

FİZİKSEL İSTİSMAR

Fiziksel istismar, istismarın en iyi tanınan şeklidir ve 'bir kaza olmaksızın, fiziksel travma ya da yaralanmalarla sonuçlanan herhangi bir davranış biçimi' olarak tanımlanır. Fiziksel istismar yaralanmaları çimdikleme, ısırma, vurma, tekmeleme, yakma, ağzı kapatarak boğmaya teşebbüs etme, şiddetli bir şekilde sarsma ya da herhangi bir başka şekilde çocuğun bedenine zarar vermektir. Bu yaralanmaların bir kısmı çocuk oyun oynarken kaza ile olmuş olabilir; ancak yaraların yeri, yaralanmanın sıklığı fiziksel istismardan şüphelenmeye yönlendirmelidir.

Her yıl binlerce çocuğun ebeveynleri ya da yakın akrabaları tarafından fiziksel olarak istismar edildiği tahmin edilmektedir. Bu çocukların arasında ciddi şekilde yaralananlar ve hatta yaşamını yitirenler olduğu söylenmektedir. Fiziksel istismarın yol açtığı duygusal travmanın, fiziksel yaralar kadar çabuk iyileşmediği de bilinmektedir. Duygusal zararın etkisi genellikle ergenlikte ya da daha sonra fiziksel olarak istismar edilen pek çok çocuğun istismar eden bir ebeveyn olduğunda ortaya çıkmaktadır.

FİZİKSEL İSTİSMARIN SONUÇLARI

Kısa dönemde görülenler:

- Morluklar, yaralar, kırıklar

Uzun dönemde görülenler:

- Düşük benlik saygısı: Fiziksel istismara uğrayan çocukların çoğunun düşük ya da zayıf benlik saygısına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu çocukların çoğu, arkadaşlarıyla sosyal etkinliklere girmeyi reddedebilir ve kendilerine yönelik zarar verici davranışlara götürebilecek çaresizlik ya da umutsuzluk duyguları yaşayabilirler.
- Saldırgan, yıkıcı ve bazen yasal olmayan davranışlar: Şiddet içeren davranışlar, diğer davranışlar gibi öğrenilmektedirler. Aile içi şiddet davranışlarına şahit olan ya da bu davranışlara maruz kalan çocukların, problem ya da çatışma çözme davranışları olarak bu yolu benimseme olasılığı çok yüksektir. Tehditler, kendine ve çevresine yönelik saldırgan davranışlar, kesici alet taşıma...
- Öfke ve intikam duyguları
- Başkalarına güvenme ve başkalarını sevme becerisinden yoksun olma ve yeni ilişkilere girmeye korkma: Şiddet içeren bir ortamda büyüyen çocuklar yetişkin olduklarında sağlıklı ve yakın ilişkiler kurmada zorluk çekebilirler. Duygularını ve kendilerini ifade etmekte zorlanabilir; ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentiler içine girebilirler. Önyargılar... Yıllarca istismar edilmenin sonucunda güvenin ve şefkatin sağlıklı gelişimi engellenmiş olabilir. Ayrıca uygun problem çözme becerileri gelişemediğinden fiziksel olarak istismar edilen bir çocuğun ileride istismar eden bir eş ya da ebeveyn olma olasılığı çok yüksektir. Çetelere üye olma, riskli ortamlarda bulunma...
- Pasif ya da içe kapanma davranışları: Fiziksel olarak istismara uğrayan çocukların bir kısmı, gereksinimlerini karşılamada ve şiddetle başa çıkmada konusunda pasif ya da içe kapanma davranışlarını benimseyebilirler. Eğer yetişkin olduklarında da bu kurban rolünü benimsemeye devam ederlerse kişiler arası ilişkilerinde ciddi sorunlar yaşayabilirler.
- Kaygı, korku,
- Kabuslar

- Okul sorunları ve başarısızlık: Evde şiddet gören ya da şiddete maruz kalan çocukların okulda problem çözmede fiziksel saldırganlıktan yararlandıkları, akademik olarak çoğunlukla düşük başarı düzeyine sahip oldukları, dikkat eksikliği problemi ve okuldan kaçma davranışlarının olduğu görülmektedir.
- Mutsuzluk ya da depresyonun diğer belirtileri
- Madde bağımlılığı: Alkol ya da diğer maddelerin bağımlılığı şiddetten kaçmak için bir araç olarak görülebilir. Özellikle ebeveynlerin de bağımlılıklarının olması bu olasılığı güçlendiren bir faktördür.
- Evden kaçma

AİLE İÇİ ŞİDDET

Aile içi şiddet aile üyelerinden birinin diğerini duygusal, fiziksel ve cinsel istismara maruz bırakması, sosyal olarak izole etmesi ve maddi açıdan kontrol etmesi ya da yoksun bırakması gibi davranışları içerir. Ev içindeki şiddete tanık olmak çocukları ve geleceklerini ciddi bir biçimde etkileyebilir.

Pek çok ebeveyn çocuğun bu şiddetten etkilenmeyeceğini ya da çocuğun izlediklerini unutacağını düşünür. Ancak çocuklar unutmazlar. Aile içindeki şiddete tanık olan çocukların, diğer çocuklara nazaran daha yüksek düzeyde duygusal ve davranış bozukluklarına sahip oldukları bilinmektedir. Bu şiddet çocukları, onların yaşına, cinsiyetlerine aile içindeki pozisyonlarına ve rollerine göre değişik şekilde etkiler.

AİLE İÇİ ŞİDDETİN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ OLASI ETKİLERİ

- Uyku bozuklukları ve kabuslar
- Gelişimsel gecikmeler
- Davranışlarda gerileme, tuvalet eğitimi alan çocuğun yeniden yatağını ıslatmaya başlaması gibi.
- Sinirli olması ve içe kapanması
- Baş, karın ağrısı gibi psikosomatik hastalıklar
- Evde ve/veya okulda saldırgan davranışlar, konuşma ve suça yönelme eğilimi
- Alkol, sigara, madde bağımlılığı eğilimi
- Hayvanlara eziyet etme
- Evden kaçma gibi davranış problemleri
- Kaygılı ya da korku dolu olması

AİLE İÇİ ŞİDDETİN UZUN DÖNEMDEKİ ETKİLERİ

- Ebeveynlerinin davranışlarını model alabilirler.
- Şiddet davranışları kuşaktan kuşağa aktarılır.
- Kişisel ilişkilerinde şiddete başvuran kişilerin çoğu çocukken aile içi şiddete tanık olmuş ya da istismar edilmiş çocuklardır.

ÇOCUKLAR ARASINDAKİ DUYGUSAL VE FİZİKSEL İSTİSMAR

Çocuk ya da ergenler arasında duygusal ve fiziksel istismarın (sindirme) yaşanması okullarda rastlanabilen bir olgudur ve 'öğrencinin, bir ya da daha fazla öğrenci tarafından tekrar tekrar ve sürekli olarak olumsuz davranışlara maruz bırakılması' olarak tanımlanır. Çocuk ya da ergenlerin birbirlerini sindirmeleri fiziksel, duygusal ya da ikisinin karışımı

şeklinde olabilir. Çeşitli şekillerde karşımıza çıkan sindirme olaylarında bir çocuk başka bir çocuğu, bir grup tek bir çocuğu ya da bir grup diğer bir grubu (çete) hedef olarak seçebilir.

Uzun bir zaman bu olgu büyümenin bir parçası olarak görülmüş ve çocuklar büyüdükçe bu davranışlarından vazgeçeceklerine inanılmıştır. Ancak bu olayın çocuklar arasında yaşanan günlük kavgalardan ayırt edilmesi, çok erken dönemlerde tanınması ve müdahale edilmesi gereken bir durumdur. Müdahale edilmediği takdirde sindirme, duygusal, sosyal ve akademik açıdan ciddi sonuçlar doğurabilir.

İsim takma, dışlama, alay etme, diğerlerine saldırgan bir biçimde davranma, sorunları kaba kuvvetle çözmeye çalışma, çocuk ve ergenler arasındaki fiziksel ve duygusal istismarın örneklerindedir. Sindirme, süre giden fiziksel ve psikolojik saldırganlık davranışıdır ve maruz bırakılan kişinin kendisini güçsüz hissetmesine neden olur.

Sindirme daha çok erkek çocuklar arasında yaygın olsa da kızların da birbirlerini sindirdikleri ya da sindirildikleri bilinmektedir. Ancak, erkek çocuklarıyla kız çocukları birbirinden farklı sindirme yolları seçme eğilimindedirler. Örneğin erkek çocukları çoğunlukla fiziksel güç kullanırlarken, kızlar genellikle alay etme, dedikodusunu çıkarma ya da dışlama gibi dolaylı yolları seçerler.

SİNDİRME DAVRANIŞLARI

- İsim takma
- O çocuk hakkında dedikodular üretme
- Onun başını belaya sokacak hikayeler uydurma
- Tüm arkadaşlarını elinden alarak onu yalnız bırakma
- Diğer çocuklara onunla arkadaş olmamalarını söyleme
- Ona vurma, tekmeleme, çelme takma ya da itip kakma
- Ailesi, ekonomik durumu, kültürüyle dalga geçme
- Görünüşü, giyinişi ya da kilosuyla dalga geçme
- Özüyle ya da sağlık durumuyla dalga geçme
- Onu sınıfta eş olarak seçmeme
- Oyun için ekip kurarken onu ekibe almama
- Onun eşyalarını alma, saklama ve eşyalarını geri vermek için para isteme
- Onun eşyalarına zarar verme
- Onu üzüntüsüyle dalga geçme
- Ona açık saçık, kötü ya da tehdit içeren mesajlar gönderme
- Hoşlanmadığını bile bile ona ağır şakalar yapma
- Oynamak istemediği oyunlara onu zorla dahil edip onu zor durumda bırakma
- Onu tehdit etme
- Tüm bu davranışları yapan çocuk ya da çocuklarla beraber olma ve durdurma girişiminde bulunmama

ÇOCUĞUN SİNDİRİLDİĞİNİN BELİRTİLERİ

Sindirilen çocuk, tehdit edilmesi, korkutulması ya da duyduğu utanç nedeniyle ebeveynlerine başına gelenlerden söz etmeyebilir. Ancak ebeveynler bazı ipuçlarından yararlanabilirler:

- Kayıp ya da yırtık giysiler
- Okul performansında değişiklikler

- Kesikler, yaralar, morluklar
- Eşyalarının sık sık kaybolması ya da çalınması
- Yakın arkadaşlarının artık onunla arkadaş olmak istemediklerini ya da olmadıklarını söylemesi
- Okula gitmeyi istememe
- Uyku ve yeme bozuklukları
- Gizlilik
- İletişimsizlik, sosyal ilişki azalması,
- Yatak ıslatma
- Şiddeti ifade ederken yazı, resim, müzik gibi farklı ifadeler kullanmak,
- Odaya kapanma davranışında artma

ÇOCUKLAR ARASINDAKİ SİNDİRMENİN ÖZELLİKLERİ

Çocuklar arasındaki sindirme olayının özellikleri diğer istismar olaylarında görülen özelliklerden bir farkı yoktur:

- **Güç dengesizliği:** Sindiren çocuk genellikle kendinden fiziksel olarak daha zayıf, güçsüz ve kendini korumakta zorluk çeken çocukları kendine hedef olarak seçer.
- **Duygular arasındaki farklılıklar:** Sindiren çocuk sakin ve kontrolü elinde tutarken sindirilen çocuk korkmuş, üzgün ve sıkıntılı bir durumdadır.
- **Olanlardan hedef seçilen kişiyi suçlama**
- **Karşıdaki kişinin duygularına ve endişesine önem vermeme**

Sindiren çocuk herhangi bir çocuğu şişman ya da zayıf olduğu, çalışkan, sessiz olduğu, gözlük taktığı, başka bir kültürden geldiği, giyiminden hoşlanmadığı, farklı zevklere sahip olduğu gibi gerekçelerle hedef olarak seçebilir. Diğer bir deyişle, karşıdaki çocuğa ait herhangi birşey sindiren çocuk için bir neden olabilir. Ancak altta yatan asıl neden, hedef çocuğun sindiren çocuğun saldırganlığını boşaltabileceği uygun bir kişi olmasıdır.

SİNDİREN ÇOCUĞUN ÖZELLİKLERİ

- **Ailesel etmenler:** Sindiren çocuklar genellikle kendileri ihmal ve istismar edilen çocuklardır. Duyarsız, ilgisiz, sevgiden ve sıcaklıktan yoksun ebeveyn tutumlarıyla karşı karşıya kalan çocuk, okulda arkadaşlarını fiziksel ve duygusal olarak istismar edebilir.

Şiddet davranışı öğrenilen bir davranıştır ve çocuk anne babasını model alma ya da onlarla özdeşim kurma eğilimindedirler. Çatışmaların çözümünde fiziksel ceza, bağırma ya da isim takma gibi yolların kullanıldığı ev ortamında yetişen bir çocuk ebeveynlerinde özdeşim kurabilir ve ebeveynlerini model alabilir.

Bazı ailelerde fiziksel güç kullanılmaz; ancak evde çok katı disiplin kuralları ve cezalar vardır. Böyle bir ortamda büyüyen çocuk öfkeli ve saldırgan olabilir.

Bazı ailelerde ise saldırganlığa karşı hoşgörü vardır ve çocuğun davranışları için yeterli sınırlar çizilmemiştir.

Kendilerini çaresiz ve kontrolsüz hissettikleri yaşam olaylarını yaşamak durumunda kalan çocuklar, kontrol duygusunu yaşayabilmek için başka çocukları sindirebilirler.

- **Beklentileri karşılayamama:** Kimi zaman sindiren çocuklar ailesinin ve öğretmenlerinin beklentilerine karşılayabilecek sosyal becerilere sahip olmayan çocuklardır. Bu çocuklar güçsüzlük, başarısızlık gibi olumsuz duygulardan kaçınmak ve kendini yetkin ve başarılı hissetmek için diğerlerini sindirebilirler.

- Yüksek düzeyde öfkeye sahip olma, dürtüsellik
- Depresyonda olma
- Okula ait olma duygusundan yoksun olma, okuldan nefret etme, ya da okulda mutsuz olma

SİNDİRİLEN ÇOCUĞUN ÖZELLİKLERİ

Sindiren çocuklar genellikle

- Çok fazla arkadaşı olmayan,
 - Pasif,
 - Kendinden fiziksel olarak zayıf, yaşça küçük
 - Düşük benlik saygısına sahip
 - Güvensiz
 - Sosyal becerileri yeterince gelişmemiş
 - Kendisini savunamayan
 - Fazla arkadaşı olmayan
- Duygusal olarak çabuk dağılabilen çocukları hedef seçme eğilimindedirler

HANGİ ÇOCUKLAR SİNDİRİLMEZLER?

Bazı çocuklar, sindiren çocuğun hedef olarak seçebileceği çocuklar olmazlar. Diğer bir deyişle, sindiren çocuk her çocuğu sindiremez. Sindirilemeyen çocuklar:

- Sosyal ve çatışma çözme becerileri gelişmiş
- Saldırganlıkla yüzleşmenin ayırımına varmış
- Uzlaşabilen ve alternatif çözümler sunabilen
- İnsanların duygularının farkında olan
- Çatışmaları çözmede ve diğer çocukların yardım almalarında aktif rol üstlenebilen çocuklardır.

ANNE BABALARIN BİLMESİ GEREKENLER:

- Çocuklar, yetişkinlerin bakımına ve korumasına muhtaçtırlar ve hiç bir şekilde fiziksel istismara maruz kalmamaları gerekmektedir.
- Ne yaparsa yapsın, hiç bir çocuk dövülmeyi ya da istismar edilmeyi hak etmez ve bu tür bir davranıştan öğrenebileceği hiç bir olumlu ders yoktur. Çocuğun öğrenebileceği tek şey, bunun bir sorun çözme yolu olduğudur.
- Çocuklar doğruyu yanlış ebeveynlerini taklit ederek bulurlar. Eğer siz ona vurursanız, o da başka birine vurmanın yanlış olmadığını düşünecektir.
- Pek çok yetişkin, bunu terbiye vermenin bir yolu olarak görse de fiziksel ceza çocuğa zarar verir ve ciddi hasarlara yol açabilir.
- Şiddet çatışma yaratır.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

İHMAL, FİZİKSEL VE DUYGUSAL İSTİSMAR

- Öncelikle ebeveyn olarak bilmeniz gereken şey, küçük bir bebeğin ya da çocuğun gereksinimlerine, isteklerine sürekli aynı sabırla ve ilgiyle yanıt vermenin oldukça zor bir iş olduğudur. Bu durum, özellikle sıkıntılı, stresli, yorgun ya da üzgün olduğumuz zamanlarda ya da çocuğun bakımında bize yardım edecek bir aile üyesi ya da arkadaşımız olmadığında daha da zorlaşır.
- Her ebeveyn çok zor ve sorunlu günler geçirebilir ya da olan bitenin acısını çocuklardan çıkardıkları zamanlar olabilir. Bu, onların iyi ebeveynler olmadıklarının göstergesi değildir. Onlar sadece zorlu koşullarda uygun sorun çözme becerilerini kullanamayabilirler. Anne babaya düşen uygun sorun becerilerini geliştirmek; topluma düşen de anne babaların bu tür becerileri öğrenmeleri için gerekli koşulları sağlamaktır.
- Çocuğunuza sık sık onu sevdiğinizi söyleyin. İster bebek olsun ister bir ergen, tüm çocuklar sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde:
 - Daha mutlu olurlar.
 - Yeni şeyleri denemek için kendilerine olan güvenleri artar.
 - Kendi başarılarını fark eder ve bundan keyif alırlar.
 - Kendilerine ve diğer insanlara değer veririler.
 - Gelecek için umutları olur.
- Her ebeveyn çocuklarının doğru seçimler yapması ve iyi davranışlarda bulunması konusunda onlara yol göstermekten sorumludur. Bunu yapabilmenin en uygun yolu, çocuğunuza sizin ulaşmaya çalıştığınız sonuçlardan oluşan bir dizi seçenek sunmaktır. Örneğin, sizin istediğiniz çocuğunuzun iyi beslenmesi ise, onun sevmediği birşeyi yemesi için onu zorlamak yerine, onun eşit besin değerine sahip yiyeceklerden bir seçim yapmasını sağlamaktır. Bu, sizin ve çocuğunuz arasında yaşanacak bir güç savaşını önler.
- Çocuğunuzdan birşey yapmasını isterken, onun anlayabileceği bir dille bunun nedenini de açıklayın. ‘Çünkü ben öyle istiyorum’ demenin bir dahaki sefere hiç bir yararı olmayabilir. Bu nedenle, çocuğunuz birşeyi yanlış yaptığında hatanın ne olduğunu ve bunu nasıl düzeltebileceğini onunla tartışın.
- Çocuğunuzla konuşurken onun kendisini, varlığını değil, davranışını reddettiğinizi anlaması gerekir. Örneğin, çocuğa oyuncaklarını doğru düzgün toplamadığında ‘Sen ne beceriksiz çocuksun?’ diye çıkışmakla, ‘eline sağlık güzel olmuş, hadi gel bakalım biraz daha toplayabilir miyiz?’ demek arasında gerçekten çok büyük bir fark vardır.
- Çocuğunuzun dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Onunla iletişim kurun ve sorunların çözümünü beraberce bulmaya çalışın.
- Çocuğunuzun davranışları için yaşına uygun, mantıklı sınırlar koyun. Gerekliyse çocuğun gelişim dönemlerine ilişkin bilgi toplayın, uzmanlara danışın.
- Eğer kontrolünüzü kaybedip istemediğiniz birşeyi öfkeyle çocuğunuza söylerseniz asla özür dilemekten utanmayın. Bu şekilde çocuğunuz yetişkinlerin de hata yapabileceğini ve bunu açıklayabileceklerini görür.

- Çocuğunuza davranışını, görünüşünü etiketleyen isimler takmayın. Bu isimler onun benlik saygısına zarar verebilir.
- Çocuğunuzu, iyi ve olumlu davranışından dolayı takdir etmekten çekinmeyin. Bu onu şımartmaz; aksine bu iyi ve olumlu davranışı yeniden yapması için onu yüreklendirir ve kendine güveninin artmasını sağlar. Onların yeteneklerine saygı duyun. En ufak başarılarını bile övün. Unutmayın- ayakkabısını bağlamak gibi basit birşey bile küçük bir çocuk için çok büyük bir başarıdır.
- Siz onların iyi davranışlarını gördükçe ve bunun için onları takdir ettikçe onlar dikkatinizi çekmek için daha az yakınacaklardır.
- Çocuklara ve ergenlere başarısızlıklarla ve hayal kırıklıklarıyla nasıl baş edeceklerini öğretin. Hiç kimse herşeyi mükemmel bir biçimde yapamaz. Çocukların bazen başarısız olacaklarını öğrenmeleri çok önemlidir. Onların hayal kırıklıklarını paylaşın ve onlarla konuşun.
- Duygusal istismarda dahil, pek çok ihmal ve istismar kasıtlı olarak gerçekleşmez. Çok büyük bir kısmı ebeveynin çocuk gelişimine ilişkin yetersiz ya da uygun olmayan bilgilerinden kaynaklanır. O halde kendiniz ve çocuğunuz için yapabileceğiniz en iyi şey, doğru kaynaklardan çocuk/ergen gelişimi ve bakımına ilişkin mümkün olduğunca çok bilgi toplamanız ve size bu konuda yardım edecek beceriler edinmenin yollarını aramaktır.

Son olarak eğer çocuğunuzu istemeden de olsa fiziksel ve duygusal olarak incittiğinizi ve buna engel olamadığınızı düşünüyorsanız bir psikiyatristten ya da psikologdan yardım almaktan çekinmeyin.

SİNDİRİLEN ÇOCUĞUN AİLESİNE DÜŞEN GÖREVLER

- Çocuğunuzun okulda bir ya da bir kaç çocuk tarafından sindirildiğini öğrenmek stresli ve rahatsız edici bir deneyimdir. Aklınızın karışması, öfke ve suçluluk hissetmeniz son derece doğaldır. Ancak yine de aşırı tepki göstermemeye, sakın kalmaya özen gösterin. Bu durumu daha da zorlaştırır.
- Çocuğun öğretmeninden, idarecilerden ve rehber öğretmeninden olabildiğince detaylı bilgi toplayın. Bunun bir kereye özgü bir olay mı, yoksa uzun bir süredir devam eden ve tekrarlayan bir olay mı olduğunu öğrenin. Onlara, bu sorunu çözme konusunda ne gibi önerileri olduğunu sorun.
- Sindirmeye ilişkin mümkün olduğunca çok bilgi toplamaya çalışın ve çocuğunuza anlayacağı bir dille bu bilgileri aktarın.
- Kendi çocuğunuzu, kendinizi, sindiren çocuğu, ve onun ailesini suçlamaktan kaçının. Tüm çocuklar için (sindiren çocuk da dahil) güvenli ve koruyucu ortamı yaratmak için gerginliklerden kaçının.
- Bu dönemde çocuğunuzun etrafındaki arkadaşlarıyla ilişkilerini güçlendirmede ona yardımcı olun. Örneğin, bir kaç arkadaşını düzenli olarak eve davet edin.
- Asla çocuğunuzu kavga etmesi ya da kendisine yapılan davranışlara benzer şekilde yanıt vermesi yönünde cesaretlendirmeyin.
- Onun duygularını ifade etmesine izin verin. Sindirme davranışına maruz kalan çocuklar bu olay karşısında utanç, suçluluk ve korku duyabilirler. Ona bütün bunların normal olduğunu; sindiren çocuğun onu kontrol etmek için onda bu duyguları özellikle uyandırmaya çalıştığını anlatın. Bu olayın onu suçu olmadığını vurgulayın.

- Hiç kimsenin onu sindirmeye, istismar etmeye ve onunla dalga geçmeye hakkı olmadığını ona anlatın.
- Ona günlük tutmasını önerin.
- Çocuğunuzun davranışlarını ve etkileşim biçimini gözlemleyin ve gerekiyorsa yeni beceriler öğrenmesine yardımcı olun. Bu konuda okulunuzdaki psikolojik danışmandan yardım alabilirsiniz.

Yeni beceriler:

- Çocukla birlikte olası tepkilerin neler olabileceğini tartışın. ('tepki göstermemek', 'oradan uzaklaşmak', 'yardım istemek', 'kendine güvenli bir biçimde yürümek', 'diğer çocuklardan ayrılmamak', 'bu tür çocuklara sataşmamak' gibi)
- Rol oynama: Yukarıdaki becerilerin edinilmesinde pratik yapın.

SİNDİREN ÇOCUĞUN AİLESİNE DÜŞEN GÖREVLER

- Çocuğunuzun okulda birini sindirmekle suçlandığını öğrendiğinizde ilk tepkiniz inanmamak ve hemen savunmaya geçmek olabilir. Ancak savunmak yerine dinlemek ve olay hakkında detaylı bilgi toplamak sorunu çözmek adına atılması gereken ilk adımlardır. Öğretmenlerinden, müdüründen ve rehber öğretmeninden bilgi alın ve sorunu beraberce çözmeye çalışın.
- Çocuğunuzun suçlamaktan kaçın. Unutmayın bu davranış onun kendi kırılmalık ve güçsüzlük duygularında geliyor olabilir. Onun ne tür duygularla bu davranışları yaptığını anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzla konuşun. Sakin bir biçimde ona neyle suçlandığını anlatın ve bir açıklama isteyin. Açıklaması bittikten sonra yaptığının kabul edilemez bir davranış olduğunu, başkalarını incittiğini ve devam ettiğinde sonuçlarının neler olabileceğini kesin ve net bir dille açıklayın.
- Çocuğunuzun son zamanlarda yeni arkadaşlar edinip edinmediğini, sindirme konusunda neler düşündüğünü, okulda ne tür oyunlar oynadıklarını ve oynayacak çocukları kimin seçtiğini, okulda korktuğu bir arkadaşı olup olmadığını, sindirme olayına karışan başka çocuklar olup olmadığını öğrenin.
- Çocuğunuzun bu saldırgan davranışlarının nereden geldiğini ve neden kişiler arası ilişkilerde bu tür davranışlara başvurduğunu belirlemeye çalışın. Gerekiyorsa ona yeni çatışma çözme, iletişim ve öfkeli sağlıklı biçimde ifade etme becerilerini öğretme konusunda okulunuzdaki rehber öğretmenden yardım isteyin.

GENEL ÖNERİLER

ÇOCUĞUNUZA KARŞI KONTROLÜNÜZÜ KAYBEDECEĞİNİZİ HİSSEDİYORSANIZ:

- 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 sakinleşemediyse 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 tv programlarını izlediğini takip edin. Tv, 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, tv 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 olduğuna 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 yapılandırıldığınızda şiddet içeren etkinliklerden de vazgeçecektir. Boş boş TV 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 sıkkın, 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. Değişmediği 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.

Yaralanılan Kaynak: MEB-UNICEF Psikososyal Okul Projesi, Zorlu Yaşam Olayları ve Etkileri, 2002