildir. Uygun olmayan ve kabul edilemeyen davranışlar yaparlar. Ancak durum ne kadar çabuk ele alınır ve ne kadar erken müdahale edilirse sonuç almak da o kadar kolaylaşacaktır.

➤ Şiddet gösteren çocukların aileleri “kötü ebeveynler” değildir. Pek çok yöntem denemiş olabilir, kafaları karışmış olabilir. Artık çözüm olarak ürettikleri yöntemler, işe yaramayan ve var olan problemin devamını sağlayan problem haline gelmiştir. Bu da kendilerini daha da çaresiz hissetmelerine yol açmaktadır.

➤ Şiddet gösteren çocuklar diğer çocuklar tarafından dışlandıklarından kendilerine benzer çocukları kolayca bulurlar.

- Dövmek, eve kapatmak, rüşvet vermek bir çare değildir.
- Şiddet uygulanmasının da nedenleri vardır ve bu nedenlere ulaşmak çözüm için atılmış büyük adımlardır.
- “Böyle gördük, böyle gider”, “başka dilden anlamıyor” mantığı ile problem çözülemez. Şiddet içerikli davranışlar öğrenilmiştir. Anacak yeni ve daha sağlıklı yöntemler bulunduğu terk edilebilir.
- Sabırlı olun, değişimin uzun süre alabileceğini unutmayın. Umudunuzu yitirmeyin...
- Değişime öncelikle kendinizde başlayın. Kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın...
- Çocuğunuzdaki değişimleri izleyin, övün. Değişemediği konularda sabırlı davranın yanında olun, birlikte düşünerek yeni çözüm yolları oluşturmaya çalışın. “ben değiştim sen değişemedin, beceriksizsin” gibi etiketlemelerden kaçının.
- Özellikle ergenlik döneminde sıklıkla yaşanan güç savaşlarından kaçının, sakinliğinizi korumaya çalışarak doğru model olun, yaşadığınız çatışmaları kontrol etme güç savaşlarına çevirmeyin.
- Eşinizle de fikir birliği oluşturarak tutarlı bir model oluşturun.